



藥物食品 安全週報



食品藥物管理署
Food and Drug Administration

第

489

期

2015年01月30日

發行人：姜郁美署長

【本期提要】

- 一、處理禽肉多用心，禽流感不來好放心
- 二、自我藥療將上路 輕症者可買非處方藥
- 三、美容「針」工夫 選用合法肉毒桿菌毒素

一、處理禽肉多用心，禽流感不來好放心



有標誌 安心吃

禽流感病毒於常溫(37°C)下，可在禽肉存活約6天，為了避免把病毒吃下肚，食品藥物管理署(以下簡稱食藥署)提醒民眾，處理禽肉及蛋類應注意以下原則：

- **選購合格產品**：千萬不要購買違法屠宰的家禽或來路不明的禽類及其製品，應選購有「防檢局屠宰衛生合格」標誌的禽肉，並優先選購經殺菌消毒之洗選蛋，散裝零售蛋可能受到禽類糞便的污染，因此購買後要先清洗蛋殼後再烹煮。
- **勤洗手**：手部衛生是預防禽流感最經濟、有效且易行的方法，處理生鮮禽肉與蛋類前後、烹調餐食前後、上完廁所及清理禽鳥寵物排泄物後，都要勤洗手。記得使用肥皂或洗手乳洗手，藉由水與污垢中的油脂結合發生乳化作用及搓揉，去除污垢及病原性生物。正確濕洗手步驟包括取皂、搓揉、沖水和擦乾手部，大約需要40-60秒，並應擦乾雙手。
- **生熟食分開處理，器具要清洗乾淨**：為了避免交叉污染，生食與熟食要分開貯存，處理生食與熟食應使用不同的刀具、砧板與器具，並且要充分清洗乾淨後再使用。
- **禽肉及蛋類應完全煮熟才食用**。根據世界衛生組織提供民眾食用禽肉的建議：約70°C以上溫度烹煮禽肉類，就可使禽流感病毒死滅。民眾食用「完全煮熟」

的禽肉及蛋類，不會有感染禽流感病毒的危險，也要避免食用生蛋調製的食品。

食藥署提醒民眾年節將至，旅遊往返頻繁，更應做好個人衛生措施，避免接觸禽鳥，不自行宰殺禽鳥食用，處理禽肉及蛋類多用心，禽流感不來好放心。



二、自我藥療將上路 輕症者可買非處方藥

「生病看醫師，用藥問藥師」，很多人都曾有過在診所看病後再到藥局拿藥的經驗，目前世界衛生組織(WHO)及美國、日本、英國等醫藥先進國家，已將自我藥療(Self-medication)列為重要衛生政策。

自 104 年 6 月起，食藥署將正式推動自我藥療，其意義並非隨意使用藥品，而是當民眾發生輕微症狀時，可至社區藥局經由藥事人員指導下，取得非處方藥，藉此減省民眾就醫、候診花費的時間，並緩解偏鄉地區民眾就醫不便的困擾，使醫療資源更能合理分配且有效運用。

食藥署將邀請專家討論並參考先進國家的非處方藥品項，逐漸增加非處方藥品品項，提供民眾在自我藥療時有更多品項可供選擇，同時編寫容易閱讀的非處方藥仿單、提升藥事人員執業知識、編訂一般民眾的正確用藥教材，讓用藥安全知識向下紮根。

未來食藥署將持續監控國外藥品安全警訊，並已建立藥物監控機制，偵測我國藥物不良反應通報資料。當您發現懷疑因使用藥品發生不良反應時，請立即通報全國藥物不良反應通報中心，藥物不良反應通報專線 02-2396-0100，網站：<https://adr.fda.gov.tw/>。



三、美容「針」工夫 選用合法肉毒桿菌毒素

想要靠「針」工夫讓自己煥然一新嗎？近年來局部注射肉毒桿菌毒素的醫美療程大受歡迎，食藥署統計歷年肉毒桿菌毒素產品需求量，7 年內成長 4 倍，檢調單位不但陸續查獲自國外走私或攜入無許可證的產品，媒體更出現「瘦臉不成反歪嘴，恐違法肉毒惹禍」、「肉毒桿菌爆假貨，除皺不成變癱瘓」等新聞，顯示使用違法的肉毒桿菌毒素產品已嚴重影響國人健康。

