

## 抗生素非消炎藥

「您的用藥裡面有抗生素，記得七天份的療程都要確實吃完喔！」王奶奶一直牢記藥師的提醒，但卻不太明白，抗生素就是消炎藥嗎？抗生素該如何正確服用？吃多了會不會傷身體呢？對此，食藥署邀請台北市立聯合醫院陽明院區藥劑科余芝瑤藥師，為大家解答。

請大家要明白，一般俗稱的消炎藥不是一種特定藥物，很多藥物都可能被歸類是「消炎藥」，而最常被當作消炎藥的包括：抗生素、類固醇及止痛藥。發炎不單只有細菌性感染才會引起，但只有細菌性的發炎，或懷疑是因為細菌感染時，才需要使用抗生素，像感冒多半是病毒引起，很可能

跟細菌感染無關，就不需要使用抗生素。

抗生素是藉由殺死細菌來減輕感染部位的發炎反應，但對其他的發炎並沒有效果，因此「抗生素不等於消炎藥」。正確使用抗生素，可以降低細菌產生抗藥性，有效控制感染症狀。有鑒於抗生素的抗藥性，對全球人類構成的威脅日益嚴重，世界衛生組織（WHO）呼籲，世界各國都應正視抗生素使用的問題，避免抗藥性繼續擴大。以下為抗生素的使用原則：

1. 不自行購買：使用抗生素需經由醫師評估病情，而後開立處方。

2. 不主動要求：抗生素是在細菌感染時才需要使用，不要認為抗生素多食無害，看診時也不要向醫生主動要求「加一點抗生素」。

3. 不隨便停藥：抗生素的使用針對不同的細菌及病況，會有一定的療程。用藥後即使病情已有好轉，亦須服用完整個療程，避免產生抗藥性細菌。確實治癒感染情況後才可停藥。

服用抗生素時，若出現皮膚紅疹、搔癢或嚴重噁心嘔吐、腹瀉症狀，應立即停藥，並回診告知處方醫師或藥

師。服藥時應與開水併服，避免果汁或其他飲品和藥物產生交互作用。如果忘記服藥，可馬上補服，然後依照下一次的指定時間，服用正常劑量；但若已接近下一次服藥時間，就不用再補吃，僅依時服用下一個正常劑量即可。

抗生素不等於消炎藥！這一點請大家牢記，唯有正確使用抗生素，才能降低國內抗生素抗藥性的比例，確保民眾的用藥品質與安全。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九七期）

## 正確服用助眠藥 安眠真的很重要

根據睡眠醫學會統計顯示，國人入睡困難、睡眠品質不佳及早醒的盛行率為二〇．二％，平均每五個人就有一人有睡眠障礙。食藥署邀請三軍總醫院精神部楊聰財醫師，為大家說明如何正確使用助眠用藥。

治療睡眠障礙需要同時考慮生理、心理、環境等多面向因素，醫師會評估，衡量失眠症狀對身心、工作、生活各方面的影響，有些患者可能需要



使用藥物治療。

第一代抗組織胺常用於感冒症狀與抗過敏，有強烈鎮靜效果，可暫時緩解入睡困難問題，但因其鎮靜作用有時會延遲至白天，可能影響患者的精神與工作品質，所以較少用於慢性失眠。而低劑量且鎮靜作用強的抗憂鬱劑，會用於某些因情感性精神疾病，或情緒因素造成的失眠患者，使用期間要注意是否出現心臟毒性、暈眩及姿勢性低血壓等副作用。

目前食藥署核可用於助眠之藥物，可分為苯二酚類 (benzodiazepines；BZDs) 與 非苯二酚類 (non-benzodiazepines；non-BZDs) 兩大類。BZDs 臨床上可用於抗焦慮、情緒安定、鎮靜與肌肉鬆弛等，藥物選擇依病人年齡、症狀、藥物作用時間而定；入睡困難者可選用短效型；淺眠或早醒病人可用中效型；長效型則對白天合併有焦慮症的病患較有幫助。雖然 BZDs 安全性高，但高劑量、長期使用下，仍要注意是否發生認知行為損傷、記憶力減退、反彈性失眠（半衰期較短之藥物）、耐藥性、心理依賴等副

