

# 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」

## 尋「蜜」我買的是蜂蜜還是糖漿

清涼的蜂蜜水不僅止渴又健康，但想要在家自製一杯蜂蜜水，當然得先選購一罐蜂蜜！不過，您買到的產品到底是純蜂蜜？還是含有糖漿呢？民衆該如何從蜂蜜產品的外包裝與標示來挑選？別擔心！衛福部為加強蜂蜜類產品管理，已於 2022 年 5 月 11 日公告訂定「包裝蜂蜜及其糖漿類產品標示規定」。

蜂蜜及其糖漿類產品 標示規定	
自112年7月1日生效 (以產製日期為準)	
蜂蜜含量 100%	可標示 蜂蜜 純蜂蜜 100%蜂蜜
蜂蜜含量 ≥ 60%	添加糖漿 品名標示「加糖蜂蜜」
	添加糖漿以外之其他原料 品名標示「調製蜂蜜」或「含○○蜂蜜」
蜂蜜含量 < 60%	品名標示「蜂蜜口(風)味」
不含蜂蜜	品名不得標示「蜂蜜」字樣
產品應依蜂蜜含量多寡依序標示「蜂蜜原料原產地」	

### 蜂蜜及其糖漿類產品 品名標示有規範

蜂蜜及其糖漿類產品，應依其所含蜂蜜量的多寡來標示產品品名。只有僅含蜂蜜成分的產品，品名才可標示為「蜂蜜」、「純蜂蜜」、「100% 蜂蜜」。

蜂蜜含量達 60% 以上，例如有添加糖（糖漿）的產品，品名應標示「加糖蜂蜜」字樣；如有添加糖（糖漿）以外的其他原料，則品名應標示「調製蜂蜜」或「含○○蜂蜜」字樣。例如：產品蜂蜜含量 70%，並添加檸檬濃縮汁，則品名應標示「含檸檬蜂蜜」或「調製蜂蜜」。

蜂蜜含量未達 60% 的產品，品名應標示「蜂蜜風味」或「蜂蜜口味」。此外，未添加蜂蜜的糖漿產品，品名就不得標示「蜂蜜」字樣。

### 蜂蜜標示新規定 原料 原產地要注意

蜂蜜及其糖漿類產品如有混合來自不同產地的蜂蜜，就必須依照蜂蜜含量的多寡，來依序標示「蜂蜜原料原產地」，例如：「本產品蜂蜜來源：泰國、台灣」。

自 2013 年 7 月 1 日起（以產製日期為準），將實

施蜂蜜標示新規定，屆時市售包裝蜂蜜及其糖漿類產品，若有標示不完整之情節，可處新台幣 3 萬元～300 萬元罰鍰；若產品標示「純蜂蜜」，實際上卻不是只含蜂蜜原料，就涉及標示不實，可處新台幣 4 萬元～400 萬元罰鍰，並限期回收改正。食藥署提醒，食品業者應依其實際所使用之原料如實標示，提供清楚明確資訊，以利消費者選購參考。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 882 期）

## PART 1

### 關節卡卡有點痛 快來了解玻尿酸注射治療

年紀慢慢變大後，您是不是經常覺得關節卡卡有點痛？不少人因為關節老化、受傷或修復不全，進而誘發發炎反應，甚至導致不正常的關節液分泌，使得關節恆定性被破壞，造成惡性循環。遇到這樣的狀況該怎麼辦？食藥署請到台北榮民總醫院骨科許達翔醫師來為民衆進一步說明。

#### 注射玻尿酸的四大益處

許達翔醫師表示，玻尿酸本來就存在於正常的關節當中，但是當關節發炎受損後，很容易造成軟骨細胞凋零、骨刺增生等現象，此時，可透過玻尿酸注射治療來加以緩解，其益處有：

- (1) 保持關節恆定：玻尿酸能促進軟骨細胞分泌蛋白聚醣 (Proteoglycan) 和醣胺聚醣 (Glycosaminoglycan)，進而維持軟骨細胞彈性。
- (2) 抗發炎反應：玻尿酸可有效抵抗發炎，並減緩蛋白聚醣與醣胺聚醣被分解。
- (3) 提供緩衝效果：玻尿酸可於關節活動時提供緩衝效果，並增加關節穩定性。
- (4) 抑制軟骨下骨增生：注射玻尿酸可抑制軟骨下骨的增生，進而維持較佳的軟骨下骨彈性。