為了杜絕違法產品輸台，食藥署針對肉毒桿菌毒素產品均進行逐批檢驗，並在合格產品外包裝上加貼「藥物檢查證」(如右圖)；為避免有心人士違法冒用，該證具有變色油墨、無法重複黏貼以及防偽的特性。



食藥署提醒，請大家牢記正確選用合法產品的簡易辨識 123 步驟：

1. 外盒中文詳標示：合法產品外盒具有中文標示之許可證字號及品名。
2. 完整「藥物檢查證」：「藥物檢查證」完整黏貼於產品封口處。
3. 內外標示資訊相同：外盒及內瓶標示之批號、製造與保存日期應相同。

為了確保自身的用藥安全，在施打肉毒桿菌毒素前，請務必確認產品是否經食藥署檢驗合格。醫療院所及消費者可由食藥署全球資訊網>生物藥品檢驗封緘>下載專區(網址 <http://www.fda.gov.tw/TC/download.aspx?cid=114>)查詢生物藥品檢驗封緘資料，比對合法產品的批號。一旦發現醫療院所使用違法產品，應立即向所在地衛生局及檢警調單位檢舉，亦可通報食藥署諮詢服務專線 (02)2787-8200。

國內目前核准之「肉毒桿菌毒素」生物藥品

許可證字號	衛署菌疫輸字第 000525 號	衛署菌疫輸字第 000870 號	衛署菌疫輸字第 000934 號
品名	“愛力根”保妥適乾粉注射劑	儷緻注射劑	儷緻注射劑 300U
單位含量	Botulinum toxin, type A, as a haemagglutinin complex 100 units/vial 50 units/vial	Clostridium botulinum type A toxin-haemagglutinin complex 500 units/vial	Clostridium botulinum type A toxin-haemagglutinin complex 300 units/vial
許可證申請商	台灣愛力根藥品股份有限公司	法商益普生股份有限公司台灣分公司	法商益普生股份有限公司台灣分公司
製造廠	Allergan Pharmaceuticals Ireland	Ipsen Biopharm Limited, UK	Ipsen Biopharm Limited, UK

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署 電話：02-2787-8000
台北市 11561 南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：吳秀英、羅吉方、李明鑫、吳正寧、張志旭、李婉嬪、祁若鳳、高雅敏、藍正文、翁銘雄、游雯淨

出版年月：2015 年 1 月 30 日 創刊年月：2005 年 9 月 22 日 刊期頻率：每週一次
GPN : 4909405233 ISSN : 1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報。



預防禽流感 Yes 1 2 3

從中國大陸有H7N9流感病例地區返國時，若出現發燒、咳嗽等症狀，請立即戴口罩就醫，並告知醫師旅遊史。

1 要重衛生

勤洗手：
經常使用肥皂清洗雙手。
(使用乾洗手液可預防H7N9的病毒)

戴口罩：咳嗽時戴口罩，
避免傳染給別人。

生病不外出：
生病要看醫生，
並儘量在家裡休息。

掩口鼻：打噴嚏時要用
衛生紙或手帕遮住口鼻。



2 要遠離禽鳥

不要到疫情流行地區的養禽場、
農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥。
不要購買或飼養來源不明的禽鳥。



3 要吃熟食

雞、鴨、鵝肉及蛋類
要完全煮熟後才吃。



● 什麼是禽流感冒呢？

「禽流感冒」是一種會感染野生鳥類和雞、鴨、鵝等
家禽的疾病，通常只感染禽類。

● 人是怎麼得到禽流感冒的呢？

禽流感冒病毒會存在於鳥類及家禽身上，它們
的糞便，或者是被這些糞便污染的物品，因此，
與感染禽流感冒病毒的禽鳥近距離接觸，
或透過被其糞便污染的物品，都有可能造成人
類的感染！

