



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品

## 安全週報 第812期

### 1 護腕、護肘怎麼用？小心戴錯更嚴重！

臨床上經常可見新手媽媽罹患媽媽手，上班族罹患腕隧道症候群，或是運動員罹患網球肘、高爾夫球肘等重複性肌肉骨骼傷害。遇到這些狀況，連開門、騎車這些日常動作都很難執行，此時，護腕與護肘就成為減輕疼痛的好幫手。為了讓大家正確使用，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別請到高雄長庚醫院復健科李炎諭醫師說明。

#### 不同護具，對症配戴才有效

李炎諭醫師指出：一般市售的護腕與護肘多為軟布材質，常有魔鬼氈可調整，分為一般商品與醫療器材等級。食藥署提醒：如不確定如何選用，建議諮詢專業醫師後再行選擇，如欲購買醫療器材，請看清楚有無醫療器材許可證字號並詳閱產品說明書。常見四大類型如下：

#### (1) 大拇指固定型護腕：

媽媽手或是大拇指關節炎使用，分為短、中、長三種，特點是手



腕橈側有邊條固定，可限制部分的手腕與手指活動，多在白天活動時穿戴。

#### (2) 豎腕護腕：

腕隧道症候群或手腕骨折復原使用，可讓手腕維持正中或略為伸展的位置，特點是大拇指可穿出，掌面有支撐，能限制屈腕活動，適合白天和睡覺時穿戴。



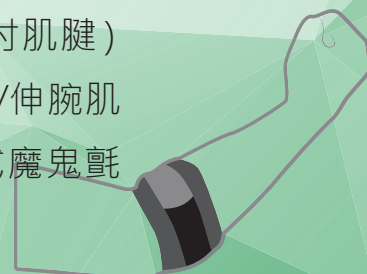
#### (3) 簡單型護腕（帶）：

多為網球、桌球、羽毛球、籃球等運動時使用，有鬆緊帶或可調式魔鬼氈，可稍微穩定手腕部肌腱與韌帶。除了運動，做家事或搬重物也可穿戴。



#### (4) 護肘：

網球肘或高爾夫球肘使用，分為長型（包覆屈肘/伸肘肌腱）或是短型（僅包覆屈腕/伸腕肌腱）有鬆緊帶或可調式魔鬼氈



，可稍微穩定手肘部肌腱，一般工作或做家事時可穿戴。

### 選用時的注意事項

李炎諭醫師指出：患者應選擇適當產品才有效，例如媽媽用手腕隧道症候群的護腕就沒有效果，甚至可能更惡化。食藥署提醒民眾若是自行購買穿戴後仍不見改善，建議儘速就醫才能對症處理。

### 檢視生活，預防勝於治療

最後，李炎諭醫師提醒：若已有手痛、手麻的情形，就代表工作或生活中存有危害因子，應加以檢視並改善，例如鍵盤或滑鼠的位置不對，應立即調整；有工作上的需要，可添購適當的手工具，如電動板手、電動螺絲起子等。

## 2 大型魚類限量吃 安全又安心

因為一間壽司店的商業促銷所造成的「鮭魚之亂」，引起不小的波瀾。在免費的吸引力下，參與民眾往往會吃下大量魚類製成之壽司。但您知道像孕婦等敏感性族群攝食大型魚類時，需要特別注意，以下讓食藥署告訴你怎麼吃才安心。

遠洋大型魚類肥美又鮮甜，富含多元不飽和脂肪酸，對心血管有益，也經常是高檔料理的食材。不過，越大型的

魚類，越可能累積高濃度的污染物，例如：甲基汞等金屬、戴奧辛、多氯聯苯等持久性有機污染物質，過量可能會累積體內，對健康造成影響。

食藥署針對1-6歲兒童、孕婦及育齡婦女等「敏感性族群」，提出「魚類攝食指南」，原則上以1份(片)約35公克的各種魚肉，建議孕婦或計畫懷孕之婦女每週應均衡攝食7-9份、1-3歲兒童每週2份、4-6歲兒童每週3份；如攝食大型魚類，如鯊魚、旗魚、鮪魚、油魚等，則孕婦及育齡婦女每週攝食不超過2份(鯊魚則為1份)、1-6歲兒童建議避免，或每個月攝食不超過1份。

**關於份量估算**  
1份魚肉=35公克  
可食生重  
目視約為成人3指併攏後之大小及厚度

QR Code: 敏感性族群 ↑ 魚類攝食指南

最後食藥署提醒，均衡飲食、適量攝取，是維持健康的不二法門，對於嗜吃魚類的民眾，建議多樣化選擇各種大小魚類，勿僅偏好特定魚種大量食用，才能均衡攝取到不同魚類所提供的營養素，吃的健康又營養。

# 3 外帶美食夯！ 您會注意觀察盛裝的容器嗎？

許多人喜歡外帶美食回家，在享受美食之際，消費者也逐漸重視盛裝的容器！常見外帶食品容器多為塑膠袋、塑膠碗、塑膠杯及淋膜紙碗等一次性產品，到底餐飲業者及消費者該如何選用適合的塑膠食品容器呢？

## 符合標準才安全

食藥署提醒：「塑膠」是由許多單體和添加物聚合而成的高分子物質，在生產過程中，為了增加產品應用性，可能會有添加物，例如色素、抗氧化劑、塑化劑等。為了確保塑膠食品器具的衛生及安全，衛生福利部（下稱衛福部）訂定「食品器具容器包裝衛生標準」，針對塑膠材質，訂有重金屬及相關物質之材質及溶出試驗限量。

為了讓業者及消費者能清楚辨識適宜的容器具，衛福部也進一步規範食品接觸面含塑膠材質的食品器具、食品容器或包裝，在「販賣前」應依食品安全衛生管理法第26條規定，標示品名、材質名稱、耐熱溫度、使用注意事項等產品資訊，且應註明「供重複使用或供一次使用」，或等同意義字樣。

此外，食品接觸面若含聚氯乙烯(PVC)及聚偏二氯乙烯(PVDC)材質者，則應註明「勿與高油脂且高溫之食品直接接觸」或等同意義之警語；衛生單位也會持續抽驗，如有查獲不符規定的產品則依法處辦。

## 自備餐具，有質感，更安心

食藥署鼓勵外食族自備餐具及選用可重複使用的食品容器具，減少使用一次性塑膠食品容器具。若重複使用容器具時，也應注意清洗保養，有刮傷、裂痕、變色或破損時，應即時更換。

欲瞭解更多資訊，可參考食藥署官網「不可不問的塑膠類200問-食品器具容器包裝衛生安全與標示」手冊(<http://www.fda.gov.tw> 首頁> 出版品 > 圖書)。



家裡有好多  
醫用口罩喔!

我們可以放到網路上  
賣, 防疫期間應該會有  
很多人要買。



1



2

# 不行!

3



4

防疫用的醫療口罩、酒精棉片、耳/額溫槍、醫用手套等, 都屬於醫療器材, 不可擅自販售, 否則違反藥事法規定, 經查證屬實, 最高罰款200萬元。



只有藥商在事前申請並經核准後, 才能販賣食藥署公告可於通訊交易通路(例如: 電視、電話及網路等)販售的醫療器材品項。



食藥署-通訊交易通路  
販賣醫療器材資訊專區



衛生福利部食品藥物管理署  
Taiwan Food and Drug Administration

廣告

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: 李明鑫、許朝凱、林蘭砮、李婉嬪、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏  
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

美術編輯: 郭儀君

出版年月: 2021年4月9日

創刊年月: 2005年9月28日

刊期頻率: 每週一次

第812期 第4頁