

## 注意用藥副作用，先與醫師溝通自身狀況

膀胱過動症在治療時，會使用膀胱放鬆藥品，包含β3腎上腺素受體作用劑（β-3 agonist）藥品，例如：mirabegron或抗乙醯膽鹼受器藥品（anti-muscarinic drugs）。抗乙醯膽鹼受器藥品常見副作用為口乾、眼乾、腸胃蠕動變慢導致脹氣等，需留意可能導致眼壓上升，造成青光眼惡化、或影響失智症患者病況。

至於夜間多尿問題，可使用抗利尿激素治療。戴定恩醫師表示，抗利尿激素的使用需特別小心，因其會減少水分排出，若有水腫問題會因而加劇，並可能導致血液鈉離子低下，進而引起神智不清或意識混亂等神經學症狀，十分危險。在使用抗利尿激素藥品時，醫師會先確定病人體內鈉離子含量，或請患者配合補充鹽分，並且不得用於心衰竭病人。食藥署提醒，面對夜尿問題，應尋求專業醫師治療，不僅能讓您一夜好眠，更能讓身體早日恢復健康。

文字撰寫 | 食力編輯群

## 夜尿 增加骨折機率、死亡率！ 民眾不可不慎

許多65歲以上的老年人都有夜尿問題，往往也習以為常，不知道夜尿的嚴重性！戴定恩醫師指出，夜尿已被證實會增加死亡率跟骨折機率，因夜晚頻繁起床尿尿，容易造成跌倒、骨折，若行動不便需臥床，活動力下降，身體機能也會下降，增加死亡率。另外，夜尿會影響睡眠品質，使白天沒有精神，影響身體內分泌。

### 良好生活習慣，改善夜尿問題

戴定恩醫師提醒，夜尿問題除了找到病因、藥品輔助外，更重要的是生活習慣！建議睡前3小時儘量不喝水、過了中午12點後避免咖啡與茶類的攝取，因咖啡因有利尿效果，會增加膀胱敏感度。另外，不論男女都可以做凱格爾運動，練習骨盆底肌肉的收縮與放鬆運動，幫助減緩膀胱感覺神經的過度敏感。



食藥署提醒，民眾在接受藥品治療夜尿時，務必向醫師詳述目前的用藥狀況，並依照醫囑服藥，如有服藥問題也可諮

詢藥師，以減少副作用發生，發揮藥物療效。

文字撰寫 | 食力編輯群

## 食藥醫粧認證實驗室， 把關品質有保障



**為**有效運用民間檢驗機構的資源，食藥署建立檢驗機構認證制度，除了在各類突發事件時，可協助業者自主管理檢驗，平時也能協助政府機關、消費者團體、工廠自主品管、產品輸出入等檢驗工作。

食藥署參考國際ISO 17025:2017標準訂定「檢驗機構實驗室品質系統基本規範」，並依該規範持續執行認證檢驗機構管理，目前共有食品、藥品、醫療器材、化粧品、濫用藥物尿液等5領域檢

驗機構。截至112年12月，獲

食藥署認證檢驗機構共有132家，認證項目1806品項。

### 通過層層審查，檢驗機構才能取得認證資格

想成為食藥署認證的檢驗機構，檢驗機構需檢具申請書及相關資料，經初審、書審及實地評鑑，完成缺失改善，並經過專家學者組成的審議委員會審核通過，才能取得認證資格。

為確保檢驗機構認證後的品質，食藥署依據檢驗機構的風險因子擇定受查對象，每年辦理定期及不定期查核，包括檢驗機構之設備、人員編組、品質管理、作業程序、檢驗能力及檢驗紀錄等。同時，食藥署也會辦理能力試驗，保障檢驗機構的檢驗準確與可靠。若發現檢驗機構違反管理辦法相關規定，食藥署得暫停或廢止其一部分或全部認證項目。



**F001/D001/A001  
M001/C001**

(圖)衛生福利部食品藥物管理署檢驗機構專屬實驗室認證標章