



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第807期

1 你的降血脂藥吃對了嗎？藥師為你說明(上)

血脂對民眾而言，是較無感的生理數值，通常久久到醫院量一次，所以在降血脂藥的使用容易輕忽！為讓民眾對高血脂用藥「更有感」，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別請到臺北市聯合醫院蘇柏名藥師為民眾說明。

蘇藥師指出，高血脂症可分三種，一種是高膽固醇血症，主要是膽固醇升高；第二種是高三酸甘油酯血症，主因是三酸甘油酯升高，第三種是混合型高血脂症，則是膽固醇與三酸甘油酯都升高。

一般罹患高血脂症初期，醫師不一定會馬上開藥，有時會設定觀察期，若病患能在此期間內做好飲食控制、保持規律運動以及戒除不良習慣，於三到六個月內將血脂控制好，有機會不需透過藥品控制；倘若無效，醫師就會建議用藥。常見的五種降血脂藥如下：



(1)Statin類

是目前臨床上常開立的降血脂藥，像是 Rosuvastatin (Crestor®冠脂妥)、Atorvastatin (Lipitor®立普妥)、Fluvastatin (Lescol®益脂可)、Simvastatin (Vytorin維妥力)、Pravastatin (Mevalotin®美百樂鎮)等。主要是抑制肝細胞中的膽固醇合成相關酵素來降血脂，副作用為頭痛、噁心、疲倦、偶而有肌肉痠痛或肝功能指數上升。通常醫師開藥前，會先確認肝腎功能與疾病的狀況。

(2)Fibrates纖維酸鹽類

主要治療三酸甘油酯過高之病症，常見有 Gemfibrozil (Lopid®洛脂膠囊) 及 Fenofibrate (Lipanthyl®弗尼利脂寧膜衣錠)，此藥可以降低極低密度脂蛋白的

合成，臨床上常與Statin類藥物併用。使用後可能有肌肉無力、痠痛等問題，若是小便出現深褐色尿液，建議民眾儘快回診。

(3)總膽固醇吸收抑制劑

可使血液的低密度脂蛋白降低，最常見的藥品為Ezetimibe (Ezetrol® 怡妥錠)，此藥品可以單一使用，也可以跟Statin藥品合併，副作用為頭痛、肌肉痛、腹瀉。

(4)膽酸結合樹脂

常見有Cholestyramine Resin (Choles Powder® 可利舒散)，藉由增加腸胃道中膽酸排除，使肝臟必須耗用額外膽固醇來製造膽酸，進而減少膽固醇含量。此藥品會干擾其他藥品在腸道的吸收，因此用藥前一小時、或之後的四至六小時，才能再服用其他藥品。常見副作用為便秘、脹氣、消化不良，若服用此藥品，記得多喝水，多攝取高纖食物幫助排便。特別要注意的是，此藥為粉劑，必須和水一同服用，不可乾吞粉末。

(5)菸鹼酸類

最常見的為Acipimox (Olbetam® 脂倍坦)，結構上與維生素B3相似，但不可用大劑量的維生素B3來取代。它主要是治療脂肪代謝失調、三酸甘油酯及膽固醇過高，常見副作用為潮紅現象，即全身發熱、發紅，還可能伴隨頭痛，通常數天後會緩解。

降血脂藥種類很多，還有那些注意事項呢？食藥署將在下一期週報為大家說明服用降血脂藥的禁忌，以及不能和哪些食品一起吃。

原來「油」這麼一回事 搞懂食用油製程，從此安心用油！

油脂是人體必需營養素之一，但是你知道它是如何從一顆種子變成油脂呢？為了讓民眾安心用油，食藥署針對國際間最普遍的做法，也就是食用油製程的「油脂抽取」與「油脂精製」兩大步驟，進一步解釋說明。



油脂抽取，常見壓榨法與萃取法

一般食用植物油的抽取方法有「壓榨法」及「萃取法」兩種。壓榨法是將原料經過精選、清洗、浸潤、去皮、破碎、加熱後，以壓榨機直接壓榨，使油脂流出。適用於油脂含量高（超過50%以上）的原料，如：橄欖、芝麻、花生等。

