



【本期提要】

- 一、慎選食材煮熟吃，
食品中毒遠離我
- 二、酒糟肌膚好困擾？
正確洗臉勤保濕
- 三、關心銀髮族用藥安全，
牢記 4 項重點

慎選食材煮熟吃，食品中毒遠離我

近日媒體報導美國及加拿大發生 O157:H7 型大腸桿菌食品中毒病例，推測與食用受污染蘿蔓生菜有關，美加兩國已建議民眾不要食用蘿蔓生菜。我國如何因應？大腸桿菌是什麼？「病原性」大腸桿菌又是什麼？

依據食品藥物管理署（下簡稱食藥署）統計資料，我國近三年未有因食用生菜沙拉導致病原性大腸桿菌食品中毒之案例。為保障國內消費者，我國除通知國內輸入、通路及餐飲業者，

應落實自主管理，確認輸入、販售、供應之產品符合食品安全衛生條件；並已自 107 年 11 月 23 日起，針對美加兩國輸入之「蘿蔓生菜」實施加強為期兩週之輸入管控措施，輸入時必須檢附美加兩國食品安全主管機關證明文件，未檢附則暫停輸入查驗申請。

其實大腸桿菌是人類和其他溫血動物腸道中的正常菌種，血清型約有 100 多種，廣泛存在於人體或動物體的腸道內（健康人的帶菌率約為 2~8%，豬及牛的帶菌率約為 7~22%）。因此食品中一旦出現大腸桿菌，即意味著食品直接或間接地被感染的人員或動物糞便污染；所以在食品衛生管理上，常被當做飲水及食品的衛生指標菌之一。大部分的大腸桿菌屬於「非病原性」，只有少部分大腸桿菌會引起下痢、腹痛等症狀，稱之為「病原性」大腸桿菌。其中以腸道出血性大腸桿菌為代表，其代表菌株有 O157:H7 及 O111:H8 等，是毒性很強的人畜共通菌。

人體多因食入牲畜排泄物污染的食品而感染，通常是烹煮不當的牛肉（特別是絞肉）、生牛肉、未經適當殺菌的生牛奶及受污染之水源（如未經消毒之飲用水）。其潛伏期約 2-8 天，感染初期會出現水瀉、腹痛，病情惡化後出現嚴重腹瀉及血便，嚴重者成人會有腎衰竭、血栓性血小板減少性紫斑症。對老人及小孩等免疫力較差族群致死率高，小孩則有 1 成機率發生溶血性尿毒症候群，嚴重者可

能導致長期洗腎，甚至有 5% 致死率。

食藥署提醒消費者毋須過度擔憂，謹記以下幾個小撇步，就可以遠離病原性大腸桿菌，也可以吃得安心哦：

- ①**要洗手**：維持良好的衛生習慣，飯前、便後及處理食品前應徹底以肥皂或洗手乳洗淨雙手。若於國外旅遊時，更應注意飲食衛生。
- ②**要新鮮**：食材要新鮮，用水要乾淨。不生食損傷之蔬果，產品製備後應即早食用。
- ③**要徹底清洗**：蔬果類生長或採收時可能和土壤接觸並受污染，應徹底刷洗乾淨後再行分切。
- ④**要生熟食分開**：蔬果類產品通常不經加熱食用，處理時應避免交叉污染。
- ⑤**要徹底加熱**：肉類產品應徹底加熱，不食用未煮熟之禽畜水產品及未經適當殺菌之乳製品。

更多有關介紹及預防大腸桿菌食品中毒的知識，歡迎至食藥署官網（業務專區 > 食品 > 餐飲衛生 > 2. 防治食品中毒專區 > 各類食品中毒原因介紹）查詢了解。



酒糟肌膚好困擾？正確洗臉勤保濕

酒糟性皮膚炎（又稱玫瑰斑），主要是先天體質加上各種後天因素，其激發因子包括熱、日曬、刺激的保養品、不當外用藥物、毛囊蠕形蟎蟲數量過多、荷爾蒙、情緒因素、酒精等。症狀包括皮膚發紅、紅色丘疹和膿皰、鼻瘤、眼睛發炎等 4 種，有些患者可能只出現一種型態，或不同型態混合表現，需用不同藥物治療。食藥署特別邀請彰化基督教醫院皮膚部光照治療科邱足滿主任說明。



酒糟性皮膚患者膚質非常敏感，日常生活應注意以下 3 要點：

① 避免惡化因子

酒糟性皮膚在熱的情況會惡化，要避免悶熱環境，維持 25°C 較佳，也要避免過熱飲食、喝酒、吃辛辣食物、泡溫泉、三溫暖烤箱。紫外線也有不良影響，最好躲避太陽、做好遮蔽措施、使用適合肌膚的防曬乳液。

