

## 靠「緩瀉劑」治便秘 這些族群要小心

便秘是因為腸蠕動太慢或水分不足，使得糞球太硬而阻塞腸道，醫師診治時，會建議患者調整飲食或生活作息，有時也會開立「緩瀉劑」以治療症狀。緩瀉劑究竟是什麼藥？為何可以用來解決便秘問題？又該怎麼服用最有效？食品藥物管理署特別邀請三軍總醫院臨床藥學部葉爵榮醫師，為大家介紹緩瀉劑的種類、正確治療方式及注意事項。

一、**膳食纖維、纖維補充劑和散裝瀉藥**：主要成分為洋車前子、甲基纖維素、聚碳芬鈣和小麥糊精。須將整包粉末或錠劑搭配少量水吞服後，再補充大量水分，藉由纖維素進入腸道的吸水膨脹作用，促進腸蠕動，增加糞便質量，軟化糞便，達到排便效果。因服用簡單且安全，是最符合生理消化作用的治疗方法，但腎功能不良，須限制水分攝取的患者，不適合使用這類緩瀉劑。

一般膳食纖維的建議量是每天二〇至三五克，建議從少量開始並緩慢增



加纖維攝入量來調節，可減少腹部脹氣。天然穀物、麥麩、柑橘類水果、豆類食物也有類似效果。除了纖維類食物之外，蘋果、桃子、梨、櫻桃、葡萄乾、葡萄和堅果等食物的糖成分（山梨糖醇和果糖）對於緩解便秘也有幫助。

二、**表面活性劑**：又稱糞便軟化劑，目的在降低糞便表面張力，使水分更容易進入糞便。雖然副作用很少，但效果不如其他瀉藥。

三、**不易吸收的糖（聚乙二醇、果糖、山梨糖醇）及鹽（鎂乳、檸檬酸鎂、硫酸鎂）滲透劑**：促進腸道水分分泌，從而增加大便次數。過量使用易影響電解質平衡並增加體液容量，可能會對心和腎功能不良病人形成負擔。氧化鎂具抑制胃酸作用，可同時緩解胃部不適、灼熱感或消化不良，但腎衰竭病人應小心高鎂血症。

四、**刺激性瀉藥（秘可舒 Bisacodyl、番瀉葉苷 Sennoside A、B）**：主要透過改變腸粘膜的電解質運輸，增加腸道蠕動。其中秘可舒具

有胃部刺激作用，因此製成腸道釋放劑型，需要整顆吞服。番瀉葉苷為中藥成分，可磨粉給藥。長期連續服用這類藥物可能與低鉀血症、蛋白質流失性腸道疾病、鹽超負荷相關。但長期使用刺激性瀉藥並不會導致結腸結構或功能受損，也不會增加結腸直腸癌或其他腫瘤風險。

五、**礦物油、甘油或秘可舒栓劑、水性性造影劑灌腸（Gastrografin 或 Iovate）**：通常用於嚴重便秘，可以有效軟化糞便，提供腸道潤滑作用，排除糞便阻塞障礙。磷酸鈉灌腸劑可能發生低血壓、高磷血症、低血鉀或高血鉀、代謝性酸中毒、嚴重低鈣血症、腎功能衰竭和心電圖改變（QT間期延長），建議腎功能不良及老年人避免使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九一期）

## 吃火鍋認標示 看懂湯頭 肉品祕密

天氣一冷，許多人就想吃熱騰騰的火鍋暖暖身子，但您知道，吃火鍋前還可以看「履歷」，了解湯底是如何



製作的嗎？為保障消費者權益，食藥署訂有相關規範，要求火鍋業者必須揭露湯頭和肉品的「身家資料」，包括湯底主要使用哪些食材製作、肉品是否為重組肉等，希望讓民眾吃得更健康、更安心。

依據食藥署「直接供飲食場所火鍋類食品之湯底標示規定」，湯底的製作方式，需要清楚標示出主要食材或風味調味料內容。主要食材指的是熬製時占比最多的食材，如「番茄湯底使用番茄熬煮」，若有強調的口味也

需標示所用的材料，例如「藥膳鍋以當歸、雞骨熬煮」，業者不能再以湯底是商業機密為由，含混帶過。此外，湯底型態必須標明屬於「食材熬製」、「風味調味料調製」或「食材+風味調味料調製」，以避免業者誇稱，湯底是高等食材長時間熬煮，實際上卻是由湯粉沖泡而成。民眾消費時，不妨留意店家是否有在櫃台或明顯區域以立牌、桌牌、海報張貼、吊牌懸掛等方式標示湯底資訊。至於火鍋中的肉品，不論是火鍋店提供或在超市購買，消費者要特別留意，肉

