

「藥物過敏有前兆，6 大症狀多警覺」

為使藥害能被早期診斷治療，近年食品藥物管理署（下稱食藥署）積極推動民眾認識藥物過敏 6 大前兆症狀－“疹”、“破”、“痛”、“紅”、“腫”、“燒”，期望有效預防嚴重不良反應發生，本次委託藥害救濟基金會進行的民調顯示，近八成民眾知道皮膚紅疹可能是藥物過敏前兆症狀，但對於黏膜症狀的認知仍有不足；且有七成的民眾誤以為藥物過敏可能只會在用藥後立即發生，而缺乏用藥期間亦可能發生的觀念。

提醒民眾，用藥後可能發生紅疹的症狀，也須留意眼睛、喉嚨、口腔等黏膜是否有所受損。任何人都可能發生藥物過敏，用藥期間要注意身體反應，尤其是初次使用、或曾造成不適症狀的藥品，用藥時需保持警覺，一出現藥物過敏早期症狀時，應立即回診並告知用藥史，早期診斷治療可降低不良反應嚴重度。因為藥物種類或免疫反應機轉不同，部分過敏反應會在 24 小時內發生，但也有部分過敏反應可能延遲至兩、三個月才出現。過敏反應除了皮膚不良反應外，若用藥後發生心悸、呼吸困難，或出現不明原因的明顯疲倦、噁心、黃疸、茶色尿等症狀，皆可能是嚴重不良反應前兆，應儘速就醫。

食藥署就藥害救濟給付常見的可疑藥品，如抗癲癇藥品（carbamazepine、phenytoin、lamotrigine）、降尿酸藥品（allopurinol）及非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）等，曾數次函請各醫療院所於藥袋上加註其可能發生罕見但嚴重之皮膚不良過敏反應等警語。本次調查結果顯示，70 歲以上的受訪者對藥袋標示注意程度及過敏症狀認知度皆偏低，而高齡者易患許多慢性疾病，用藥種類繁多、頻次複雜，使其成為用藥問題的高危險群，食藥署建議醫療人員可善用簡單易懂圖示化「藥物過敏早期症狀自我檢視表」（如附圖）作為溝通工具，加強用藥前衛教。

再次提醒，民眾可於用藥期間保留藥袋或處方紀錄，若出現不適症狀，應儘速就醫並提供藥袋或處方紀錄供醫療人員參考；若曾有藥物過敏史，即使不確定藥物名稱也應告知醫療人員。食藥署同時提醒醫療人員，倘遇病人出現疑似不良反應之症狀，應瞭解病人是否服用藥害救濟給付常見的可疑藥品，及早給予適當處置，以免延誤治療時機，造成不可挽回的傷害。

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署 2022-09-20

台北兒童福利中心



營養與保健

第 151 期

112 年 04 月
保健室 製

哪些藥物不適合磨粉？

【特殊劑型的藥品】：

一 延長釋放劑型

使藥物緩慢持續釋出，可使藥效維持更久。磨粉破壞其控釋特質，不但無法達到預期的效果，磨碎後造成藥物一次量全部釋出，反而可能因藥品過量而產生不良反應。

二 腸衣錠、腸溶劑型

藥物在腸子(鹼性環境)才溶解釋放的劑型。可避免藥物在酸性環境下遭破壞、減少藥物對胃黏膜的刺激傷害、希望藥品直接局部作用於腸道。

三 軟膠囊劑型或有效成分為油狀物

若無法整粒吞服，可將打開後的軟膠囊完全抽取內容物後放入適當溫水約與 10~30mL 混勻投與，或於溫水中靜置 1 小時待其完全溶解。

四 口溶劑型

將藥品置於舌頭上(勿咀嚼)，待完全溶解後再配適量溫開水吞服。

五 舌下劑型

六 發泡錠

藥錠遇水會產生氣泡，迅速崩散溶解。使用前先置於水中，待完全發泡溶解後再飲用。不可直接吞服，避免造成口腔或腸胃不適。

【易潮解的藥品】：

藥品磨粉後，易潮解變質而影響療效。建議服用前自行磨粉。

【藥品粉末具毒性或致畸胎性】：

無法吞嚥或須管灌飲食的人，可將錠劑放入約半杯的冷開水中，攪拌約 10 分鐘，直到崩散分解均勻後，立即服用。

【牙齒易被染色】：

【不適合磨粉藥品的小叮嚀】

- (1)藥品磨粉後的有效性及安全性可能受到影響，建議以完整顆粒正確使用。
- (2)無法吞嚥或須管灌的病患，就診時請告知醫師，避免開立不適合磨粉的藥物。
- (3)若無劑型上的問題，建議可自備研鉢，給藥前才磨粉，以確保藥品的安定性，也可避免污染的問題，並建議一次只磨一種藥，且是當次所需的藥量。