● 吃雞肉和雞蛋會得到禽流感冒嗎？

禽流感冒病毒不耐熱，高溫就可以殺死病毒。雞肉
和雞蛋只要完全煮熟之後再吃，就沒有傳播
禽流感冒的危險了！

● 台灣有人得到禽流感冒嗎？

沒有。經由政府的努力把關，目前台灣沒有人得到
禽流感冒。

不過，我們無法知道禽流感冒何時會發生，所以，
應該要養成良好衛生習慣，並且做好預防工作。

如何預防禽流感冒呢？

1 要重衛生

● **勤洗手：**經常用肥皂清洗雙手。



2 要遠離禽鳥

- 不要到禽流感冒流行地區的養禽場、
農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥。
- 不要購買或飼養來源不明的禽鳥。



3 要吃熟食

- 雞、鴨、鵝肉及蛋類要完全煮熟後才吃。



● **戴口罩：**
咳嗽時戴口罩，
避免傳染給別人。

● **生病少外出：**
生病要看醫生，並儘量
在家裡休息。

● **掩口鼻：**
打噴嚏時要用衛生紙
或手帕遮住口鼻。



【禽類】：鳥類的總稱

【家禽】：家中飼養的禽鳥，如雞、鴨、鵝、鴿等

【感染】：細菌或病毒進入人或動物的體內。

防疫小戰士
打擊禽流感冒
Yes 1 2 3

疾管署小叮嚀：

不近禽鳥 要熟食 勤洗手 健康監測 諮詢專線





古早味紅燒蹄花

材料：豬前蹄10塊、美生菜375公克、青花菜1大朵、乾辣椒絲少許、蔥2支、蒜頭5粒。

佐料：古早味醬油3大匙、冰糖1大匙、米酒1大匙。

料理步驟

1. 將豬前蹄剖半剝圈，並用燙水洗淨。
2. 加入1大湯匙食用油，放入蔥和蒜頭爆香，接著倒入一杯水及佐料。
3. 將以上食材及豬前蹄放入壓力鍋內、蓋上鍋蓋，約煮25分鐘後關火，待自然洩壓即可。
4. 取鍋，燒開水，放入少許鹽，燙美生菜及青花菜做底。
5. 將豬前蹄、美生菜及青花菜放置於盤中即完成。



材料：鱧魚頭1顆、紅甜椒4粒、青辣椒1條、紅辣椒1條、蒜頭6粒、薑1塊。

佐料：剝椒醬2大匙、豆腐乳1大匙、酒2大匙、白糖1小匙、水1大匙、白醋1/2匙。

喜迎新春開門紅

料理步驟

1. 鱧魚頭洗淨後，剖半、攤開，放入盤中。
2. 紅甜椒燙水後，去皮及籽，擺在魚頭上。
3. 薑切絲後，倒入1大匙食用油，和青辣椒、紅辣椒和蒜頭一起爆香。
4. 加入剝椒醬，並將所有的佐料煮開、調味，淋至魚頭上。
5. 入蒸籠蒸15分鐘即完成。



養生百葷燉烏雞

材料：烏骨雞900公克、猴頭菇112公克、秀珍菇112公克、杏鮑菇112公克、珊瑚菇112公克、鴻喜菇112公克、蒜頭10粒、紅棗5粒、枸杞15粒、蛤蜊300公克、水1200毫升。

佐料：鹽、酒適量。

料理步驟

1. 將烏骨雞從背部剖開，於沸水中汆燙約1分鐘洗淨。
2. 蒜頭煎至焦黃後，將所有食材、佐料放入壓力鍋中，蓋上鍋蓋。
3. 煮沸後，再以小火維持溫度15分鐘後關火，待自然洩壓即完成。

花開富貴蕊三菇

材料：牛番茄2大粒、青江菜12支、玉米筍300公克、美白菇150公克、草菇112公克、洋菇112公克。

佐料：鹽1小匙、香油1小匙。

料理步驟

1. 牛番茄燙水、去皮、取籽後，切成葉狀。
2. 將青江菜和玉米筍入鍋煮熟，擺入盤中。
3. 三菇用醬油燒入味，放置在盤子中心點。
4. 取2杯高湯，並加入佐料，煮沸後淋上即完成。

