

醫用 X 光機揪病灶

德國科學家俞琴博士在一八九五年發現，X 光對不同密度的物質有不同的穿透力，可穿透人體並接收穿透後的 X 光進行成像，因人體的各部位組織密度不同，而呈現不同的灰階影像，可用於對體內組織進行影像診斷，因此醫學界廣泛用於病理診斷，可進行頭頸部、胸部、腹部、脊椎、四肢等部位的攝影檢查。隨著影像設備的快速更新，從最早期傳統 X 光膠片影像，逐漸進步到目前以數位化 X 光影像為主流，並有數位影像燒錄、儲存、影像傳輸管理系統工作站等設備輔助，協助醫師診斷揪出病灶，大幅提升醫學影像診斷的效率及便利性。

有些民眾擔心拍攝 X 光接觸的輻射線是否會造成危害？目前醫院使用之 X 光機，皆須經原子能委員會審查其輻射安全性，並經食藥署審查其電性安全、電磁相容性及造影功能等，確保其安全及效能無虞，只要遵從醫事人員指示，即可安心進行檢查。

在 X 光攝影檢查前，放射師會請病人視要拍攝的部位，取下身上的衣服、物品，如耳環、髮夾、內衣、項鍊、拉鍊及手錶等物品，必要時須更換檢查衣，以免在 X 光影像上造成假影或陰影，讓醫生在診斷時造成困擾

及可能引致錯誤的判讀。檢查時為減少重複照射，避免增加病人輻射暴露量，放射師會評估病人意識清醒情形及配合度，請病人採標準姿勢攝影，若無法配合的病人或幼兒，需藉由他人協助才能完成檢查，則應給予輔助者穿著鉛衣防護輻射。

食藥署提醒，在接受 X 光檢查前，務必遵守醫院提供的檢查注意事項，有關醫療器材相關資訊，可至食藥署網站之許可證資料庫查詢（連結：食品藥物管理署網站首頁、醫療器材、資訊查詢、醫療器材許可證資料庫、西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業）。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六七一期）

正確使用止痛藥

疼痛幾乎是現代人的文明病，很多人會自行服用止痛藥，用來緩解頭痛、經痛，或是因運動傷害、姿勢不良引發的手腳或肩頸痠痛等不適症狀，但是你知道如何正確使用嗎？食藥署提醒，民眾使用止痛藥應謹記下列事項，才能讓疼痛遠離你。

瞭解正確使用方式：在藥局購買的止痛藥，應遵照藥師指示及藥品說明書（仿單）使用。如果有任何用藥的疑問；例如：每天使用幾次、每次使

用多少量、適合飯前或飯後使用、外用藥品如何塗抹？可以詢問藥師，正確用藥才能發揮最大效果。

正在使用其他藥品，應主動告知藥師：藥品併用可能影響藥效或增加不良反應的風險；例如：止痛藥成分常用於退燒藥或感冒藥，一起使用可能造成藥品過量的問題。若民眾正在使用其他藥品，在購買止痛藥前，應主動告知藥師。

用藥期間不飲酒：酒精可能會影響藥效，或增加發生不良反應的風險；例如：止痛藥成分乙醯胺酚，併用酒精可能增加肝損傷的風險，而非類固醇抗發炎類止痛藥併用酒精，則可能增加腸胃副作用的風險，因此使用止痛藥期間，不應飲酒或併服含酒精飲料。

適時就醫治療：疼痛是身體健康出現警訊的一種症狀，如果自行使用止痛藥三天以上，疼痛仍沒有緩解甚至惡化，應立即就醫。

食藥署提醒，民眾就醫領藥或至藥局買藥時，可多諮詢藥師相關正確使用的用藥資訊，以免服藥後發生不良反應喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六六九期）