作用。

non-BZDs 因為具有藥效快、助眠效果佳的優點，漸漸取代 BZDs，成為治療失眠常用的藥物；此類藥物幾乎無肌肉鬆弛及抗癲癇作用，較 BZDs 不易在白天出現殘餘作用而影響工作。但是根據衛生福利部相關單位統計，non-BZDs 藥物濫用案例逐年上升，許多人已有過量使用、使用時間過長，或在多家醫療院所重複領藥的情況。健保署目前對於 non-BZDs 成分助眠藥物 (zaleplon、zolpidem 及 zopiclone 等 [Z] 型成分藥品) 給付條件相當嚴格，請民眾務必要配合醫師開立的處方劑量使用，否則

單獨地、且自行加量使用助眠藥物，一來很容易產生藥物依賴，以及長期使用造成失憶、失智的風險提升。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九六期)

不論是青春痘疤、四肢外傷疤痕或

剖腹產後出現的蜈蚣疤痕，在皮膚傷口癒合的過程中，要如何把握傷口處理與護理黃金期，才能讓疤痕淡化呢？而市售的各種疤痕護理產品該怎麼挑選、真的有效嗎？

### 選購疤痕護理產品該注意什麼？

疤痕形成後無法完全消失，但持續治療可逐漸淡化。針對剛形成的疤痕，臨床上多使用含矽膠成分的疤痕凝膠來淡化痕跡，此類矽膠凝膠屬於醫療器材，須取得食藥署核發的許可證，購買前記得挑選具有「醫療器材許可證字號」的商品，較有保障。

### 哪種疤痕使用疤痕凝膠最適合？

由於矽膠凝膠乾掉後會形成一層有厚度的防水薄膜，如同將疤痕「密封」，避免水分經皮膚蒸發，維持肌膚角質層的水分含量，以減緩疤痕增生，較適合用來治療「凸疤」，如：

### 撫平淡化傷痕 疤痕凝膠有用嗎



手術後傷口、燒傷、割傷等。

由於疤痕凝膠的功能並不是治療傷口，而是減緩傷口癒合後組織過度增生，使用前必須先確認傷口已經癒合。等到患處癒合後，愈早使用疤痕凝膠，淡化效果愈好，若是超過二年以上的「老疤」則效果不大。雖然許多疤痕護理產品廣告看似能讓痕跡消失不見，然而，疤痕凝膠實際上只能「淡化疤痕」，無法完全去除痕跡，淡化效果也因人而異。疤痕護理產品除了儘早使用，還必須持之以恆才有效，若是想獲得滿意的治療效果，還是應該諮詢專業醫師，根據自身狀況給予最合適的建議或療程安排。

食藥署提醒民眾，當選購疤痕護理產品時，請牢記醫材安心三步驟：一認：「認」識產品為醫療器材；二看：在購買時「看」清楚，包裝上是否刊載「醫療器材許可證字號」及「廠商名稱、地址、品名、製造日期」等完整標示；三會用：使用前務必詳讀產品使用說明書，才能夠正確使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九五期）

## 人工淚液和洗眼液 可以治療乾眼症嗎

近年來因三高年輕化、血管功能差、環境污染等因素，使得乾眼症患者日益年輕化，而上班族長期待在冷氣房，或配戴隱形眼鏡、壓力大、畫眼粧等因素，更易導致乾眼症或結膜發炎，除了點人工淚液補充水分之外，也可用「洗眼液」改善或治療眼疾嗎？食品藥物管理署邀請中國醫藥大學新竹附設醫院陳瑩山眼科主任為大家解答。

人工淚液和洗眼液的成分有些不同，但都只能短暫改善乾眼症症狀，無法治療乾眼症。洗眼液最主要的成分是

水分、讓眼睛感到清涼成分等，而人工淚液基本也是水，但還有黏稠的成分，可以讓水分附著於眼睛的時間久一些。前述產品如果含防腐劑，保存時間較長，但仍應妥善保存；不含防腐劑的產品，很快可能會造成細菌污染，應儘速使用完畢。

在改善乾眼症的時效上，人工淚液比洗眼液效果長，洗眼液大約三〇分鐘就無效了，但兩者都不能取代淚液，尤其是洗眼液往往會沖掉眼睛表面的有益菌，雖然能短暫改善乾眼症，但壞處卻很多，不宜過度使用，以免傷害淚液膜層的平衡狀態，反而讓眼睛更乾。因此，眼睛如果持續出現不適症狀，仍應尋求眼科醫師治療為宜。

人的眼淚包含油與水，最表面的為油層，以保護底下的水層，而在臨床上高達九成的乾眼症，是因油層揮發或是油層為壞油所致。想要改善乾眼症問題，要讓血管中充滿好油，可多補充 OMEGA-3 魚油、亞麻仁油等，增加淚液中油層的保護作用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九四期）

