歡迎訂閱
電子報

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

2020年1月31日
發行人：吳秀梅 署長

藥物食品安全週報 第750期

1 對症挑感冒藥 問專家保平安

感冒與流感怎麼區分？請專家說明最安心！臺北市立聯合醫院藥劑部陳鳴翰藥師表示，感冒通常是由鼻病毒等多種病原感染引起，有些咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、打噴嚏等症狀，通常5到7天內會痊癒。流感則是流感病毒感染引起，病程進展快速，症狀更強，如：持續性高燒、全身性肌肉酸痛或導致嚴重併發症，有上述症狀應僅速就醫。

感冒怎麼辦？可自行買藥嗎？

一般感冒是病毒感染，目前尚無治療藥物，需靠人體自身免疫來對抗病毒。市售感冒藥成分如:止痛退燒成分、止咳成分、抗組織胺（緩解過敏及流鼻水）、緩解鼻塞等成分，可降低不適症狀，但無法縮短病程。

若服用感冒藥幾天，或休養後病情仍持續惡化，需考量是否有併發症或其他感染症，應及早就醫釐清病況。對於高齡、嬰幼童、過度肥胖、慢性疾病患者或免疫低下者等，不建議自行購買或服藥，務必尋求醫療專業人員的建議與治療。

市售感冒藥與醫師處方有差嗎？

市售感冒藥屬於成藥或指示藥，民眾可自行購買，經藥師指示使用。常見類別有:綜合感冒藥、鼻炎錠、止咳錠、感冒熱飲、感冒液等，包括消炎止痛、解熱鎮痛、緩解鼻塞、抗組織胺、止咳、化痰、維他命及咖啡因等成分，可緩解感冒導致的上呼吸道症狀，緩解發燒及疼痛，而不同廠牌的藥物，通常是配方項數和劑量的增減。

有些標示「鼻炎」或「止咳」，其主成分可能相對單純，配方則是特別針對其標示的症狀。因此，在挑選市售感冒藥品可諮詢藥師，挑選適合自己的藥品。

醫師會依照病人的狀況，調整處方藥的成分及劑量，因此開立的藥物內含劑量通常較高，要經過醫師評估及診斷才可使用。此外，如：抗生素及類固醇等，不可添加於市售感冒藥。

感冒自我照護7訣

(1)多休息、多喝水，避免過度勞累，睡眠充足。

(2)避免出入公共場所並戴口罩，咳嗽、打噴嚏時應遮掩口鼻。

(3)不要隨便服用偏方，也不要吃別人剩下的感冒藥，以免無法對症下藥，甚至產生副作用。

(4)服用市售感冒藥後，卻無法治癒或縮短病程，就要及時就醫。

(5)若感冒好轉、症狀緩解，可視情況停用一般感冒藥。而醫師開的藥物應按時服用，如果含有抗生素需配合完成療程。

(6)就醫時清楚交代感冒症狀、時程，並說明過去病史與是否有藥物過敏。

(7)感冒後切勿密集求醫或更換醫師，以免重複用藥增加治療難度。

2 合法使用 食品添加物免驚！

「我怕這個食品放了很多食品添加物，不敢吃！」針對媒體關於食品添加物的報導，部分描述讓食品添加物具有負面印象。其實食品添加物的使用歷史有數百年，謹慎添加可維持食品的品質與安全，最重要的是合法、合理的使用。只要食品依照規範添加食品添加物，即使吃各式各樣的加工食品，都不會對人體造成健康危害，因此民眾不需要過度恐慌。

食品添加物的種類繁多，如：為食品著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、強化營養、防止氧化或其他必要目的，加入、接觸於食品的物質。許多人以為食品中常過量添加食品添加物，其實食品添加物在食品中的佔比相對低，以香料及著色劑為例，添加過量時，反而會讓人無法接受氣味和色澤且徒增成本。

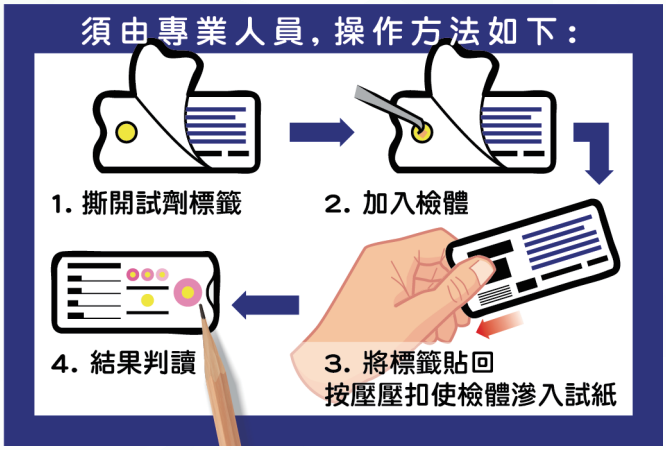
國際間對食品添加物訂有管理標準，我國亦訂有「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，僅表列的食品類別得依限量規定添加使用，另該標準中食品添加物的規格、使用範圍及限量都是經過嚴謹評估而訂定，並參酌國際間最新規定，適時評估調整。此外，我國規定單方食品添加物，要向食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）辦理查驗登記，確保來源與成分的安全可靠，才能取得許可證書與字號。此外，透過業者及產品登錄、產品標示、稽查抽驗及追溯追蹤等方式，確保民眾的飲食安全。

3 正確預防 無須擔「幽」

你一口、我一口，共餐不用公筷，當心幽門螺旋桿菌悄悄找上您！

幽門螺旋桿菌或幽門桿菌（學名：*Helicobacter pylori*）屬於革蘭氏陰性、微需氧的細菌，能躲過強烈胃酸的攻擊，生存於胃部及十二指腸內。傳染途徑為糞、口傳播，一旦感染後導致發炎，引發潰瘍，甚至可能發展成胃癌，絕大多數感染者不會出現病徵，仍有部分的人會出現腹痛、腹脹、噁心、打嗝、食慾不振、嘔吐及胃痛等症狀。由於此菌可「口口相傳」，若家中有成員感染，通常會建議所有成員一同檢查、治療，降低再次感染的風險。

目前臨床檢驗仍以胃鏡檢查為主，在檢查過程中取出胃黏液檢體，可利用「幽門螺旋桿菌尿素酶檢測試劑」檢驗活菌體。「幽門螺旋桿菌尿素酶檢測試劑」屬第一等級醫療器材管理，須由專業人員操作。試劑組成包含尿素及酚紅指示劑，其檢驗原理係利用幽門螺旋桿菌具有分泌大量尿素酶特性，能水解尿素，產生氨和二氧化碳，改變pH值，導致指示劑顏色產生變化。



因此由患者胃內取出檢體若帶有幽門螺旋桿菌，其反應結果會呈現粉紅色至紅色判讀為陽性，反之，呈現黃色則為陰性。

保有良好的衛生習慣，就能揮別幽門螺旋桿菌！食藥署提醒，只要早診斷、早治療，即可消除身體的幽門螺旋桿菌，以維持身體健康。幽門螺旋桿菌檢測試劑產品屬醫療器材，使用時發現不良品，請到藥物食品化粧品上市後品質管理系統（http://qms.fda.gov.tw）通報，或撥打不良反應通報專線：02-23960100。

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：陳信誠、許朝凱、謝碧蓮、陳瑜絢、高雅敏、王博譽、林邦德、王兆儀
吳敏華、王柏森、董靜馨、楊千慧、吳姿萱　　美術編輯：郭儀君

出版年月：2020年1月31日　　創刊年月：2005年9月28日　　刊期頻率：每週一次