

藥物食品 安全週報



第 621 期

2017 年 8 月 11 日

發行人：吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、吃巧克力會不會長青春痘？
- 二、濫用止痛藥恐致死
- 三、血液製劑安心用！



吃巧克力會不會長青春痘？

坊間各種玲瓏滿目的巧克力，讓人看了忍不住想吃一口，但一想到「吃巧克力容易長痘痘」的傳聞，為了保住「面子」只好放棄美食。吃巧克力到底會不會長青春痘呢？食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請皮膚科專科醫師趙昭明醫師，替大家解惑。

醫學上稱青春痘為「痤瘡」，因為常好發在青春期，所以又稱「青春痘」，但此症並不是所有年輕人或油性膚質的專利，主要是受到先天體質影響與後天眾多的因素、氣候等影響。引起青春痘的主因是肌膚皮脂分泌過剩；其次是皮脂分泌導管阻塞所引起，導致皮脂腺無法正常排泄，讓細菌有機會繁殖而產生發炎現象。

吃太多巧克力到底會不會長青春痘？向來是許多人心中的疑惑。食物中與青春痘最有「嫌疑」關聯的就是甜食；然而不論吃黑巧克力或是巧克力，實驗證明並不絕對會導致痘痘產生，反倒是要注意巧克力中所含的糖分。

升糖指數又叫 GI 值，如果巧克力愈甜，升糖指數就愈高，愈容易讓血糖快速升高，食物也容易馬上吸收分解，糖分在短時間內就立即進入血液，就會引起類胰島素因子第一型等荷爾蒙分泌的波動，影響皮脂腺功能，使出油量增加，進而造成青春痘生長、惡化。有些研究發現，不吃甜食的人比吃甜食的人分泌的胰島素較少，青春痘也會比較少，對於長痘痘的患者，持續食用「低升糖指數」的食物一段時間，可明顯降低痘痘的嚴重程度，也可以減少長青春痘的風險。

飲食西化會提高痘痘的發生率，建議大家少吃油炸食物、少吃甜食、清淡飲食，並牢記「四不三要」原則，對治療痘痘是有幫助的喔！



(一) 四不：1.不要超過晚上 12 點睡覺、2.不要抽菸、3.不要過度曝曬陽光、4.不要自己擠痘子。

(二) 三要：1.要正確清潔皮膚、2.要多吃含維他命 C 的蔬菜水果、3.要少吃含糖分高的食物。

【歡迎轉載本文，請註明出處（食藥署-藥物食品安全週報）及作者】



濫用止痛藥恐致死

吃止痛藥雖可緩解疼痛，若使用過量當心送命！去年媒體曾報導，某外國名人坦承使用強效止痛藥-吩坦尼（以下簡稱 Fentanyl）案，引發國人關注。Fentanyl 是一種鴉片類藥物，具成癮性，在臺灣被列為第二級管制藥品。目前臺灣含有 Fentanyl 成分之藥品劑型有注射液、穿皮貼片劑及口頰溶片



圖一、目前國內含有 Fentanyl 成分之藥品劑型

（如附圖）。Fentanyl 止痛效果是嗎啡的 100 倍左右，效果非常好，多用在手術、重度疼痛或癌症末期患者身上，但又因只要些微劑量就可能超過人體負荷，導致患者呼吸及心跳變慢，甚至死亡，在劑量使用上必需經過精確計算，否則容易過量。

近年來在美國發生多起 Fentanyl 濫用事件，根據美國疾病控制與預防中心之國家職業安全和健康研究所（CDC-NIOSH）的統計指出，從 2001 到 2014 年間，因不當使用 Fentanyl 而死亡的人數就增加了 6 倍，其主要原因是非法使用 Fentanyl 所造成。有許多不肖商人將非法自製的 Fentanyl 加入毒品中或製作成偽藥，再透過走私的方式販售到美國，而當這些吸毒者或使用止痛藥的病患，用了含有 Fentanyl 的毒品和偽藥時，就容易因劑量過高而導致死亡。

在臺灣，含有 Fentanyl 成分的藥品屬第二級管制藥品，依規定僅能由食藥署管制藥品製藥工廠負責輸入、製造及販賣。至於醫療端部分，則是經由醫師審慎評估後才開立處方供病人使用，目前尚未發現濫用個案。

