

瘋傳言 正解版

整理／編輯小組

您是不是經常接觸到網路、媒體的各種食安知識？
身為患者或家有長者，想必更常關注一些健康、醫藥訊息？
但是，您知道這些被「瘋傳」的訊息都正確嗎？

「瘋傳言・正解版」請醫師為您關注這些傳聞，提供醫師正解。

瘋傳 1. 藥品放冰箱比較好？

正

根據衛生署統計，約有四成民眾認為把藥品（膠囊、藥丸及藥水）放在冰箱保存比較好，

因為人們多半認為放冰箱裡可以防潮、防止發霉。其實這是錯誤的觀念！有些藥品冷藏後反而容易變質，例如因低溫產生藥物溶解度的改變而影響藥效。此外，冰箱為濕度相對較高的環境，容易造成藥品潮解變質。一般來說，需冷藏的藥品都會在包裝上特別標示「需冷藏」或「請保存於 2~8℃」。

一般藥品如無特殊要求，可放置在室溫（15~30℃）陰涼乾燥處，如眼用藥水、外用藥膏及口服藥水等。

食藥署提醒：「藥品保存要注意避光、避濕，避熱三大原則。並依據藥品說明書上的保存方式為準。」置於冰箱的藥品需有獨立分區，不要與食品混放，以免誤食；並且不要擺在冰箱門邊，以免溫度不穩定而影響藥品安定性。」

瘋傳 2. 合法止痛藥可安心服用？

正

不吃來路不明的藥品，已是國民基本常識，因此人們服藥前多會注意藥品來源。但是，合法藥品就能「安心服用」嗎？正確觀念是：即使是合法的藥品，也應遵照成藥仿單（說明書）的指示服用；若是處方用藥，更要嚴格遵守醫師處方的劑量與服用方法，才不會發生意外。

例如含有「吩坦尼」（以下簡稱 Fentanyl）成分的止痛藥，因止痛效果極佳，對手術、

重度疼痛或癌症末期患者是非常重要的止痛劑，但也因為它具有嗎啡 100 倍的止痛效果，只要些微劑量，就可能超過人體負荷，導致呼吸及心跳變慢，甚至死亡。2001 到 2014 年間，全美因不當使用 Fentanyl 致死的人數激增了 6 倍。在台灣，含有 Fentanyl 的藥品屬第二級管制藥品，須經醫師審慎評估、嚴格遵守醫囑劑量，才屬合法使用；若擅自服用，因為沒有醫師的專業把關，極容易因用藥過量發生致死意外。

瘋傳 3. 瀉藥是便秘的萬靈丹？

正

便秘時服用「瀉藥」強制腸胃排空，舒暢極了！那麼乾脆把瀉藥當作便秘患者的「常備良藥」，是不是就能脫離便秘困境？醫師提醒，長期使用瀉藥，當心產生依賴性。

瀉藥種類眾多，刺激性的瀉藥（如：番瀉苷 Sennosides、秘可舒 bisacodyl……）最容易產生依賴性；長期服用除了依賴性問題外，也會造成電解質不平衡和水分缺乏，因此不能當作解決便秘的日常用藥。

此外，使用瀉藥後，腸道會因過度排空而減少蠕動，可能導致數天未排便的狀況；若將此狀況誤解為便秘，可能會再次服用瀉藥，造成用藥的惡性循環。到最後，恐怕只能依賴瀉藥來維持腸胃蠕動。

現代人生活壓力大，飲食作息不正常，導致腸道蠕動功能衰退，建議剛剛發生便秘狀況時，先調整生活作息、充分運動、多攝取含水分及高纖維的食物，試著調整；若依然無法改善便秘，應就醫尋求幫助而非自行服用瀉藥。

瘋傳 4. 泡麵含防腐劑，吃多了會變成木乃伊？

正

泡麵的方便美味讓許多人深深著迷，但長輩們總是會憂心忡忡地提醒：「泡麵加了好多防腐劑，吃多會變木乃伊！」真的是這樣嗎？

「木乃伊」固然是笑話，但防腐劑呢？根據食藥署的規定，泡麵麵體「不可添加防腐劑」。廠商延長麵體保存期限的方法，通常是將麵蒸煮再油炸，以大幅降低其含水量，使微生物無法繁殖，達到避免發霉、腐敗的效果。

因此，泡麵的問題不在防腐劑，而是泡麵過油、過鹹，且以碳水化合物為主，經常食用

容易造成身體負擔、營養失衡。建議享受泡麵美味時，能以水煮、添加蔬菜、蛋或肉片等新鮮食材的方式減少調味包用量，才能兼顧營養與美味。