② 適度清洗

洗臉產品的洗淨力強弱很重要，務必溫和洗臉即可，洗完臉後如果覺得緊繃、刺痛，表示洗臉產品洗淨力太強。在水溫方面，最好接近皮膚表面溫度，夏天時水龍頭流出來的室溫即可，而冬天就要使用接近皮膚表面的溫水，以免太冰冷皮膚受不了。至於洗臉用雙手即可，切忌用摩擦力強的毛巾，或買一些標榜去角質功能的洗臉用具，也不要使用洗臉刷、洗臉機等等產品清洗。洗完臉之後，用毛巾壓

乾臉上水分即可，避免毛巾抹臉造成的摩擦力傷害。

③正確保濕

洗完臉後仍有水氣時，要擦合適、沒有香味的保濕產品，感覺皮膚適度滋潤即可，若擦了保養品會有刺痛感，應立即停用。夏季選用質地清爽，冬天則用滋潤的保濕產品，覺得乾燥時就補擦，可提升皮膚的屏障功能。

酒糟性皮膚炎沒有最佳治療模式，平時要注意遠離及避免傷害皮膚的因子，以及溫和清潔肌膚，並注意皮膚保濕，才能恢復防禦功能，保持健康。



關心銀髮族用藥安全，牢記 4 項重點

「咦，我晚上吃藥了嗎？」隨著年齡增長，銀髮族的記憶力、視力、消化代謝力等身體機能都會逐漸變差，導致忘記服藥、重複服藥等風險大增。

許多晚輩因過於忙碌，疏於關心家中長輩的用藥狀況，因此，食藥署提醒大家牢記以下 4 招，協助家中長輩正確用藥，確保安全：

1.適時關懷長輩用藥習慣：若老年人未按醫囑用藥，可能影響疾病的治療，或引發不良反應，建議民眾適時注意長輩平時如何用藥，並給予協助。例如，協助標記不同藥品的用法及服藥時間，也可善用藥盒、用藥紀錄等工具，確保長輩按時、正確服用。

2.觀察長輩用藥後的反應：觀察長輩是否了解藥品可能的副作用，並且留意他們用藥後是否出現不適症狀。例如，使用某些藥品後，可能會出現嗜睡、肌肉放鬆、血糖或血壓降低等情況，增加跌倒風險。

3.注意是否有來路不明的產品：年長者很容易因聽信街坊鄰居推薦或電台等電子媒體宣傳，購買來路不明的藥品。民眾可協助長輩檢查藥品是否由合法醫療機構、藥局或藥粧店取得，以及藥品是否有標示清楚的品名、成分、許可證字號等資訊。

4.善用社區藥局藥事服務：假如對藥品有任何疑問，或擔心長輩重複用藥、因藥品交互作用導致身體不適等問題，可向社區藥局藥師諮詢。

食藥署已委請中華民國藥師公會全國聯合會，培訓社區藥局藥師提供藥事照護服務，透過藥師與醫師合作，為民眾的用藥安全把關。民眾可洽詢中華民國藥師公會全國聯合會（電話：02-25953856），詢問鄰近服務藥局。



食藥開話專欄

常用瀉藥是否會產生依賴性？

- 1 長期使用瀉劑，確實會產生依賴性，目前許多民眾常有排便的迷思，造成瀉劑濫用，甚至導致依賴性，而可能產生其他嚴重的疾病。使用瀉劑後，腸道會因為過度的排空而減少蠕動，所以會有數天未排便的狀況，若誤解為便秘時可能會再次服用瀉劑，造成用藥的惡性循環，最後就會需要依賴瀉劑來維持腸胃蠕動。
- 2 瀉劑種類眾多，其中刺激性的瀉劑最容易發生依賴性，例如Sennosides(番瀉苷)、bisacodyl(秘可舒..等)，長期服用除了依賴性外，也會造成電解質不平衡和水分缺乏，因此不建議長期服用。
- 3 食藥署提醒若有便秘的困擾，需先從行為改變著手，例如：多攝取含水分及高纖維的食物、每日充分運動、養成定時排便的習慣。

藥品隨垃圾打包好 不亂倒馬桶及水槽



衛生福利部食品藥物管理署
FDA Taiwan Food and Drug Administration

廣告



刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、許朝凱、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、董靜馨、周珮如

林慧芬、林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 11 月 30 日

創刊年月：2005 年 9 月 28 日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

