

(2)插電式的吸鼻器，負壓比較大，效果也較佳，缺點是吸力太強時，很容易造成鼻黏膜受傷流鼻血。市售可調整負壓的吸鼻器，根據年紀及鼻塞程度可調整不同吸力，但缺點是噪音比較大，有些寶寶會嚇到而無法配合使用。有些廠商在啟動時配合音樂，家長平常可以給寶寶習慣機器的聲音，寶寶會比較好配合。

吸鼻器效能除了負壓的強弱之外，和吸頭也有關係。如果吸頭和鼻腔較密合，負壓較不易因漏氣而衰減，效能也較佳。但家長覺得鼻涕吸不出來時，並非一直增加負壓就好，因為壓力太大除了容易流鼻血，有時鼻黏膜反而會發炎腫脹，更加惡化鼻塞的症狀。

陳俊仁醫師建議，家長可以先給寶寶吸「加熱」的「潮濕」空氣，例如：寶寶洗澡過後，藉此緩解鼻塞，也可稀釋鼻涕，讓鼻涕有時會自動流出，用吸鼻器也較好吸。

食藥署提醒您，吸鼻器屬於第一等級醫療器材，在購買醫療器材時，一定要遵守「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」，第一要先認識什麼是醫療器材，第二是在購買產品時看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號和標示，第三則是在使用前要詳閱說明書，才能用得安心喔！

## 可可豆殼、咖啡葉 可以用嗎？食藥署告訴你

您聽過「可可豆殼茶」嗎？近年來新興或是利用非傳統供食部位的原料越來越多，這些非傳統性原料若要供食品使用，須經安全評估，確定食用不致造成健康危害。近來出現許多利用農作物非供傳統食用的部位，如：可可豆殼，就是可可豆在製成可可或巧克力產品的處理過程中，產生出來的農業副產物，在可可豆烘焙前或烘焙後，就會與胚芽一起移除，一般人不會特別吃額外分離取出的可可豆殼，與一般飲食常見的可可豆或巧克力製品不同。此外，「咖啡葉」與咖啡樹傳統會食用的部位咖啡豆不一樣，國人也沒有食用的歷史經驗。

為了提高可可樹及咖啡樹的經濟利用價值並促進產業發展，衛生福利部（下稱衛福部）與行政院農業委員會密切合作，經由完整評估確認新興農作物或新穎食用方式的安全性，增進農產品的附加價值，也確保國人飲食安全。

### 非傳統性食品原料 申請作業指引

判定是否為  
非傳統性食品原料

非傳統性  
食品原料申請



對此，衛福部訂有「非傳統性食品原料申請作業指引」，供有需求者提出申請，並規範非傳統性食品原料的定義、審查機制、申請程序及申請者應提供的相關資料，運用風險評估的原則與程序，以科學證據進行審慎評估，詳細資訊可至<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=10811>查閱。

透過「非傳統性食品原料申請作業指引」的評估及審查程序，確認可可豆殼、咖啡葉的食用安全性後，衛福部已分別在109年6月18日、109年8月20日預告相關使用限制及標示規定草案，未來草案正式施行後，符合規定的可可豆殼及咖啡葉就可以製成茶包，或是將沖泡後的茶湯作為液態飲料供消費者飲用。

## 3 當疼痛來臨時 停看聽很重要！

爬山、做家事，或在跑了一場馬拉松之後感覺身體不適，想用痠痛貼布或痠痛藥膏來舒緩肌肉嗎？您知道痠痛貼布 / 藥膏是藥品嗎？您知道痠痛貼布 / 藥膏不是越多越好嗎？食藥署提醒，使用相關藥品之前，要先看懂緩解痠痛「停、看、聽」三步驟喔！

### (1) 使用前「停」一停

痠痛貼布 / 藥膏含有止痛成分，經由皮膚吸收而產生作用，每次使用一種



貼布，不要併用多種，避免藥品交互作用，或因吸收過量產生副作用而增加肝腎負擔。

使用前請注意自己的皮膚是否有紅疹或是皮疹、裂開、或是開放性傷口？一旦出現上述情形，應避免使用任何痠痛貼布及藥膏，以免過度刺激，造成症狀惡化或引發感染。

### (2) 「看」清楚藥品標示

市售的痠痛貼布種類繁多，購買時要檢查包裝上是否有藥品許可證字號及效期，使用前要詳閱說明書，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊。

### (3) 「聽」從醫師或藥師指示

食藥署呼籲，為了您的健康，請不要購買、使用來路不明或未經許可的藥品。有關用藥的任何問題，可在就醫領藥或至藥局購買藥品時，諮詢醫師或藥師，萬一若症狀持續或惡化，則應立即停藥，並儘速尋求專業醫療協助。