食藥署提醒，醫療上合法使用 Fentanyl，可有效控制疼痛，但若非法使用或用藥過量，則有致死的風險，不僅危害個人健康，也會導致意外事故，對家庭及社會造成嚴重危害，所以使用含 Fentanyl 藥品應確實遵照醫生囑咐，不要隨意更改劑量，更不要使用來源不明的藥品。



血液製劑安心用！

早期國人使用的「血液製劑」（例如白蛋白及免疫球蛋白等）全部仰賴國外廠商的供應，為增進國人使用血液製劑之安全性，行政院早在 1996 年通過「推動我國血漿製劑方案」，並於 2001 年核定「國血國用」衛生政策，期使國人使用以國人無償捐血，收集到的血漿原料製成之血液製劑，此政策不僅符合世界衛生組織（WHO）要求其會員國血品與血液製劑應達自給自足之原則，優點還包括：



- 血源相近，可減少病人對血液製劑可能產生的抗體，降低引起免疫反應的機會。
- 以國人血漿製成之免疫球蛋白，其所含之抗體成分可預防國內較盛行之傳染病。
- 避免引進國外之傳染病源。
- 國外有些病源（例如 HIV/AIDS）盛行率較高，國血國用可降低感染的風險。

在血液基金會及其所屬捐血中心及捐血站努力下，我國醫療用「血品」（例如全血、紅血球及血小板等），於 1991 年後可自給自足，為配合國血國用政策，將國人捐贈的多餘血液製成血漿原料，於 2000 年起委託國外專業之血漿代工廠，製成「人血清白蛋白」、「免疫球蛋白靜脈注射劑」、「高純度第八凝血因子」、「高純度第九凝血因子」等 4 項血液製劑後，運回供國人使用。

我國的捐血機構均經食藥署查核通過，每 3 年執行後續檢查，查核標準為 PIC/S GMP 標準，並納入捐血機構設置標準表、捐血者健康標準、生物製劑檢驗基準及相關規範等依據。查核重點為：捐血機構是否執行志願捐血人健康之篩選、建立完善之品質管理系統、配置適當之捐血室/工作區/儲存區/生產與檢驗設備/血袋等耗材與有效之追蹤追溯系統等，歡迎民眾到食藥署官網查詢（食藥署首頁 <http://www.fda.gov.tw> > 業務專區 > 製藥工廠管理 > 製藥工廠 > 國內藥廠 > GMP 藥廠名單 > 血漿原料製備機構）。



止痛藥可以幫助緩解疼痛，那胃痛的時候可以吃止痛藥止痛嗎？

- (1) 造成胃痛的原因有很多，飲食不正常、消化不良、心理壓力、胃酸分泌過多、胃發炎潰瘍等都會造成胃痛，並可能伴隨脹氣、噁心、嘔吐、打嗝及上腹部疼痛感等症狀。
- (2) 止痛藥中有一種類別是「非類固醇消炎止痛劑」，是藉由抑制前列腺素合成來緩解發炎反應，減少疼痛，然而同時也會抑制胃壁黏膜的前列腺素合成，破壞胃壁黏膜的保護作用，反而造成胃腸道的傷害，甚至可能導致胃潰瘍、胃出血，因此胃痛絕對不可以自行購買止痛藥服用，以免加重病情，應儘速就診，由醫師診斷病因。

您的用血 安全交給我們把關

「國血國用」之血漿原料GMP

食品藥物管理署為血品安全把關

強化捐血機構功能與品質管理
保障血液來源的安全與品質及捐血者健康
確保血液製劑產品的安全與品質



4大策略

- 1、確保無償捐血的制度運作。
- 2、輔導獎勵捐血機構之永續經營。
- 3、管控國血由收集至供應使用之全程作業品質。
- 4、納入健保措施，建立國血使用制度。

4大優點

- 1、可減少病人對血液製劑可能產生免疫反應。
- 2、製成之免疫球蛋白所含之抗體可預防本地之傳染病。
- 3、避免引進國外之傳染病源。
- 4、國血國用可降低國外血液感染疾病的風險。



詳情請見血漿原料製備機構通過名單
及血液製劑發展方案第三期計畫

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

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 11561 南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：吳秀英、林金富、陳信誠、陳瑜鈞、吳立雅、簡希文、張志旭、許朝凱、林旭陽、李婉嬪
王博譽、陳可欣、洪悅慈、洪肇宏、關麗卿、曾素香、遲蘭慧、謝碧蓮、陳惠章

出版年月：2017年8月11日 創刊年月：2005年9月22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

