

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

PART 1

眼睛乾得受不了 教您選擇眼用製劑

市售眼用產品主要針對五大症狀加以緩解：

(1) 乾：針對眼睛乾澀的症狀，具補水功能的成分主要是氯化鉀、氯化鈉等離子平衡液；另外，具保水功能的成分如羧甲基纖維素（CMC）、軟骨素硫酸鈉（Chondroitin sulfate sodium）等增稠保濕劑，通常人工淚液中含有這些成分。

(2) 疲：針對眼睛疲憊，會添加一些營養成分促進新陳代謝，如維生素 A、維生素 B 群、維生素 E、牛磺酸等；另外，硫酸甲酯新斯狄明（Neostigmine Methylsulfate）可改善眼球肌肉的收縮力，減緩疲勞。

(3) 紅：針對眼紅症狀，血管收縮成分（如 Naphazoline、Tetrahydrozoline）可改善眼睛充血的狀況，但有些成分不適合長期使用，以免造成眼睛反彈性充血，使症狀更加惡化。此外，若患有青光眼，使用前應先諮詢醫師或藥師。

(4) 癢：針對眼睛搔癢，抗組織胺成分如 Chlorpheniramine、Diphenhydramine 可緩解過敏現象，舒緩症狀。

(5) 刺：針對眼睛發炎時，含甘草酸二鉀（Dipotassium glycyrrhizinate）、氨基己酸（ ϵ -Aminocaproic Acid）等成分的產品可抗發炎，減少刺激。

為了讓眼睛疲勞症狀獲得舒緩，有些眼藥水會添加薄荷醇來達到清涼效果；還有為了避免眼藥水開封後造成污染，許多產品也會添加防腐劑如 Benzalkonium chloride、Chlorobutanol 等，長期使用反而會對眼睛造成傷害。

諮詢醫師與藥師 選擇適合自己的人工淚液

食藥署提醒，眼睛不適時，應先向醫師或藥師尋求協助，挑選適合自身狀況的產品，若是一般乾眼症狀，可選擇成分相對較單純的人工淚液。市面上有不同劑型的人工淚液可供民眾選擇，包括：多次劑量眼藥水、單支裝眼藥水、凝膠、藥膏等，民眾可諮詢醫師與藥師後再選擇。

一般民眾經常忽略的是，多次劑量眼藥水開封後僅能保存 28 天，且多含防腐成分，若對防腐劑較敏感，可考慮單支裝人工淚液。然而，單支裝人工淚液若不具回蓋設計，開封後未用完即需丟棄，有回蓋功能者，只能在開封後 1 天內使用。而凝膠和藥膏黏稠度都比眼藥水高，尤其藥膏的黏稠度最高，使用後易造成視力模糊，應在睡前使用為佳。

從清澈到黏稠 間隔五分鐘

當有需要同時使用兩種以上眼藥水或眼藥膏時，正確使用非常重要。順序上要先使用清澈的劑型，間隔至少五分鐘後再使用較黏稠劑型，例如先點眼藥水再點眼藥膏。建議完整步驟如下：

- (1) 使用前先洗淨雙手。
- (2) 若有戴隱形眼鏡需先取出（少數產品除外）。
- (3) 將頭後仰、眼睛朝上看，以手指拉開下眼皮。
- (4) 將眼藥水 / 凝膠 / 藥膏點（擠）入眼白和眼瞼中間凹溝中，並留意瓶口勿碰觸到眼睛。
- (5) 輕閉雙眼，並轉動眼球使藥品均勻分布。
- (6) 若是點藥水或凝膠時，可按壓眼睛內側，避免藥水流進鼻淚管，使藥效減低。

食藥署提醒，除了透過人工淚液來緩解不適之外，別忘了，適當的休息，調整生活作息，才是保護眼睛的根本之道。

PART 2

您用眼過度了嗎 看看五大症狀是否找上門



無論使用電腦、追劇或玩手遊，我們的生活與 3C 產品幾乎密不可分，也造成用眼過度的問題！尤其長時間盯螢幕，使眨眼次數減少、降低淚液分泌，若再加上光線不足、距離螢幕太近、長時間待在冷氣房或是配戴隱形眼鏡等，都可能導致眼睛乾澀、搔癢、疲憊等乾眼症狀發生。不少民衆會自行購買眼藥水來緩解眼睛疲勞，但這些產品可以如保養品一般，頻繁地使用嗎？