品保存的狀態，也要看一下冰櫃的溫度是否夠低，若溫度太高，很容易孳生細菌。火鍋店規格整齊的圓形肉片，若使用的是經過黏合或壓型等加工製成的重組肉，依規定須在外包裝或菜單上，註明「重組」、「組合」等字眼，並標註「僅供熟食」提醒。

煮火鍋時要避免生熟食的交叉污染，如夾生肉的筷子要另外準備。此外，除了大

啖肉類之外，也要攝取青菜。如果鍋物中有根莖類、冬粉等食材，就少吃一點白飯，湯底則以清淡為佳，若配料中已經有豆腐、豆皮等，就少點一些肉類，以免一餐吃下太多熱量。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九〇期）

### 關心銀髮族用藥安全 牢記四項重點

「噢，我晚上吃藥了嗎？」隨著年齡增長，銀髮族的記憶力、視力、消化代謝力等身體機能都會逐漸變差，導致忘記服藥、重複服藥等風險大增。

許多晚輩因過於忙碌，疏於關心家中長輩的用藥狀況，因此，食藥署提醒大家牢記以下四招，協助家中長輩正確用藥，確保安全：

1. 適時關懷長輩用藥習慣：若老年人未按醫囑用藥，可能影響疾病的治療，或引發不良反應，建議民眾適時注意長輩平時如何用藥，並給予協助。例如，協助標記不同藥品的用法及服藥時間，也可善用藥盒、用藥紀錄等工具，確保長輩按時、正確服用。

2. 觀察長輩用藥後的反應：觀



察長輩是否了解藥品可能的副作用，並且留意他們用藥後是否出現不適症狀。例如，使用某些藥品後，可能會出現嗜睡、肌肉放鬆、血糖或血壓降低等情況，增加跌倒風險。

3. 注意是否有來路不明的產品：年長者很容易因聽信街坊鄰居推薦或電台等電子媒體宣傳，購買來路不明的藥品。民眾可協助長輩檢查藥品是否由合法醫療機構、藥局或藥粧店取得，以及藥品是否有標示清楚的品名、成分、許可證字號等資訊。

4. 善用社區藥局藥事服務：假如對藥品有任何疑問，或擔心長輩重複用藥、因藥品交互作用導致身體不適

等問題，可向社區藥局藥師諮詢。

食藥署已委請中華民國藥師公會全國聯合會，培訓社區藥局藥師提供藥事照護服務，透過藥師與醫師合作，為民眾的用藥安全把關。民眾可洽詢中華民國藥師公會全國聯合會（電話：〇二—二五九五三八五六），詢問鄰近服務藥局。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六八九期）

### 勤洗手 不生食 慎防諾羅病毒

每年十一月到隔年三月的秋冬季節，是諾羅病毒群聚感染的好發期，根據食藥署「台灣食品中毒案件病因物質分類統計」，二〇一七年病因物質判明案件中，以諾羅病毒（六八%）為主。

依據腹瀉群聚監測資料顯示，諾羅病毒感染多發生在學校（幼兒園及國小）、護理之家、醫院以及旅遊團等人口密集場所，主要透過與感染者密切接觸、或吸入感染者嘔吐物產生的飛沫而傳染；也可經由攝食受到病毒污染的食品或飲水而感染，所以餐廚人員良好的衛生習慣非常重要，處理

食品者如果感染諾羅病毒，很容易將病毒污染食品而傳播給消費者。

一般說來，國際間易受諾羅病毒污染的食品有即食食品、生鮮蔬果及貝類等。國內近年來發生多起食品中毒，則為生食受污染水域生產的生蠔等貝類水產品。感染諾羅病毒後主要症狀有噁心、嘔吐、腹部絞痛和水樣不帶血腹瀉。全身性的症狀有頭痛、肌肉酸痛、倦怠等，部分病患會有輕微發燒的現象，症狀通常持續二四到七十二小時。目前並無治療諾羅病毒的抗病毒藥物，也沒有疫苗可供接種預防。治療多以支持性療法為主，患者除了多休息外，應該要注意攝取營養及水分、電解質，避免脫水。食藥署建議，手部衛生是預防經飲食傳播諾羅病毒最經濟、有效且容易的方式，正確洗手步驟包括：濕搓沖捧擦。另外，在食品製備及烹調過程中，需慎選食材來源，注意徹底清洗、完全煮熟、生食熟食分開處理，避免交叉污染等原則，並且不生食及生飲。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六八八期）