



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品

## 安全週報 第777期

### 1 止痛藥傷腎？適量服用安啦！

很多人怕吃止痛藥會上癮或傷身，食品藥物管理署（下稱食藥署）特地邀請臺北市立聯合醫院仁愛院區林育如藥師，說明市售三大類止痛藥品的正確用法，分別為：(1)非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）、(2)中樞止痛藥、(3)麻醉止痛藥。

類型	非類固醇類消炎止痛藥	中樞止痛藥	麻醉止痛藥
常見藥品	布洛芬、甲芬那酸	乙醯酚胺、普拿疼	嗎啡、吩坦尼
作用	經痛、牙痛、肌肉痛、頭痛、退燒、抑制發炎	經痛、牙痛、頭痛、肌肉痛、關節炎	晚期癌症劇痛、術後傷口疼痛
副作用	可能過敏、傷胃或傷腎	過量服用可能造成肝中毒	嘔吐、便秘、暈眩等
備註	不具成癮性	可見於藥局販售的感冒藥	易有成癮性，故需經醫師診斷後評估開立

#### 止痛藥的比較

#### 痛到受不了再吃？

疼痛是主觀感受，只要感到疼痛，有需要使用時即可服用止痛藥，但要注意不可服用超過最大建議劑量，以免提高副作用發生的機會。

#### 1 顆藥殘留 5 年？

一般止痛藥平均 1 天即可排出體外，只要不過量，不必擔心成癮或藥物積累，但若持續用藥 3 天後未改善，就要回診請醫師評估。

#### 止痛藥傷腎？

「我在藥局買的止痛藥/止痛貼布/噴霧，可以一起用嗎？」其實併用不同類型的止痛藥物並非不合理用藥，只要注意不要過量使用，否則可能使副作用的風險升高，影響肝腎功能，甚至是慢性病的控制。

#### 正確用藥「五不」！

##### 「不亂買」

▶ 不聽、不信、不買、不吃、不推薦。

▶ 不買來歷不明的藥品，如需購買應至有藥師執業之合法藥局購買。

#### 「不喝酒」

▶ 使用止痛藥物應避免飲酒，以免傷肝。

#### 「不併用」

▶ 應避免併用兩種以上之同類型的止痛藥，避免傷肝、腎。

#### 「不空腹」

▶ 長期使用非類固醇類消炎止痛藥可能出現腸胃不適或腸胃出血，建議與食物併服或飯後使用。

#### 「不過量」

▶ 不要過量使用止痛藥。

舉例 乙醯酚胺(acetaminophen)使用建議：

- 成人(12歲以上適用)24小時內不應服用超過4000毫克
- 6歲以上未滿12歲適用成人劑量的二分之一
- 3歲以上未滿6歲適用成人劑量的四分之一
- 3歲以下嬰幼兒應由醫師診治不可自行使用

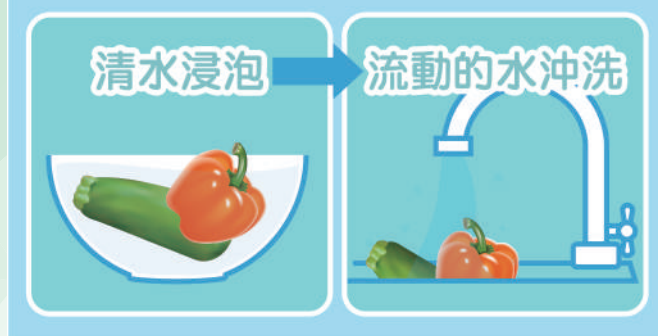
## 2 認識農藥殘留容許量

為管控在農業生產過程合法使用的農藥在農作物的殘留量，政府訂定了農藥殘留容許量標準，作為食品的管制標準，也是農政單位管理農民是否正確使用農藥的基準。

### 農藥殘留容許量制定來源

世界各國的天然環境條件、耕作方式、種植作物種類等不同，使用的農藥也不一樣，因此，農藥殘留容許量標準

### 食用農產品前 建議清洗方式



的訂定，除了依據國內核准農藥使用範圍，亦包括外國政府或業者因應農產品進口需求而申請的「進口容許量」，以避免發生貿易障礙。

### 如何確認農藥殘留容許量是安全的？

訂定農藥殘留容許量標準時，除依據田間殘留試驗結果，更需要綜合評估農藥的各項毒性試驗報告，以毒性試驗的最大無作用劑量(NOEL)，考量物種及個體差異，取得農藥的每日可接受攝取量(ADI)，ADI即人體每日長期攝取，也不會造成健康危害的劑量，作為安全評估的管制界線。

化學物質是否會造成人體健康危害？須視人體總暴露量而定，而農藥暴露來源除了飲食還有環境；因此，政府訂定食品的農藥殘留容許量標準時，皆以假設人體最高暴露情形來評估，在總暴露量不超過ADI的前提下才能訂定，以確保訂定的容許量標準對民眾具有保護水準。民眾在食用農產品之前，可先以清水浸泡，再以流動的水清洗，即可有效去除大部分農藥殘留。