挑選好蛋小撇步

雞蛋是我們日常生活中經常煮的

安心選蛋小撇步

- 選購已包裝好的洗滌蛋。
- 選購時以光源（如：手機內建的手電筒）照射蛋，如內部呈現半透明狀者表示較為新鮮。
- 選擇蛋殼表面無裂痕且無明顯濕汗的蛋。
- 觀察氣室大小，蛋品存放越久，水份流失越多，使得蛋內空氣增加，氣室變大。
- 觀察蛋黃位置，新鮮的蛋，蛋黃位於中央，如果發現蛋黃上浮，則表示已放置一段時間。



食材，且含有豐富的營養價值，但因日前媒體報導，有餐廳使用了不潔蛋品造成民眾食物中毒，還有部分蛋品受到污染，造成消費者心生恐慌，對蛋品食用安全產生疑慮。

現行針對蛋品的衛生管理，食藥署除了要求具有一定規模的蛋品製造、加工及調配業者建立追溯追蹤制度、設置專職人員外，亦要求分階段實施食品安全管理系統（HACCP）等制度。透過法規及產製衛生輔導的方式，搭配市售蛋品抽驗計畫，希望民眾能取得安全無虞的蛋品。消費者購買蛋品時，也可參考右圖小撇步，幫助您選擇既新鮮又安心的好蛋！

另外，儲存蛋品時，以鈍端朝上的方式，放置於冰箱內冷藏存放，不宜放置於冰箱門邊，避免溫度變化過大，且應與其他食材分開存放，避免交叉污染。

雖然雞蛋價格不貴又營養，但也不

能吃太多，根據衛生福利部最新版的每日飲食指南建議，一般健康的民眾每天可以吃一顆蛋，而血液膽固醇過高，曾罹患動脈血管硬塞、肥胖或是脂肪肝患者等，還是要注意蛋的攝取，一天應少於一顆蛋黃的攝入量。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六六九期）

服用葡萄糖胺可有效顧關節

「醫生，吃這個可以顧關節嗎？」門診中常見病患或家屬，拿著營養品詢問醫師。根據統計，六〇歲以上的族群，每一〇〇人中約有五〇人會出現退化性膝關節的症狀，坊間各種保健品多到令人眼花撩亂，不知該吃什麼才對？對此，衛生福利部食藥署邀請佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院外科部骨科周博智醫師來解說。

在骨科門診中，常見患者向醫師諮詢各式各樣的保健品，其中最為人熟知的是葡萄糖胺，包括各種廠牌，吃的、喝的、擦的琳瑯滿目，國產與進口的價格差異很大。葡萄糖胺本身是關節軟骨的成分之一，讓軟骨結構保有軟Q彈性，但隨著退化磨損也會逐漸消耗。

至於此類產品到底該怎樣使用才有效顧關節？民眾應先問問自己對「有效」的認知為何？大體而言，如果膝

關節退化的程度為輕度或中度，這類產品都具有舒緩疼痛，改善關節功能的效果，當然每個人的改善度和持久度，都有個別差異。

若磨損變形軟腳的程度很嚴重，這類產品的效果自然就不明顯了。若期望透過這類產品，讓關節不會退化或是軟骨再生，就像秦始皇派徐福渡海求長生不老藥一樣，恐怕會讓您失望了。

還有許多病人問到葡萄糖胺的副作用，因為名稱的關係，讓人擔心吃多了恐造成糖尿病或難以控制血糖，以標準劑量每日一五〇〇毫克而言，對血糖的影響其實有限，對血壓、凝血功能等等的影響也很輕微。但市售葡萄糖胺製劑多由貝殼類萃取純化而成，雖少有嚴重過敏狀況，但對蝦蟹貝過敏者仍須留意。

在關節尚未嚴重磨損變形前，改善膝關節疼痛與功能的方式，就是好好控制體重及規律運動鍛鍊核心肌群。但是人都有惰性，最實在的方式卻最難達成。與其追求速效、永效，煩惱有效、沒效，不如養成務實的心態，當您嘗試過許多初階無害的保健方法後，仍未改善的話，最好盡快諮詢骨科醫師，以維護健全的行走功能和生活品質。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六六八期）