

藥物食品

安全週報

第 655 期



2018 年 4 月 6 日
發行人：吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、使用眼藥水 6 撇步
- 二、強化液蛋食安控管
- 三、吃對藥才安眠！



使用眼藥水 6 撇步

3C 產品普及造成「滑世代」現象，搭捷運、過馬路或行路時，經常看到有人低頭看智慧型手機，有許多民眾因過度使用造成眼睛不適，衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱：食藥署）提醒，當您眼睛不舒服時應儘速就醫，並配合醫師囑咐及

處方箋使用藥品，請參閱正確使用眼藥水或眼藥膏的 6 個小撇步：

- 1. 諮詢醫藥人員：**對於正在接受醫師治療或醫師處方眼藥者，特別是青光眼患者，應先洽醫師診治；若需自行購買眼藥水，要切記，購買前記得要問專業的藥師，雙重把關確保自身用藥安全。
- 2. 仔細閱讀說明：**使用眼藥水前，請詳閱藥品仿單（說明書），不要馬上將外盒或是說明書看完即丟，這樣才能知道藥品名稱、成分、用途（適應症）、用法用量、注意事項、副作用或警語、保存方法等，保障自身用藥安全。
- 3. 藥品間隔使用：**如果需要同時使用眼藥水與眼藥膏時，請先使用眼藥水，間隔 10 分鐘以上再用藥膏，如果使用兩種眼藥水，建議間隔 5 分鐘以上。
- 4. 避免污染藥品：**使用時勿碰觸藥瓶瓶口，避免與他人共用，或用其他容器盛裝。
- 5. 注意保存期限：**家中有未使用完的眼藥水超過保存期限、開瓶 28 天後、或須一次使用而未使用完，和眼藥水有混濁、變色或出現異物時，請勿繼續使用。
- 6. 沒改善速就醫：**眼睛不適自行使用藥 3 天以上，症狀沒有改善或情況惡化，應

自行購買眼藥水
記得要詢問專業藥師



立即就醫。

為了您的眼睛健康，使用 3C 產品，應適時休息，切勿過度使用，周末或閒暇時可至戶外走動，減輕眼睛的壓力及緊張感。



強化液蛋食安控管

液蛋是提供食品業者加工經常使用的原料之一，可節省打蛋及處理蛋殼的時間，減低打蛋可能造成的交叉污染。但在製造液蛋時須將蛋殼打破，少了蛋殼膜保護的蛋白及蛋黃，而有微生物污染之虞。

食藥署提醒，食品製造業者應落實自主管理，確實遵守食品安全衛生管理法（以下簡稱食安法）、食品良好衛生規範準則（GHP），並依食安法所定各子法規等規定，善盡食品產製、販售等管理責任，落實控管食材來源、數量、倉儲管理，建立逾期產品等廢棄物及回收產品處理機制，以避免發生違規情事。而液蛋製造業者於原料驗收、製程及成品管理及包裝標示，亦應注意下列事項：



原料驗收：

- (一) 確認所用生鮮蛋品符合食安法所定相關標準；如重金屬、病原性微生物、動物用藥殘留等。
- (二) 訂定原料蛋品質及驗收規格，並依規格檢視原料，不符合者，應不予驗收。
- (三) 不符合者應集中以專用容器置放，如有逾有效日期、變質或腐敗等不符合食安法相關規定者，不得供作後續食品加工或食用。
- (四) 保留進貨紀錄，建立食品之追溯及追蹤系統。
- (五) 訂定及落實供應商擇定程序，並可參考食藥署「食材供應商之衛生管理及採購契約範本」進行供應商管理。

製程及成品管理

建議液蛋產品可採殺菌製程，進一步確保產品衛生安全；所有液蛋產品皆須於冷藏環境下運送及貯存。市售液蛋產品應符合食安法所定之相關標準（如：不應檢出沙門氏桿菌等）。

正確標示

完整包裝產品應依食安法第 22 條規定正確標示，另建議於成品包裝處標示殺菌與否、未殺菌液蛋須充分加熱後食用等，供購買者選購參考。

為強化蛋製品衛生安全管理，衛生福利部於 2017 年 3 月 1 日公告一定規模之

蛋製品食品工廠應於 2017 年 7 月 31 日起，建立食品追溯追蹤管理制度，並於 2018 年 1 月 1 日起應以電子方式申報（非追不可）。

此外，2017 年 9 月 29 日預告符合公告規模之蛋製品業者，應設置「專職人員（食品技師等）」、「衛生管理人員」及分階段實施食品安全管制系統（HACCP）。藉由專業人員把關及實施 HACCP，防堵不符合規定食品流入消費市場，並導入專業人員協助業者落實衛生安全自主管理，提升食安整體管理效率。期透過各項管理機制施行，強化業者自主管理，促進國人的飲食安全。



吃對藥才安眠！

「我凌晨一點後才能入睡，早上起床上班好困難」，這是許多忙於工作、壓力大的現代人心聲，也有些是因自身健康因素而失眠，要靠吃安眠藥幫助入睡，卻又擔心服藥過量會導致「健忘」、「反應遲鈍」、「大腦愈來愈不靈光」，甚至造成生理及心理上的依賴。食藥署呼籲，若您有失眠症狀，最好先諮詢醫師，必要時再照醫師開立的藥品及所指示方法服用。要注意的是，藥品不宜搭配酒精性飲料，以免因不良習慣造成藥物成癮，或使用不慎而導致不良後果，若已出現成癮或耐受現象者，也應儘速尋求相關醫療單位協助。



在服用安眠藥時，很多人易輕忽藥物可能導致的問題，尤其是不當使用造成的「生理性依賴」，低估了其耐受性或戒斷症狀的威力。若您身旁有親朋好友或家中長輩正在服用此類藥物，請多注意服藥情形及藥物來源，確保都依照正確方式進行。一旦有失眠困擾，僅靠藥物並非解決之道，應保持規律的生活方式、維持規律的睡眠時間、安靜舒適的睡眠環境，加上適當飲食與運動時間等，都有助於養成身體睡眠習慣。

想了解更多安眠藥使用的資訊，就快加入食藥署「睡睡平安粉絲團」（<https://www.facebook.com/sleepverywell>）吧！透過輕鬆活潑的互動方式，獲取正確使用安眠藥與睡眠方面等知識，有助於幫助您逐漸擺脫失眠困擾，找回精神飽滿的生活。



白糖(或黑糖)蒸雞蛋真的能治咳嗽嗎？



關於網路流傳「白糖(或黑糖)蒸雞蛋可以治咳嗽」的訊息，其內容沒有相關的資訊來源，而且也沒有科學論述依據。食藥署提醒民眾，如有感冒或咳嗽症狀，應多喝水多休息，注重營養均衡，適時就醫，並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信，也避免再轉傳親友。

正確使用 鎮靜 安眠藥

服用安眠藥注意事項

- 依照醫師處方服藥，勿自行加重用藥劑量。
- 勿重覆就診及要求醫師開立安眠藥品。
- 服藥後請立即就寢。
- 服藥時不可與酒精性飲料一起服用。
- 服用安眠藥期間，勿開車或從事警覺性高的工作。
- 未服用完之安眠藥不可轉售或轉讓，以免觸犯毒品危害防制條例。

衛生福利部
FDA
食品藥物管理署



facebook 睡睡平安 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、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、鄭維智、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、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 4 月 6 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

