



【本期提要】

- 一、止瀉劑別亂吞！
- 二、使用礦物質彩粧，該注意哪些事？
- 三、用對液體 OK 繃

止瀉劑別亂吞！

當您出現嚴重腹瀉，不停跑廁所等症狀時，千萬別亂吞止瀉劑！由於引發腹瀉的成因不同，必須經過醫師評估之後，才能對症下藥，緩解症狀。食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請三軍總醫院臨床藥學部葉爵榮藥師，為大家介紹不同類型的腹瀉藥物與服用注意事項。

①**腸道蠕動抑制劑（如 Loperamide, 易蒙停 Imodium®）**：多用於治療甲狀腺亢進、糖尿病導致消化系統神經病變、腸躁症及急慢性胃腸功能紊亂，經抑制腸壁蠕動，延長腸道內容物滯留時間，減少水分及電解質流失，止瀉作用最強。因服用簡單且安全，是最符合生理消化作用的治療方法，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 20 至 35 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。

②**吸附劑及收斂性止瀉劑（如 Kaolin and pectin, 高克痢懸浮液 Pecolin®）**：成分為富含膠質的高嶺土，用於吸收受損腸黏膜分泌過多的水分及有害物質，減緩腹瀉，建議於空腹使用，並與食物和其他藥物間隔 2 小時。有時引發急性腹瀉原因來自於霍亂、細菌性食品中毒、病毒性腸炎感染而影響腸黏膜功能，稱之為感染性腹瀉，常伴隨發燒症狀，身體會藉由腹瀉機制排除體內部份毒素，不建議在急性期



使用這類止瀉劑，有可能遮蔽感染症狀，影響疾病診斷。

③**黏膜保護劑**（如 **Diocahedral smectite**, 舒腹達 **Smecta®**）：可以覆蓋在胃腸道黏膜形成保護層，但會影響其他藥品與食物吸收，建議於空腹使用，並與食物和其他藥物間隔 2 小時。

雖然治療腹瀉的「止瀉劑」與治療便秘的「緩瀉劑」兩者名稱很像，但是兩者的療效及副作用卻恰好相反，若患者擅自不當使用，不僅無法解決問題，還可能傷身。

除此之外，無論緩瀉劑或止瀉劑，都屬於「症狀治療」藥物，患者應向醫師或藥師清楚表達不適症狀，請專家評估後，再按指示使用，不可長期濫用，以免造成藥物依賴。若是用藥 3 天，症狀仍未緩解，應立即就醫，找出確切原因，即時治療，以免延誤病情。



使用礦物質彩粧，該注意哪些事？

部分彩粧品廣告宣稱，產品所含礦物質成分不僅可讓肌膚透氣，還兼具有效遮瑕效果，其實，礦物質彩粧中的天然萃取成分（如：雲母）因不含防腐劑、香料色素，以及界面活性劑等過多的化學物質，確實較不易傷害肌膚，也適合敏感性膚質使用，但僅限於做成散粉狀的礦物質彩粧。



若是產品已做成粉餅或粉底液，一定會添加可讓粉結成塊狀的成分，此時成分就絕對不只有礦物質了！食藥署特別邀請臺安醫院皮膚科主任曾德朋醫師，為大家解說礦物彩粧的祕密。

散粉狀的礦物質彩粧，因為內容物不含水分和油分，所以二氧化鈦和氧化鋅的兩個主成分含量比例較高，而這些都是物理性的防曬成分，較安全不易傷害肌膚，但也無從得知有多少 SPF 或 PA 幾個+，所以不建議只用礦物質彩粧而不擦防曬乳，畢竟防曬用量不夠，會導致防曬效果有限。

