

買，其中又以伊普芬 ( ibuprofen ) 成分最常見。這類藥品雖然較乙醯胺酚類止痛藥多了抗發炎的作用，相對也會增加腸胃道的副作用，若有長期使用需求或是腸胃道疾病者 ( 例如：胃、十二指腸潰瘍 )，應先請醫師診治，並建議於飯後使用，以減少對胃腸道的刺激性，若有不適症狀應立即停藥並回診就醫。除了對腸胃道的影響，腎功能不佳者也要謹慎使用。

食藥署也提醒，有研究指出非類固醇消炎止痛藥可能會增加心血管疾病的發生率，建議使用前先請醫師或藥師進行風險評估。此外，伊普芬成分的藥品說明書也註記「在冠狀動脈繞道手術後14天內禁止使用」，請民眾在用藥前多留意。

## 2 吃完解熱止痛藥，為什麼會心悸又失眠？

有民眾詢問：「吃完解熱止痛藥後，為什麼我會心跳加速而且睡不著覺？」食藥署解釋，有些複方解熱止痛藥會加入咖啡因 ( caffeine ) 成分來輔助止痛，因為咖啡因會增加胃黏膜的血流量、加速藥物吸收，還可稍微抑制肝臟代謝酶的活性，藉以延長止痛效果。這類藥物通常會標示為「加強錠」，使用時如果同時攝取含咖啡因的飲食如茶、咖啡、巧克力或可樂等而導致體內咖啡因含量

### 吃完解熱止痛藥 為什麼會心悸又失眠??

一些複方解熱止痛藥會加入**咖啡因 ( caffeine )**成分來輔助止痛。這類藥物通常會標示為**加強錠**。

{ 孕婦、哺乳婦及對咖啡因敏感者都應該避免此類藥品 }

升高 ( 成人每日咖啡因攝取量建議在300毫克以下 )，就有可能造成心悸、焦慮或是失眠問題。孕婦、哺乳婦及對咖啡因敏感者，都應該避免此類藥品。在服用解熱止痛藥時，民眾應牢記三要點：

- (1) 使用要趁早：**在疼痛發生初期使用，例如有人頭痛發生前會有預兆，在症狀一發生就使用可達到最佳止痛效果。
- (2) 用量要從少：**依照說明書從最低劑量開始，不要過量，也不要長期使用，一旦症狀緩解就停藥。
- (3) 避免副作用：**acetaminophen類 ( 如普拿疼 ) 可空腹吃，但是過量或者喝酒時服用可能對肝造成傷害；非類固醇消炎止痛藥 ( NSAIDs ) 例如ibuprofen不宜空腹使用，冠心病及腎臟病患者要諮詢醫師藥師後謹慎使用。此外，若對非類固醇消炎止痛藥有疑似過敏症狀時，應立即停藥洽醫師診治，並請醫師或藥師協助記錄，也可以在健保卡上貼標籤註記成分。日後就醫時也應主動告知過敏史，以避免再次發生。

食藥署提醒，發燒或疼痛發生時若原因不明，應該先看醫生確認病因，如果是輕微且短暫的疼痛，可到藥局諮詢後購買解熱止痛藥以緩解不適，但使用前應該主動告知疾病史與用藥史，並詳閱說明書。服藥後，若症狀無緩解或是變得更嚴重，應儘速就醫找到病因才是治本之道。

## 3 藜麥紅似火，購存請看我

近年來藜麥在市場上竄紅，主要就是它的蛋白質含量高且富含膳食纖維，在歐美國家，更被視為重要的糧食作物與營養來源。此外，聯合國糧農組織(FAO)也將2013年訂為國際藜麥年，以推廣藜麥作物。

### 營養豐富臺灣藜，餐桌中的紅寶石

食藥署分析，106年我國藜麥進口量達高峰900公噸，國內也種植臺灣藜，此屬藜麥之親緣品種，已正名為臺灣特有種臺灣藜 (*Chenopodium formosana*)。它的色澤紅艷，每逢產季，霞光灑下甚是美麗。目前屏東、臺東等縣大力推廣臺灣藜種植，讓這個過去為原住民的特色作物，華麗轉身為火紅食材！餐盤中的點點臺灣藜，宛如紅寶石一般，不僅吸睛更增營養價值。

事實上，藜麥不是麥，它屬於莧科-藜亞科植物，依現行「食品中污染物質及毒素衛生標準」，是以糧食為供給目的之穀類產品。然而，臺灣氣候高溫潮濕，穀類從種植、收穫、貯存與運輸等階段，很容易因為溫、溼度管控不良，造成黴菌或真菌毒素孳生而污染食物。

為維護民眾健康，近年來食藥署持續監測市售藜麥產品之真菌毒素污染，108至110年共抽驗54件藜麥產品(包含國產24件與進口30件)，檢驗黃麴毒素、赭麴毒素A、脫氧雪腐鐮刀菌烯醇及玉米赤黴毒素等，結果均合格。



### 密封、乾燥或冷藏儲存，確保食用安全

食藥署提醒民眾，購買藜麥時應選擇信譽良好的商家，並認明外包裝標示；購買後應避免貯存於潮濕環境，可置於密封罐、袋內，或存放於冰箱維持低溫，並儘早食用完畢。若產品超過有效日期或有發黴等異狀應立即捨棄，才能確保您的食用安全。