

黑糖含丙烯醯胺吃了會致癌

日前媒體報導「黑糖、咖啡含有丙烯醯胺會致癌」等新聞，引起民眾恐慌，但丙烯醯胺真的會致癌嗎？吃什麼都要擔心怎麼辦？對此，食藥署特地邀請台灣大學食品科技研究所特聘教授葉安義，為大家解答疑惑。

丙烯醯胺哪裡來

葉安義表示，一般丙烯醯胺(acrylamide)最容易在澱粉類食品中生成，當胺基酸與還原糖在超過攝氏一二〇溫度環境下進行烹煮時，就可能生成丙烯醯胺，不管是澱粉類（如馬鈴薯、麵包）還是富含蛋白質（肉類）的食材，只要經過高溫加工，都可能含有丙烯醯胺，而生成量的多寡，會根據食材的組成與調理溫度而有差異。

致癌性未經證實

自一九九四年起，世界衛生組織(WHO)國際癌症研究機構將丙烯醯胺列為二A 致癌物，意為經過動物檢測後發現對動物有致癌性的證據，但在流行病學研究中，尚不足以證明為人類的致癌物質。日前新聞媒體報導「黑糖」含有丙烯醯胺，造成消費者恐慌，其實很少有人每天大量食用黑

糖，民眾無須擔心。

多樣飲食較健康

食品中除了洋芋片、薯條、餅乾、麵包、堅果類，都是常見且含有丙烯醯胺的食品。由於「高溫」是丙烯醯胺生成的重要因子，不論是油炸或燒烤食品，都有機會出現丙烯醯胺，要注意攝食量的多寡，並非只要吃到此類食物就會對身體造成傷害。根據統計顯示，含有丙烯醯胺的食物超過七千種，目前尚無丙烯醯胺對人類致癌性的實際證據，只要注意多樣化飲食、以蒸煮的方式烹飪食材、減少食用油炸及烘烤類的食品，平時不要一下吃進大量的洋芋片、薯條等食品，並避免吃



烹煮到深棕色或焦黑的食物即可。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一三期)

正確用藥才止痛

牙痛、生理痛或感冒喉嚨痛時，有人習慣自行吞止痛藥，但也有不少人擔心「聽說常吃止痛藥會產生抗藥性，日後要增加劑量？」也有人會忍到極度不舒服才吃藥。對此傳言，台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區藥劑科郭奕宏藥師說明如下：

抗藥性和耐藥性不同

抗藥性是指當抗生素因使用不當，無法完全殲滅細菌時，存活的細菌得以喘息而變得更強，終使抗生素喪失其藥效。因此服用止痛藥是不會產生抗藥性的。耐藥性或藥物耐受性則是指，當長期使用某種藥物一段時間後，身體對它的反應不像當初那麼敏感，因此需要增加劑量或更頻繁地使用藥物。也就是說，藥需要越吃越重才会有起初的療效；只要停止用藥一段時間後，身體對該藥物的耐受性會逐漸消失，重新恢復到原有對藥物的反應水平。例如：長期使用安眠藥後身體產生耐藥性，原來吃一顆，後來要吃兩顆才能達到當初的效果，但隨著睡眠品質穩定，就可逐步減少劑量。目前止痛藥分成三種：乙醯胺酚、非類固醇消炎止痛藥以及鴉片類



止痛藥。前兩者部分為市售非處方止痛藥，在藥局就可買到，多用在拔牙、骨折、開刀、頭痛、生理痛等疼痛，屬於短期且不會產生耐藥性，不會因為吃了止痛藥，造成以後疼痛時，要越吃越重才見效。至於鴉片類止痛藥則屬於處方藥，主要用於急性疼痛的緊

急治療、慢性疼痛、頑固性疼痛或癌症疼痛，需要醫師處方才可使用，醫師通常會從小劑量開始使用，以減少耐藥性的發生。為什麼有許多民眾覺得止痛藥越吃越沒效呢？依臨床經驗顯示，疼痛剛開始前三〇分鐘服用止痛藥品，效果最好，若等到痛得受不了才吃藥，往往效果不佳，甚至需要加倍劑量。此外，也可能是因為退化、病灶變嚴重或癌症病人疼痛情形愈加嚴重，而覺得止痛藥無效，以及其他合併使用的藥物、抽菸、飲酒等原因，都可能導致藥效變短，感覺似乎吃藥也無法止痛。只要民眾照醫師處方或

藥師建議，不用害怕使用止痛藥，也不用擔心耐藥性，就算醫師開了鴉片類止痛藥，只要遵照醫師指示使用，即可減少產生耐藥性。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一二期）

藥物過敏六徵兆

吃藥之後皮膚出現紅疹、眼睛紅腫不適等過敏症狀，該怎麼辦呢？食藥署提醒，在用藥期間發生「疹」、「破」、「痛」、「紅」、「腫」、「燒」等藥物過敏六大前兆時，要立即帶著正在服用的藥袋，或用藥紀錄單回診喔！

藥物過敏是在使用藥物後，引發身體出現過敏的症狀，任何人或藥物都有可能產生藥物過敏，而且是難以預期的，又因藥物種類或免疫反應機轉不同，部分過敏反應會在使用後立即至數日內出現，但也可能延遲到二、三個月才出現。一旦發現在使用藥物後，出現「疹」：皮膚紅疹、搔癢或水泡；「破」：口腔或黏膜潰瘍；「痛」：喉嚨痛；「紅」：眼睛紅腫、灼熱；「腫」：眼睛、嘴唇腫；「燒」發燒

等藥物過敏症狀時，就應儘速就醫。

如果民眾服藥過後出現藥物過敏反應，可參考以下藥物過敏處理三原則：

1. **儘速回診或就醫**：疑似出現用藥過敏症狀時，應儘速攜帶正在服用的藥袋或用藥紀錄單回診就醫，切勿擅自自行停藥、換藥，以免造成原有疾病惡化，或藥物過敏狀況加劇。

2. **註記過敏藥物**：有用藥過敏史的民眾，可請醫師將過敏藥品名稱註記於「藥物過敏紀錄卡」，連同健保卡隨身攜帶，也可請醫師註記於健保卡中。

3. **主動告知**：若有用藥過敏史的民眾，就醫時應主動告知處方醫師過敏藥品，領藥時再請藥師幫忙核對，以避免誤用過敏藥品，確保個人用藥的安全。

食藥署提醒，民眾用藥期間應注意服藥後身體反應，若出現可疑症狀，應儘速就醫並主動告知用藥史；若對使用藥品有任何問題，都可以向鄰近的藥局藥師諮詢喔。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一一期）