此外，因為散粉狀的礦物質彩粧不含油分，不會有致粉刺、堵塞毛孔的問題，甚至因為都是無機的礦物質，微生物及細菌無從增生，比較不用擔心產品變質。

要注意的是，在上粧時，散粉狀礦物質彩粧需要慢慢堆疊，並使用較專業的彩粧工具，比使用一般彩粧品還要花時間，如果是油性肌膚，也不建議塗抹太多，避免因為臉上油份而造成結塊的狀況。另一種方法是在使用前先將肌膚清洗乾爽，或是先吸油後再使用。使用散粉狀礦物質彩粧時，應特別留意口鼻附近使用的力道不要太大，避免吸入粉塵。

許多市售品牌的廣告宣稱，使用礦物質彩粧「不需要卸粧」，但因使用者通常會先擦防曬品，建議還是要用卸粧產品清潔卸除較佳。散粉狀礦物質彩粧對肌膚較有益處，重要的是平常要多注意使用的彩粧保養品成分，才能維持健康好肌膚！



用對液體 OK 繃

拿紙不小心遭割傷、切菜時不慎劃破手指頭，日常生活中遇到小意外，不方便碰水，或要小心保護以免感染時，除了使用一般傳統的 OK 繃，或是用紗布包紮之外，還可以使用俗稱的「液態 OK 繃」來保護傷口喔。

「液體 OK 繃」又稱為「醫用三秒膠」，這是一種液體或半液體狀態的醫療器材，將其塗抹於小型傷口上，待其乾燥後，會形成一層薄薄的保護膜，隔絕外界，保護傷口。對於一些傳統包紮方式較難保護的傷口，例如：形狀較複雜的指間、指關節等，可發揮較佳的包覆效果。此外，因其材質具有防水特性，在做家事或洗澡時，也可防止水分侵入。

雖然液體絆創膏相當方便，但要注意的是，部分產品內含有樟腦成分，不適用於蠶豆症患者。另外，部分產品使用易揮發的有機溶劑，吸入時可能會造成呼吸道不適，再加上溶劑有刺激性，應避免使用在眼睛、鼻子或耳朵周圍、臉部、及有黏膜等部位，使用後亦須注意，皮膚是否產生紅疹、過敏等不適之症狀。

這種液體絆創膏適用於乾淨、邊緣整齊、表淺之皮膚小外傷，若傷口出血、滲出組織液、或清洗後未予以充分乾燥，將使液體絆創膏附著困難；而若傷口邊緣不規則，較難藉由液體絆創膏密合傷口。如果傷口有感染症狀，像是潰爛或化膿，更應避免使用液體絆創膏。

民眾如需查詢醫療器材許可證產品相關資料，可至食藥署網站之醫療器材許可證資料庫系統查詢（食藥署首頁>業務專區>醫療器材許可證資料庫>藥物、醫療器材、化粧品許可證查詢作業）。如有發現不良品或使用時發生不良反應時，請立即上藥物食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>）通報，或撥打不良反應通報專線：(02) 2396-0100 進行通報。

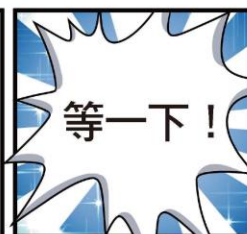


網路流傳用「汽水」洗頭髮，可以讓頭髮有彈性，甚至增加髮量，這是真的嗎？

- 1 食藥署徵詢皮膚科醫師表示，汽水中的成分為食用性質，並非用於洗頭，而頭皮酸鹼值為中性弱偏酸(pH值5.5)，碳酸汽水則為酸性(pH值約於2-4之間)，長期使用汽水洗頭，汽水中的碳酸可能會刺激頭皮，進而導致頭皮傷害。
- 2 食藥署提醒民眾如有頭皮問題應尋求專業醫師協助，不要任意輕信偏方，想要讓頭髮展現健康光澤，還是得從清潔做起，用汽水洗頭等網路傳言，別輕易嘗試，以免護髮不成，反造成傷害。

從科學角度認識 微生物 引起的食品之毒

熟不熟有關係



想看更多請掃QR Code

FDA 衛生福利部食品藥物管理署 廣告

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、許朝凱、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、董靜馨、周珮如

林慧芬、林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 12 月 21 日

創刊年月：2005 年 9 月 28 日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

