

要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度」外，人員及環境的衛生管理也是相當重要的一環喔!相關注意要點可以參考食品良好衛生規範準則(GHP)。此外，製作未經加熱的含蛋產品(如蛋黃醬、提拉米蘇等)時，應優先使用衛生品質良好之殺菌液蛋或洗選蛋；已烹調或易腐敗的食品應妥善包裝，隔絕污染物，並保存於5°C以下60°C以上；外食

時，應先留意觀察業者作業環境及食品從業人員衛生情形後，再決定是否消費。

由於沙門氏桿菌不耐熱，一般烹調溫度即可殺滅，因此餐點食用前應先澈底加熱，並避免食用未經加熱處理的食品，這些都是預防沙門氏桿菌食品中毒的要點唷!

## 2 近視又散光，眼鏡或隱形眼鏡怎麼挑比較好？

您是否有近視又有散光呢？根據國民健康署2017年國民健康訪問調查資料，18~24歲的國民，每100人中就有73人近視、42人散光。若是同時有近視又有散光的人，該如何挑選適合的眼鏡或隱形眼鏡呢？食藥署邀請臺北醫學大學附設醫院眼科兼任主治醫師林宜鴻，來跟大家說明。

林宜鴻醫師表示，散光度數在75度以下時，對視力影響相對輕微，若個人覺得散光對視覺感受影響不大，眼鏡鏡片是可以不配散光度數的。有夜間開車、看遠需求的人，則建議鏡片需同時矯正近視與散光，讓視線更清晰。

### 近視又散光，戴隱形眼鏡也OK！

林宜鴻醫師指出，近視的嚴重程度可用球面度數 (SPH) 來表示，散光則是以散光度數 (CYL) 表示散光的嚴重程度、軸度 (AX) 則用於指出角膜形狀較平坦的位置方向。

一般來說，市售拋棄式散光隱形眼鏡的軸度為固定度數，無法與每個人的度數剛好吻合，例如市售軸度為150度、180度，個人度數則是165度，介於兩者之間，林宜鴻醫師建議分別試戴兩種度數，並從中選出適合自己的鏡片。

林宜鴻醫師提醒，配眼鏡前須充分休息，避免在眼睛疲勞時配鏡，由專業人員驗配，讓眼鏡最符合使用者的需求；購買隱形眼鏡時，建議先進行隱形鏡片試戴，以體感確認鏡片的度數是否



**配眼鏡前須充分休息  
避免在眼睛疲勞時配鏡**



合適、戴上是否感到舒適、會不會容易跑片等情形，再決定是否購買。

配戴隱形眼鏡時，雙手需先清潔並擦乾，若鏡片不慎掉落桌面、地面，則需洗淨消毒後再戴上。初次配戴隱形眼鏡者建議一天配戴4-6小時，後續再逐步調整配戴時間，睡前務必摘除鏡片。

若有視力不良的情況，可先至眼科檢查，確認是否是近視、散光問題，經由專業人員的驗光，再決定使用合適的眼鏡或隱形眼鏡。日常生活中也應保持

良好的用眼習慣，並避免長時間使用3C產品。

食藥署也提醒，隱形眼鏡屬於醫療器材，業者須取得醫療器材許可證後始得製造或輸入販售。民眾在購買隱形眼鏡時，需詳閱包裝上的說明書與注意事項並將其妥善留存；清潔液、生理食鹽水、保存液等隱形眼鏡相關物品，使用前亦須詳閱說明書並留意保存期限，以此善待我們的靈魂之窗。

文字撰寫 | 食力編輯群

受訪對象 | 臺北醫學大學附設醫院  
眼科兼任主治醫師 林宜鴻

## 3 認識管制藥品

您是否曾聽過管制藥品？依據管制藥品管理條例，管制藥品是指成癮性麻醉藥品、影響精神藥品，或其他認為有加強管理必要之藥品。食藥署進一步解釋，管制藥品依習慣性、依賴性、濫用性及社會危害性的程度分四級管理，且限供醫藥及科學上之需用，否則會被視為毒品。

### 憑處方箋，方能領取管制藥品

醫療上，使用管制藥品須經醫師診療後才能憑處方調劑供應，如用於癌症疼痛止痛時的嗎啡（Morphine）、開刀麻醉常使用的牛奶針（Propofol）或治療失眠時使用的佐沛眠（Zolpidem）等藥品。



然而，因管制藥品可能具有成癮性及濫用性，在使用及管理上較一般藥品有更多的管制措施，皆須經醫師看診後，就個別病患情況開立處方箋。如果是第一級至第三級的管制藥品，民眾領藥時還須出示身分證明並在處方箋上簽名，才能領藥。

食藥署也提醒，醫師開立給病人的藥品及劑量會依患者病情而不同，提醒民眾千萬不可自行服用他人的管制藥品，以免不當用藥，反致成癮，對健康造成傷害。