資料來源：衛生福利部台中醫院

季節轉換，別讓兒童腸胃道失守

每年 11 月至隔年 3 月為諾羅病毒及輪狀病毒的好發季，然而台灣地區一年四季潮濕，各季節都有可能發生。所有年齡層的民眾皆有可能感染腸胃炎，對於健康成人而言，大多的腸胃炎並不會造後遺症，但對於兒童而言，嚴重的上吐下瀉可能會導致電解質不平衡，進而造成抽蓄，甚至死亡。

輪狀病毒

病徵：主要病徵包括發燒、嘔吐和水狀腹瀉，情況一般會持續 3 至 7 天。腹痛亦是常見病徵，幼童偶爾會出現嚴重脫水的情況。

傳播途徑：輪狀病毒主要透過口糞途徑傳播，也有可能透過受污染的水或食物，或接觸受污染的物件表面傳播。

治理方法：採支持性療法，急性期補充足量水分及電解質，兒童若是出現脫水狀況應盡速就醫。

諾羅病毒

病徵：主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。

傳播途徑：諾羅病毒主要傳染途徑為食入被污染的水或食物，或接觸被污染的物體表面，再碰觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染，此外也可能透過患者的嘔吐物或排泄物傳染。

治理方法：應注意補充水分與營養，必要時補充電解質。建議可透過少量多餐的方式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物刺激腸道蠕動，加劇腹瀉的情況。

如何避免輪狀病毒及諾羅病毒？

1. 注意個人衛生，備餐前、進食前、如廁後及照顧病人後(更換尿布或處理排泄物之後)，皆應以肥皂或洗手乳正確洗手。
2. 清理或處理嘔吐物及糞便時，須戴上手套及口罩，事後必須徹底以肥皂或洗手乳洗手。
3. 蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲，所有的食物，尤其是貝類水產品應徹底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。
4. 患者或帶菌者切勿處理食物和照顧兒童。
5. 為預防疾病傳播，受病患污染的衣物、床單應立即更換，並以漂白水消毒環境或器物表面；病患應於腹瀉或嘔吐症狀解除後 2 日再接觸健康的人或調理食物。
6. 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。
7. 處理食物時應遵從**食物安全五要點**
 - (1)精明選擇（選擇安全的原材料）
 - (2)保持清潔（保持雙手及用具清潔）
 - (3)生熟分開（分開生熟食物）
 - (4)煮熟食物（徹底煮熟食物）
 - (5)安全溫度（把食物存放於安全溫度 60℃ 以上）

資料來源：衛服部疾病管制署

營養滿分的早餐

作者：陳曉蓓

早餐是三餐中最重要的一餐，經過整夜禁食，早晨時血糖較低，此時正是我們幫身體加油補充能量與營養素的好時機，千萬不能因為忙碌就餓著肚子上學或上班喔。營養均衡的早餐除能補足能量外，並讓思考、反應及學習力可以有更好的成效。

外食早餐推薦組合：如蘿蔔糕加蛋配豆漿、玉米蔬菜蛋餅配牛奶

記得少油、少鹽、少糖，就可避開地雷食物喔!飲品類，如奶茶算是紅燈食物，其中添加的奶精並非真正的牛奶，主要成份是棕櫚油與玉米糖漿，甚至有反式脂肪酸對健康有一定的威脅。建議以牛奶或豆漿來補充蛋白質及鈣質才有利健康，若有乳糖不耐症的朋友可以考慮更換優酪乳或起士。

自製早餐推薦組合：必備全穀雜糧類+優質蛋白質

全穀雜糧類一定要有，且以複合性醣類最佳，如糙米飯粥、燕麥粥、全麥麵包、地瓜、南瓜等，除了有飽足感外，可以慢慢消化成葡萄糖釋放出來讓大腦及身體使用，故不建議吃高升糖的甜麵包，會直接讓血糖飆高又像坐雲霄飛車一樣忽高忽低，容易疲倦或情緒暴躁甚至注意力無法集中。蛋白質類對大腦思考也很重要，優質蛋白質有助神經傳導、思考及記憶，牛奶、豆漿、蛋等都是不錯的選擇。

餐點若加上新鮮水果及蔬菜類更是均衡!當季蔬果可以補充豐富維生素 C 及膳食纖維，花點心思巧妙搭配外食或自製早餐組合，邁向健康均衡且營養滿分精神飽滿的一天呦。

資料來源：國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院