

▶ 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

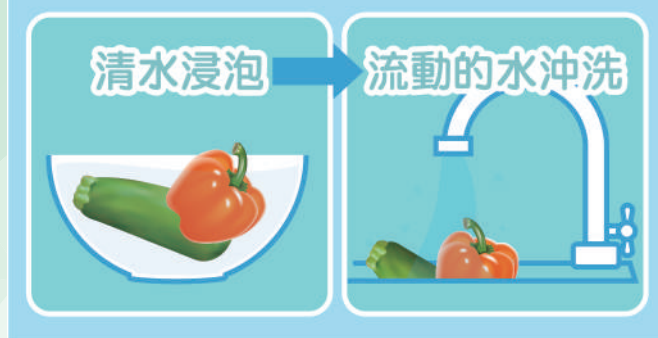
2 認識農藥殘留容許量

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。