



彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

喝咖啡避免吞下赭麴毒素

早上起床或下午喝一杯咖啡來提神，已成了許多上班族的飲食習慣，每日早晨及下午更是提神的好夥伴。食藥署提醒民眾，台灣是高溫多濕的氣候，咖啡容易在收穫、加工、儲存環境的乾燥過程，以及環境溫濕度不當狀況下，導致黴菌生長而產生赭麴毒素。赭麴毒素（Ochratoxin A）是由青黴菌與麴菌所分泌的二級代謝產物，具腎臟毒性、免疫抑制性、致癌性等，屬 2 B 類致癌物。

食藥署在部授食字第 1021350146 號令修正食品中真菌毒素限量標準，將烘焙咖啡豆及咖啡粉中赭麴毒素 A 限量標準訂為 5 ppb 以下，與國際食品法典委員會（Codex）、歐盟和中國相同。為民眾食品安全把關，食藥署二〇一五年一至七月抽驗烘焙咖啡豆及咖啡粉共計八十七件，無赭麴毒素 A 超標，皆符合規定。

在購買咖啡產品之前，除了選擇信譽良好的品牌，產品須乾燥完全且包裝完整，購買後的儲存環境要避免潮濕，開封後注意產品保存，儘量隔絕空氣和水氣進入，發現異狀時應丟棄不再食用。至於已經烘焙及研磨的咖啡粉末，更易因吸濕導致發霉，可套上密封袋存放冰箱，不只隔絕異味還能保持低溫乾燥，最後應儘快食用完畢享用咖啡的美味與香醇。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五二四期）

數羊無效？睡眠障礙宜就醫

對於學生或上班族而言，因為生活作息改變或收假症候

群等因素，可能會出現容易疲倦、注意力不集中、甚至失眠等症狀，若超過一個月仍未改善，就要調整生活習慣並及時就醫。

為了改善失眠症狀，建議可在收假前一天去戶外踏青、做適度運動，同時應避免晚餐吃過飽、喝過多水或茶、咖啡等飲料調整作息，而前一晚宜提前半小時就寢，睡前藉由聽柔和的音樂、泡溫水澡來幫助入睡，以減少隔天上班的疲倦感，如果睡不著可起身聽輕音樂，等到有睡意再上床睡覺。萬一還是無法改善必須就醫時，要注意安眠藥屬管制藥品，須醫師開藥，醫師依據病患個人症狀、失眠類型、肝腎功能及有無併服其他藥物等選擇藥物及劑量，千萬不要自行服藥，或是向親友借用不適合自己的安眠藥來吃。

食藥署呼籲，民眾如果有嚴重睡眠障礙，如連續一週失眠、或每週失眠三天且持續一個月等相關的睡眠障礙，改善生活作息又無效時，最好及時就醫，才能恢復良好的睡眠品質。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五二三期）

角膜塑型片 挑選五要訣

您是否發現家中孩子看電視的距離愈來愈近，或是出現眯眼的狀況呢？長時間打電腦、使用 3C 產品，使得六至十八歲兒童與青少年的近視盛行率逐年增加，有許多家長聽說配戴「夜戴型角膜塑型隱形眼鏡」（或稱角膜塑型片）有助於矯正視力，但卻不知道該如何讓孩子正確使

用。食藥署特別提醒，挑選及使用角膜塑型片注意五要訣：一、正確驗配；二、正確清潔；三、正確摘戴；四、定期回診；五、愛護雙眼。

角膜塑型片是高

風險第三等級醫療器

材，需經過眼科醫師

評估外，提醒您善用

「認證照、看說明」

六字訣，購買前要確

認是否刊載衛福部核

准之「醫療器材許可

證字號」，並詳細閱

讀產品使用說明書。

（本文引用自食品藥

物管理署「藥物食品

安全週報」第五二二期）

小辭典：

角膜塑型片主要是藉由角膜本身的

彈性給予適當的擠壓，以暫時矯正近

視，讓患者在白天不需戴眼鏡時，也可以維

持一段時間的良好視力，如未依規定時間配

戴，近視將回到治療前的度數。

注射玻尿酸行走不「卡關」

有些人上了年紀之後，行走時難免會感覺



膝蓋關節「卡卡的」，主要是因為身體老化之後，人體關節腔中生產的潤滑液會隨之變慢，或因為外傷造成關節腔損壞，導致潤滑液中的玻尿酸濃度降低，無法有效地產生潤滑及緩衝作用，進而造成關節軟骨的磨損，也就是所謂的退化性關節炎。對於此類患者，傳統治療方式是給予控制疼痛的藥物，如果無效時，醫師會考慮直接在病患關節腔中注入可潤滑的玻尿酸，藉此減緩關節磨損情形、減輕疼痛並增加關節活動度。

玻尿酸是一種具有高度的吸水性以及黏彈性的生物性多醣體，主要分布在人體關節腔及許多組織，幫助關節活動順暢、緩衝碰撞及降低關節軟骨之間的磨損。早期玻尿酸主要來源為從雞冠或牛眼萃取而來，近年來已由細菌發酵純化技術大量生產而得。提醒對動物來源過敏者，注射之前應避免使用動物組織萃取的玻尿酸，並了解產品的禁忌症及相關不良反應，且確認該產品已取得衛生福利部核發的許可證。

注射玻尿酸雖可讓膝蓋減少「卡關」

的感覺，但若對治療部位有疑慮時，應

與醫師討論或查詢該產品的中文仿單，

了解其核准的治療部位。歡迎民眾到

食藥署網站的許可證資料庫查詢。萬一

使用前、後發現所施打的玻尿酸關節腔

注射劑品質不良，甚至引起不良反應，

請立即向全國藥物不良反應通報中心反

映。（本文引用自食品藥物管理署「藥

物食品安全週報」第五二二期）