眼睛不適的五大症狀 乾 疲 紅 癢 刺

食藥署解釋，正常狀況下，眼睛表面會經由眨眼的動作，均勻分布一層由油脂、水液、黏液所構成的淚液層，若分泌不足或分佈不均，可能會造成眼睛乾澀、疲勞、發紅、搔癢及刺痛等症狀。

護眼妙方 牢記 20-20-20 法則

眼科醫學會建議，民衆可運用 20-20-20 護眼法則：使用 20 分鐘行動裝置、休息 20 秒、並往 20 英尺（約 6 公尺）以外的遠處眺望，使眼睛獲得放鬆。此外，調整使用電腦時的坐姿、減少強光刺激；平時注重飲食均衡，多吃些五顏六色的蔬果補充葉黃素、花青素及維生素，並多攝取富含 Omega-3 的食物如魚類、堅果等，才能從內而外保護好靈魂之窗。

食藥署提醒，眼睛不適時應就醫確認是否有其他病理因素，若確認只是一般性疲勞，在使用市售眼用製劑前，也要詳閱使用說明書，以免護眼不成反傷眼。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 866 期）

一樣黑籽仔 製程大不同

醬油，在日常生活中扮演著默默挑動味蕾的重要角色，無論是麵食、炒飯、蒸蛋、滷肉、醃肉……等，許多料理都會以醬油作為佐料，藉以襯出食物風味與層次。然而，我們天天吃的醬油，究竟是怎麼製造出來的？又該如何挑選呢？就讓食藥署擔任醬油導遊，帶您走入醬油園區，一窺醬油製程標示中的奧秘吧！

「黑籽仔裝豆油」是我們常聽到的閩南語俗諺，但醬油真的無法分辨差異嗎？事實上，醬油可以依照製程，分成水解醬油、速成醬油、混合（調和）醬油及釀造醬油。為了讓消費者可以由外包裝標示，明確得知所購買的醬

油資訊，並依需求做選擇，衛生福利部（下稱衛福部）公告「包裝醬油製程標示之規定」，醬油產品應於包裝明顯處依其製程標示「水解」、「速成」、「混合（調合）」或「釀造」字樣。

醬油大解密 不同製程藏玄機

一般來說，「水解醬油」是以大豆等含植物性蛋白質原料，經過酸或酵素水解過程後再調味，未經發酵製成。「速成醬油」是以大豆等含植物性蛋白質原料，經過酸或酵素水解，再經發酵後製成。「混合（調和）醬油」則是混合任兩種醬油製成。「釀造醬油」是以大豆等含植物性蛋白質原料，經過長時間製麴發酵而成，且其總氮量須達每 100 毫升 0.8 公克以上（黑豆醬油之總氮量達則是每 100 毫升 0.5 公克以上）。

食藥署強調，如果醬油的總氮量未符合規定，就不能標示「釀造」字樣，否則就涉及標示不實，得處新台幣 4 萬元以上 400 萬元以下罰鍰，且必須限期回收改正。目前市場上販售的醬油多以釀造醬油為主，消費者在選購時應仔細觀察、選購。

層層把關 選購醬油好安心

衛福部於 2019 年 7 月 22 日修正「醬油製品之食品製造業者良好衛生作業指引」，納入果糖酸為生產製程之管控指標，強化業者自主管理。此外，為避免醬油製程中使用的脫脂黃豆，因殘存微量油脂，在酸加熱水解作用下，可能產生 3-單氯丙二醇（3-MCPD），衛福部規定自 2021 年 1 月 1 日起，醬油及以醬油為主調製而成的調味製品，其 3-MCPD 限量必須在 0.3 mg/kg 以下。

為了確保市售醬油產品的衛生安全，以及標示的正確性，食藥署持續透過稽查及抽驗專案來為民衆層層把關，希望讓每一位消費者能買得安心，食得安全！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 873 期）

