



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第705期

1 量對體脂助減重

測量體重、測體脂肪，已成了許多民眾減重、了解自身健康狀況的生活習慣。在測體脂肪的同時，您知道嗎，體脂計屬於第二等級的醫療器材，主要是使用生物電阻法 (Bioelectrical impedance analysis ; BIA) ，利用人體脂肪組織與非脂肪組織含水量的差異，藉由微量的電流通過人體，換算出身體的體脂肪率。

要注意的是，因測量體脂的原理是基於組織含水量的差異，使用體脂計時要避免雙手雙腳與體脂計本身的潮濕，才不會造成測量結果的偏差。雖然測量體脂時通過人體的電流非常微小，一般人感覺不出來，但是體內有植入式電子醫療器材 (例如：心律調節器) 的人，千萬不可以使用體脂計，以免植入式電子器材受到體脂計電流的影響。此外，使用體脂計時，不建議與其他的電子醫療器材同時使用，以免造成不可預知的危害。



經由改良之後的體脂計，還可透過改變微小電流的頻率，測量出身體的含水量、蛋白質、肌肉量、基礎代謝.....等等數據，但這些數值僅供參考之用，而每次測量時，可能會因為當時的身體的狀況而出現落差，最好每次量測時讓身體處於相差不多的狀況 (例如：早上剛起床還沒喝水時) ，測出來的數據才有比較的價值。正確使用體脂計，可幫助您了

解自己的身體狀態，必要時請尋求專業醫師協助，為健康把關。

食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）建議，消費者購買體脂計時，可參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先「認」識體脂計是醫療器材，第二是在購買產品時「看」清楚包裝上有沒有載明醫療器材許可證字號，第三則是在使用前要詳閱說明書，依說明書刊載的方式「正確使用」醫療器材。

民眾也可上網查詢相關資訊（連結：食藥署網站<http://www.fda.gov.tw> >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）。若發現不良品，或使用時發生不良反應，可到藥物食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>）通報，或直接撥打不良反應通報專線：02-23960100。

2 出境、返國 管制藥隨身帶！

想趁連續假期出國旅遊或探親嗎？食藥署提醒，如需攜帶自用管制藥品出入境，除了準備足夠天數藥量外，一定要注意入境國的相關法規，並且隨身攜帶，以免不慎違規觸法喔！

我國醫療常使用的佐沛眠（Zolpidem）、氟硝西洋（Flunitrazepam）等鎮靜安眠類藥品及嗎啡（Morphine）、吩坦尼（Fentanyl）等成癮性麻醉藥品皆屬管制藥品。如果您攜帶入境的自用藥品中有管制藥品，務必隨身攜帶，並備醫療院所開立的診斷證明書或處方箋影本等證明資料，以便順利通關。

國人如於國外就醫後，因治療所需攜帶管制藥品回國，必須依照我國海關入境

出國旅遊 攜帶管制藥品

需攜帶有醫療院所開立處方箋

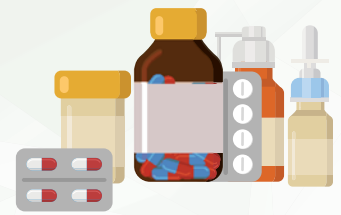


報關須知，僅以治療本人疾病為限，須憑當地醫療院所的證明，攜帶量不超過該醫療證明的處方量，且藥品應隨身攜帶，不可以航空郵寄或快遞方式寄送。

食藥署提醒，國人出國旅遊或洽商需攜帶個人藥品時，記得隨身攜帶原主治醫

師所開立診斷書正本或處方箋影本，若屬第1級至第3級管制藥品（管制藥品品項可至食藥署網站<http://www.fda.gov.tw/>業務專區/管制藥品組/管制藥品分級及品項查詢），可向食藥署申請「病人隨身攜帶管制藥品入境出境中華民國聲明書

」，在通關時隨身攜帶該聲明書及藥品，以利通關。必要時亦可於出國前，查詢外交部領事事務局網站（<http://www.boca.gov.tw/>旅外安全資訊）各國暨各地區簽證、旅遊及消費者保護資訊，瞭解入境當地國是否有特殊規定。



3 麵食分類保存

拉麵、油麵、雜糧麵、蔬菜麵，各種麵食廣受許多人喜愛家常料理，依照加工製程可分為「生麵」、「熟麵」與「乾麵」製品，其中生麵的水分含量最高、其次為熟麵，水分含量最少為乾麵。

一般市售「生麵」製品，包括各式粗細麵條、水餃皮、餛飩皮等，製成後貯存、運送與販賣，均應冷藏在攝氏7度以下，烹調使用前應以冷藏存放，如置於常溫，以不超過3小時為限。熟麵製品包括將各式粗細白麵條、鹼麵等經蒸煮過產品，例如油麵、超市販售的烏龍麵，熟麵同樣也要冷藏保存，在常溫環境下，也建議不要超過3小時。食藥署提醒，消費者購買時應注意製麵（販售）場所的環境清潔，例如磅秤是否乾淨、麵條是否保存在冷藏櫃等。

麵食保存好簡單

| 類別 | 製品 | 保存方式 |
|----|------------|----------|
| 生麵 | 麵條、水餃皮、餛飩皮 | 冷藏7°C以下 |
| 熟麵 | 油麵、超市販售烏龍麵 | 冷藏7°C以下 |
| 乾麵 | 關廟麵、麵線 | 室溫、陰涼乾燥處 |

至於乾麵製品常見有麵條與麵線，透過乾燥、曝曬，讓麵條、麵線水分含量降低，是唯一可在常溫保存的麵製品。市售產品如關廟麵、麵線等都屬乾麵製品，只要包裝完整，保存在陰涼乾燥處即可。

食藥署提醒民眾，如有大量儲存麵食之需求，最好妥善保存，並注意有效日期。

好消息報你知!



歡迎加入「TFDA食藥署」line@



我們將不定期跟您分享各種食品安全、安心用藥的相關大小事 😊。
立即掃描將本帳號設為好友!

藥品分3級 看清標示 「藥」注意



第1級



處方藥

須由醫師診斷、需要醫師處方後使用

使用需特別注意，必須經由醫師診斷及處方，由藥師調劑給藥。例如心臟病、高血壓、糖尿病與抗生素等用藥。



指示藥

不需要醫師處方箋，但須由醫師、藥師指導使用

使用安全性較處方藥高，不需要醫師處方，經由醫師或藥師用藥指導，可在藥局購買，例如胃腸用藥與綜合感冒藥等。

第2級

第3級



成藥

民眾可以自行購買使用

使用安全性較指示藥高，藥理作用緩和，不需要醫藥專業人員指示，但民眾使用前需閱讀藥品說明書與標示。



衛生福利部
食品藥物管理署



財團法人醫院評鑑暨
醫藥品質策進會

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：陳信誠、許朝凱、江仟琦、李婉嬪、蔡佳芬、黃守潔、黃秋羽、楊博文、簡希文
洪志平、吳正寧、林邦德、羅維新、周清邦、楊雅琄、林高賢、陳信志

出版年月：2019年3月22日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次