另外，像是黃豆的油脂含量只有20~30%，則必須使用萃取法來提煉。萃取法是將原料組織破碎壓成片狀，經蒸煮加熱後，再以熱溶劑進行萃取，溶出

油脂，再透過加熱過程，使溶劑揮發、並去除。「加工助劑衛生標準」中，明確規範用於萃取食用油的溶劑種類及殘留量，民眾不必擔憂。

油脂精製，大幅提升穩定性

抽取後取得的粗製油脂，外觀通常較混濁、色深、有不良氣味，口感與品質也比較差，且其中的游離脂肪酸、水溶性物質，很容易造成油脂氧化。因此，油脂必須再經過精製或精煉的程序，包括：脫膠、脫酸、脫色或漂白、脫臭及冬化（去除結晶分子，使油脂在低溫時不會凝結）等步驟，提高食用油的安定性與保存性。食藥署提醒，業者必須符合食品安全衛生管理法及相關衛生標準，才能樹立良好信譽，同時進一步保障消費者安全！

3 額溫槍怎麼量才準 食藥署教你四大重點

自從嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）全球大流行以來，測量體溫已成為日常生活的一部分，其中，又以紅外線額溫槍為最常見又快速便利。但是，如此方便的工具，若操作不當，仍會測得失真數據。究竟要如何正確使用額溫槍呢？食藥署提出四大注意事項：

(1)定點測量：將額溫槍置於距離眉心2~5公分的位置定點測量，或依照產品說明書指示測量。



(2)避免額頭覆蓋物：測量部位應避免有遮蔽物影響準確度，如：頭髮、衣物等，且額頭應保持乾淨，因為皮膚表面的汗水、油脂皆會影響測量準確度。

(3)平穩後再測量：受測者若是剛運動完，體溫可能偏高，應休息10~20分鐘，待身體恢復平穩後再行測量。

(4)確認發燒標準：額溫槍是測量體表溫度，依中央流行疫情指揮中心公告，以超過(含)37.5°C為發燒標準。

認明醫療器材許可證，安心使用有保障

食藥署提醒，額溫槍是第二等級醫療器材，購買時要認明「醫療器材許可證」的字號，不要購買來路不明的產品，請選擇合法購買通路(例如：醫療器材行、藥粧店或藥局等)，並依產品說明書的指示使用，以取得正確的量測數值，並且定期校驗，確保產品的精準度。如使用後發現品質不良，或因此引起不良反應，請立即通報衛生福利部醫療器材不良反應通報系統(網站：<http://qms.fda.gov.tw>)。

☆☆☆☆☆ 食藥署週報五燈評審 就是你

關於食藥署週報，是不是有許多建議想提供給我們呢？
邀請您成為 #五燈評審，提供最真實的回饋

活動時間

2021/03/02(二)
~
2021/03/31(三)

得獎公佈

2021/04/09(五)
中午前於原貼文
留言處公告

專屬好禮



飛利浦氣炸鍋
1台共1名

專屬好禮



食藥署禮品包
1份共10名



填問卷 抽好禮



- 抽獎資格為週報訂閱用戶且完成此活動步驟者，若重複填寫僅以一名計算。
- 公告得獎名單後，將另以得獎者提供之週報訂閱email通知得獎者，得獎者應於2021.04.16(五)前回覆相關郵寄資料，若未於時間內回傳資料，視同棄權，並不再選出候補得獎者。
- 本活動贈品將以郵寄方式寄送，寄送僅限於台灣本島與外島地區，若因提供之郵寄資料有誤或查無此人、招領逾期等原因，請恕無法重寄，且主辦單位不負擔贈品無法送達之責任。

【在不影響消費者權益之下，主辦單位保有最終活動修改與活動修改與解釋權利】

廣告

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭砮、李婉嬭、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年3月5日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第807期 第4頁