

食藥署提醒，無論使用哪一種吸入劑，都應該遵從醫囑，並依照說明書的使用方式操作，切勿自行停藥，才能有效達到治療成效。

2 三種吸入劑，操作秘訣大不同！

吸入劑依照內容物的型態，可區分為定量噴霧吸入劑、乾粉吸入劑、及霧化型吸入液三種不同的種類：

(1) 定量噴霧吸入劑 metered-dose inhaler, MDI
這是最常見的吸入劑劑型，按壓給藥按鈕後，會透過加壓方式將藥品噴出。方法是先拉開保護蓋，使用前先充分搖勻，並依照種類的不同，可接上吸藥輔助器來使用；接著先慢慢呼氣，再將吸口放入口中，按下吸入劑時，需搭配「慢且深」的吸氣方式，將藥品吸入肺中。吸氣結束後，移開吸入劑並緊閉嘴唇，閉氣10秒鐘，最後輕輕呼氣並恢復正常呼吸。若依指示有要吸入第二劑時，建議時間應該間隔30至60秒鐘，用畢後再蓋上保護蓋。

(2) 乾粉吸入劑 dry powder inhaler, DPI
乾粉吸入劑需要搭配「快且深」的吸氣，透過吸氣將藥品吸入氣管中，避免剩餘藥品殘留。乾粉吸入劑有許多不同的設計，包含：Turbuhaler吸入器、Accuhaler吸入器、ELLIPTA吸入器及Breezhaler吸入器。不同設計

的乾粉吸入劑在使用前會有不一樣的藥品裝填方式，在使用時應先向外吐一口氣（切勿朝吸嘴吐氣），吸入藥品之後的步驟就與定量噴霧吸入劑大致相同。

此外，食藥署提醒，避免將乾粉吸入劑放在潮濕的環境，例如家中的浴室，因過多的水氣會造成乾粉吸入劑結塊，以致使用者無法正常吸到藥品，倘若如此，即使天天按時使用，恐無法有效緩解或控制病情，並造成使用劑量上的誤判。

(3) 霧化器 nebulizer

霧化器可將吸入液（inhalation solution）類型的液態藥品霧化成氣體，方便手口協調差或

呼吸力道不足的使用者，可有效吸入藥品。除了較早期的霧化器之外，近代也有發展了緩釋型氣霧吸入器（soft mist inhaler）。



食藥署說明，醫師會依照患者的情形評估合適的吸入劑，建議民眾在第一次使用時，可至醫院的藥品諮詢窗口或社區藥局，學習正確的使用方式。每日也應按時、定量地使用吸入劑，以確保藥品發揮最好的療效。另外，醫院也有製作使用吸入劑的衛教單張或是影片，建議民眾可善加利用。

當您按時且定量地使用藥品，但症狀卻沒有獲得緩解時，切勿自行增加吸入劑劑量，應先諮詢醫師或藥師，確認是否為藥品的保存或操作上的問題，例如用完了或是藥品有結塊，還是其他因素造成。

3 製造業者照過來，使用甜味劑有秘訣！

「泡菜裡可以添加甜味劑嗎？」、「可樂裡添加哪些甜味劑是合法的？」業者在製作產品的過程中，因應消費者口味，可能會使用甜味劑調味。為確保民眾食的安全，業者應注意哪些事項？就讓食藥署帶您一起來瞭解吧！

26項甜味劑，使用公式學起來

想吃到甜甜的感覺，卻又拒絕熱量包袱時，甜味劑是取代蔗糖的最佳選擇。我國現行可使用於食品加工之甜味劑共有26項，為正面表列管理，規範可合法使用之甜味劑中英文品名、使用食品範圍及限量、使用限制等，業者在食品製造、加工、調配等過程中所使用之甜味劑，均應符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」附表一「第(十一)之一類甜味劑」之規定，不得使用列表外之品項及食品範圍。

以阿斯巴甜為例，依前述規範，除鮮乳及保久乳外，可於其他各類食品中



視實際需要適量使用，但僅限於食品製造或加工必須時使用，由於高溫會使阿斯巴甜分解失去甜味，阿斯巴甜不適用於烹煮、熱飲或烘焙食品此外，在包裝上應以中文顯著標示「苯酮尿症患者 (Phenylketonurics) 不宜使用」或同等意義之字樣。

當同一食品混合使用多種表列適用範圍規定之甜味劑時，每1種甜味劑的使用量必須除以其用量標準所得之數值 (即使用量/用量標準)，且總和不得大於1。相關規範均可至食藥署官網查詢，以避免誤用，查詢路徑為食藥署官網 (<http://www.fda.gov.tw>) > 食品藥物消費者專區 > 整合查詢服務 > 食品 > 食品法規查詢 > 食品添加物使用範圍及限量暨規格標準，另食藥署亦有公告訂定「食品中甜味劑之檢驗方法 - 多重分析 (MOHWA0030.00)」，供各檢驗單位使用，讓不法業者無所遁形。

食藥署提醒，只要秉持均衡飲食觀念，消費者可不用過度擔心。不過，挑選零食時，應優先向信譽佳、衛生管理良好之店家購買，同時注意食品標示，一同為自己的安全健康把關。