

TALK版

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

## 當疼痛來臨時 停看聽很重要

爬山、做家事，或在跑了一場馬拉松之後感覺身體不適，想用痠痛貼布或痠痛藥膏來舒緩肌肉嗎？您知道痠痛貼布／藥膏是藥品嗎？您知道痠痛貼布／藥膏不是越多越好嗎？食藥署提醒，使用相關藥品之前，要先看懂緩解痠痛「停、看、聽」三步驟喔！

### (1) 使用「停」——停

痠痛貼布／藥膏含有止痛成分，經由皮膚吸收而產生作用，每次使用一種貼布，不要併用多種，避免藥品交互作用，或因吸收過量產生副作用而增加肝腎負擔。

使用前請注意自己的皮膚是否有紅疹或是皮疹、裂開、或是開放性傷口？一旦出現上述情形，應避免使用任何痠痛貼布及藥膏，以免過度刺激，造成症狀惡化或引發感染。

### (2) 「看」——清楚藥品標示

市售的痠痛貼布種類繁多，購買時要檢查包裝上是否有藥品許可證字號及效期，使用前要詳閱說明書，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊。

### (3) 「聽」——從醫師或藥師指示

食藥署呼籲，為了您的健康，請不要購買、使用來路不明或未經許可的藥品。有關用藥的任何問題，可在就醫領藥或至藥局購買藥品時，諮詢醫師或藥師，萬一若症狀持續或惡化，則應立即停藥，並儘速尋求專業醫療協助。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八九期）

**痠痛貼布緩解疼痛？注意這3步驟**

停  
看  
聽

**每次使用一種貼布  
不要併用多種貼布**

**檢查包裝上是否有  
藥品許可證字號及效期  
使用前要詳閱說明書**

**有關用藥問題  
可諮詢醫師或藥師**



若疼痛症狀持續或惡化 應立即停藥並尋求專業醫療協助

### 配戴助聽器 熬過調適期

家中長輩看電視時經常開得很大聲，或者要大聲講話才能聽到嗎？食藥署提醒，根據統計，六五歲以上長者約有四成聽力受損，導致生活不便，不

想與人互動、逐漸封閉自己而出現社交困難，此時大腦接受刺激的頻率相對減少，長期下來容易有較高的失智風險，此時配戴助聽器將有所改善。

一般市售的非植入式助聽器屬於醫療器材，依其傳導方式分成「氣導式」與「骨導式」兩種，主要功能都是用來放大聲音，彌補受損的聽力。選配助聽器與選配眼鏡一樣，使用者應先向專業的醫師或聽力師諮詢，依個人症狀與生活習慣，選用合適的助聽器，千萬別隨意購買來路不明或不適用的助聽器，以免增加耳朵聽力的負擔。

要注意的是，透過助聽器聽到的聲音，與人耳聽到的聲音略有差異，一般聽損長者誤以為，戴上助聽器之後，可完全恢復到原始的聽力狀態，這種錯誤的預期性心理，常讓聽損者與預期效果不符，降低配戴的次數或意願。聽損者配戴助聽器後，需一段時間適應，若有身旁親友耐心的協助與支持，並聽取專業人員的指導與建議，就可協助聽損者恢復較理想的生活機能。

在選購助聽器時，可以參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先「認」識助聽器是醫療器材，

## 配戴助聽器，可完全恢復到原始的聽力狀態嗎？

透過助聽器聽到的聲音  
與人耳聽到的聲音略有差異

聽損者配戴助聽器後  
需一段時間適應  
身旁親友耐心的協助與支持  
聽取專業人員的指導與建議  
可協助聽損者恢復較理想的生活機能



第二是在購買產品時，「看」清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及標示，第二則是在使用前要詳閱說明書，依說明書的方式「正確使用」醫療器材。民衆使用醫療器材前，可先向相關專科醫師諮詢，並詳細閱讀產品使用說明書；如有發現不良品或者使用時發生不良反應，可向藥物食品化粧品上市後品質管理系統 (<http://ams.tda.gov.tw>) 通報，或撥打不良反應通報專線〇二二三九六〇一〇〇。(本

文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八七期)

### 一起探究美味豆花的小秘密

市售的傳統豆花、布丁豆花的口感有何不同？在購買豆花或自製豆花時，又有哪些注意事項呢？對此，食藥署邀請國立臺灣海洋大學食品科學系蔡

敏郎教授，為民衆悉心解惑。

### 豆花凝固原理大不同

傳統豆花、布丁豆花與超市販售的盒裝豆花，同樣都以豆漿為主原料，但口感卻明顯不同，蔡敏郎說明：「傳統豆花是用石膏或鹽鹼作為凝固劑，石膏的鈣離子或鹽鹼的鎂離子帶有正電，會與豆漿中蛋白質上的負電荷相吸，進而形成凝膠結構，凝固後就是我們平常吃的豆花。」製作傳統豆花時，石膏通常會再與地瓜粉（澱粉）混勻，這些澱粉分子糊化後，分子鏈充分展開，穿梭在蛋白結構中，可以讓豆花凝固後質地更細緻、綿密有彈性。