許醫師提醒，目前玻尿酸注射用於治療退化性膝關節炎的效果較為顯著，且有健保給付，其他髖關節、腳踝及肩膀等處，健保尚未給付。食藥署也提醒民衆，保護關節很重要，但是除了就醫診治、接受玻尿酸注



射治療之外，也應維持標準體重，攝取充足營養，並增強大腿與膝蓋附近的肌肉力量，才能讓關節更加健康活絡，不卡卡！

## PART 2

### 玻尿酸關節腔注射注意事項

在健康的關節中，人體自行分泌的玻尿酸分子量為 500-600 萬道爾頓 (Dalton)，而關節注射用玻尿酸則是分為高分子量與低分子量兩種。許達翔醫師指出，低分子量玻尿酸約是 50-120 萬道爾頓，建議施打 2~4 劑效果比較明顯，如符合健保給付標準，可每半年接受一個療程，每個療程是 3 劑。由於分子量較低，可維持的時間較短，每劑大約維持 2 個月左右。

#### 高分子量玻尿酸可維持較長時間

另一種高分子量玻尿酸則是 600 萬道爾頓以上，因為分子量較高，可存於關節內 6 個月左右，因此比低分子量玻尿酸有較好的維持效果。另有研究指出，將高分子量與低分子量玻尿酸兩相對比，高分子量額外具有抑制疼痛神經的作用。目前，健保也有給付高分子量玻尿酸於符合適應症患者，每半年可施打 1 劑。在玻尿酸的製程上，分為由動物（雞冠）萃取，或由細菌分泌後再行純化，兩種製程製成的玻尿酸皆有可能造成人體過敏，發生紅腫熱痛。

#### 注射後 留意身體反應

許醫師提醒，玻尿酸注射最容易遇到的不良反應就是造成急性疼痛，發生率約是 10-15%，這是因為注射當下造成關節內滲透壓變化過快，以及突然的關節腫脹引起，但通常只需 1~2 天即可復原。

食藥署也強調，注射玻尿酸後可能發生不舒服的反應，請聽從醫師指示，若注射後有紅腫熱痛、發燒等情況，應立即就醫，避免因為關節感染而造成不可輕忍的後遺症。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 880 期）

### 什麼是低輻射劑量醫療影像？

醫療影像是一探人體內部結構的好方法，像是 X 光攝影、超音波影像、斷層掃描、核磁共振等，都是醫療影像最常取得的方式。有一種「低輻射劑量醫療影像」診斷方式，它的原理是什麼？食藥署邀請西園醫院永越院區醫學影像部的陳名聖主任來為民衆深入說明。

#### 低輻射劑量醫療影像 最適合用於肺部檢查

陳名聖主任表示，所謂的低輻射劑量醫療影像，就是在傳統的電腦斷層檢查中，搭配低輻射劑量，如此一來，人體所受的輻射量就會降低。不少人會問，這樣準確度會不會也跟著下降？陳主任解釋，低輻射劑量醫療影像在偵測肺部小結節的敏感度，遠高於 X 光檢測，效果與傳統的電腦斷層差不多，但輻射量約只有原本的十分之一，是早期篩檢肺癌的最佳工具。

陳主任指出，傳統上做胸部 X 光檢查的肺癌診斷率很低，文獻報導甚至高達 90% 的肺癌在第一次胸部 X 光檢查中沒有被檢測出來，但是做電腦斷層就不容易有此問題。而肺部因為空氣多，與其他軟組織相較，具有較高的對比性，因此不需要用傳統的斷層掃描加上顯影劑，只要低劑量輻射，就能將肺部每個橫切面做掃描，清楚呈現出結節的位置、大小與數目，具有精準、快速、輻射量低等優點。

#### 高危險群 建議 35 歲開始做肺部篩檢

陳主任表示，一般而言，肺癌很少在 30 歲以前發生。但陳主任提醒，若有菸害、空污、長期處於石棉或礦坑環境，或是有肺癌家族史、肺部疾病史，甚至長期曝露於排油煙環境下的民衆，都應該進一步追蹤與檢測，「建議這些族群可以從 35 歲就開始做肺部低劑量輻射影像篩檢，越早期發現問題，治癒率與存活率就越高。」

陳主任補充，由於顯影劑可能對腎臟造成不良反應，而低輻射劑量影像不需要注射顯影劑，因此腎功能不佳者無須擔心顯影劑帶來的健康疑慮。

食藥署也提醒，若檢測出肺部有小結節，請遵從醫師的解釋與診斷，才是最佳的應對之道。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 882 期）