至於布丁豆花或盒裝豆花，則是使用洋菜、明膠、吉利丁、布丁粉等動植物膠，將豆漿製成凍狀，相較於石膏凝固的豆花，口感較為軟嫩，若用布丁粉製作或添加雞蛋，還會帶有蛋香。

### 選有信譽的店家購買

蔡敏郎強調，原料黃豆的優劣會直接影響到豆花的品質，但消費者購買豆花時無法親眼確認原料狀況，建議挑選信譽良好的店家與品牌購買。若在店面或攤販購買豆花，則可留意周

遭環境清潔程度、人員衛生、器皿容器是否乾淨。

由於豆花含有豐富的蛋白質，保存條件不佳時容易腐敗，購買時也可留意，店家的豆花是否有冷藏或熱存的設備、保溫桶，讓豆花儲存在合適的條件下，減少腐敗的風險，而購買豆花回家後應儘快品嚐，不宜放置過久。

### 自製安心豆花三撇步

在家自製豆花很簡單，只要掌握三要點：(1) 浸泡黃豆時須注意泡豆水，若有酸味表示微生物滋長，要避免泡到出現酸味，在冰箱中冷藏泡豆更安全；(2) 生豆中含有影響人體消化的酵素，因此豆漿一定要煮熟；(3) 使用石膏凝固劑建議先用少量的水泡開，在豆漿正熱時將豆漿沖入凝固劑中，混合均勻後不可再搖動，就能凝結得完整漂亮。

食藥署貼心叮嚀，無論是在外購買或是自製豆花，都需要注意環境

### 店家/品牌選擇參考建議

信譽良好

環境清潔

人員衛生

器具乾淨



與器具的清潔，並趁早食用完畢，以免微生物滋長影響食用安全。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八一期）

### 安心使用塑膠食品容器看這裡

塑膠食品器具容器或包裝產品類型五花八門，使用的材質也很多元，包括聚乙烯（PE）、聚丙烯（PP）、聚氯乙烯（PVC）、聚偏二氯乙烯（PVDC）、矽膠等。許多民眾擔心，使用塑膠食品器具容器或包裝盛裝食品，可能會攝入過量的塑化劑。食藥署說明，並非所有塑膠材質都需要添加塑化劑，

並非所有塑膠材質都需要添加塑化劑  
添加塑化劑的產品也不是絕對有危害

產品要符合<食品安全衛生管理法>及  
消費者正確使用其產品以保障飲食衛生安全

#### 聚氯乙烯 PVC 及 聚偏二氯乙烯 PVDC

材質的原始特性堅硬，常透過添加塑化劑，調整材質的柔軟性及彈性，以增加此類材質的應用範圍。

#### 聚乙烯 PE 及 聚丙烯 PP

材質本身質地比較柔軟，不需透過添加塑化劑來調整材質的特性。

且有添加塑化劑的產品也不是絕對有危害，關鍵是產品要符合《食品安全衛生管理法》（下稱食安法）相關規範，加上消費者正確使用，才能保障飲食衛生安全。

「塑膠材質那麼多種，我要怎麼選擇產品，又要注意什麼呢？」放心！食藥署懂得消費者的實際需要，特地彙整出看清產品標示、選擇合適塑膠食品器具容器的「秒懂」資訊！生活中無處不在的「塑膠」是一類合成有機物質的通稱，主要是由化學單體組成，並經過聚合作用形成高分子的材料。各類塑膠材質都有不同的特性，其中 PVC 及 PVDC 類材質的原始特性堅硬，常透過添加塑化劑，調整材質的柔軟性及彈性，以增加此類材質的應用範圍；而 PP、PE 等本身質地比較柔軟的材質，就不需透過添加塑化劑來調整材質的特性。由於塑化劑的種類繁多，包括：環氧植物油、檸檬酸酯等，其中鄰苯二甲酸酯類的塑化劑，因被歸類為疑似環境賀爾蒙，可能造成內分泌失調、生殖異常等，使用上要多加留意。

為保障廣大民衆的飲食安全衛生，

衛生福利部依食安法授權訂定了「食品器具容器包裝衛生標準」，已針對塑膠材質的鄰苯二甲酸酯類塑化劑等風險物質，訂定限量標準，符合衛生標準的產品在正常使用下，尚無安全疑慮。對於常添加塑化劑的 PVC 或 PVDC 材質，也依食安法第二六條要求，產品要加註「勿與高油脂且高溫之食品直接接觸」或相同意涵的標示，以利消費者依產品標示資訊正確使用產品。

衛生單位除了透過教育宣導的方式，輔導業者自主確認產品符合食安法的規範外，也透過後市場查核機制，查核市售食品器具容器包裝產品符合食安法情形，不符合規定的產品由轄區衛生局依法處辦，督促業者遵循相關規範。食藥署提醒，當您購買塑膠食品器具、食品容器或包裝時，選擇有完整依食安法第二六條標示的產品，並依標示資訊正確使用，如果在使用時發現產品已經有破損、變色等老化情形，就要適時更換，用起來比較安全，千萬別因過度節省而因小失大。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八七期）