



藥物食品安全週報



2025年11月21日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1053 期

護色洗髮精怎麼挑？正確使用最關鍵

染髮已成為日常造型的一部分，許多人在意染後髮色能維持多久。由於頭髮經染劑處理後結構改變，更容易因洗髮、陽光、熱風、泳池氯氣等外在因素而褪色，選擇合適的護理產品就顯得格外重要。食品藥物管理署邀請靜宜大學化粧品科學系詹社紅副教授，介紹護色洗髮精的原理與使用方式，幫助消費者正確選擇、延長髮色壽命。

詹社紅副教授說明，染髮是透過打開毛鱗片讓染劑進入髮絲內部，這個過程也會讓髮絲較脆弱，易乾燥、褪色。護色洗髮精的設計重點是溫和清潔，減少色素流失。它的pH值多較溫和，含有如胺基酸系清潔劑、抗氧化成分，或能形成保護膜的矽靈替代物，有助於維持毛鱗片穩定、減少色素被沖刷。

選對、洗對，才留得住髮色

詹社紅副教授建議，染髮後48小時內為染料穩定期，應避免使用強力

清潔洗髮產品；如頭皮不適，可用清水沖洗並搭配免沖洗護色噴霧。從第3天起到第2週，是褪色情況最明顯的時期，洗頭時可使用護色洗髮精並控制水溫（不超過37°C）。之後至下次補染前，則可依髮質與頭皮狀況調整搭配使用洗髮產品。

許多人認為減少洗頭次數可延長髮色壽命，詹副教授指出，髮色變淡的原因不僅來自洗髮，空氣接觸、紫外線照射與造型產品的使用也會加速色素流失。即便兩三天才洗一次頭，若使用的是強清潔力的洗髮精，仍可能讓髮色迅速變淡。因此，選對產品與建立正確觀念同樣重要。

護色洗髮精若配方溫和，日常使用是安全的，能幫助清潔與鎖色達成平衡。對於油性頭皮或需天天洗頭者，可選擇含修護或溫和潔淨配方的產品。洗髮後可搭配使用護髮素、護髮油或深層護髮膜，有助改善染後乾燥現象。但詹社紅副教授提醒，應避免含有「乙二胺四乙酸」（Ethylenedi-

護色洗髮精的功能

護色洗髮精不含補色染料，因此不具補染效果，其功能在於**延長染後髮色維持時間、降低褪色速度。**

aminetetraacetic Acid, EDTA) 或強酸成分的護髮產品，以免破壞毛鱗片導致褪色；另外，使用高溫造型工具也可能加

速退色，應注意調整溫度與頻率，才能真正延長染後髮色並維持健康髮質。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

配鏡也要專業，守護你的清晰視界

我們每天配戴的「有度數眼鏡」，無論是近視、遠視、散光或是老花眼鏡，也包括有度數的泳鏡、運動護目鏡及潛水鏡，都屬於醫療器材管理範疇。只有取得許可執照的醫療器材商或藥商，才能合法製造、輸入及販售這些商品，並遵守《醫療器材管理法》的規範。那麼，消費者該如何正確選擇與使用，才能兼顧視力安全與健康呢？讓我們繼續「看」下去！

有度數眼鏡屬於醫療器材

有度數眼鏡的主要目的是矯正視力問題，包括近視、遠視或散光等屈光不正。若配戴不當，可能會引起頭痛、眼睛疲勞，甚至導致視力惡化。因此，驗光和鏡片選配不能馬虎，務必交由合格的專業人員操作，才能確保配戴安全與矯正效果。

別讓「方便」造成的眼睛負擔

很多人為了方便，會在網路或地攤購買現成眼鏡，甚至以度數相近為由，直接使用別人的眼鏡，但這些做法可能帶來眼睛不適或影響視力健康：

度數不符

每個人的眼睛狀況都不同，即使度數相近，瞳距、散光或軸度等也可能不同。配戴不合適的眼鏡容易造成眼睛負擔，引起不適。

延誤眼疾診斷

視力模糊不一定只是近視，可能是青光眼、白內障或黃斑部病變等疾病的徵兆，若未經專業檢查，可能會錯過治療的黃金時機！

品質需留意

長期配戴不符合生產標準的鏡片，可能影響視覺品質，甚至對眼睛造成負擔。

亞東醫院副院長、眼科部張淑雯主任提醒，若突然出現視力模糊，應先至醫院由專業人員檢查，再進行配鏡。正確配鏡可避免因佩戴不適合的眼鏡而造成視力負擔或惡化。



正確配鏡 3 步驟， 輕鬆守護視力

眼鏡不只是視力矯正工具，更是每日生活不可或缺的醫療器材。即使度數正確，如果使用不當或保養不佳，也可能影響視覺品質與眼睛健康。本篇整理了配鏡三步驟以及日常清潔保養方法，讓你掌握正確使用眼鏡的技巧，輕鬆維持清晰舒適的視界。

配鏡三步驟，輕鬆掌握視界安全

1 定期驗光不可少

建議每1~2年進行完整眼睛檢查，特別是兒童和青少年，由於眼球尚在發育，更建議定期追蹤。驗光應由持有專業證照的驗光師或眼科醫師進行，以確保度數正確。

2 選擇合法店家配鏡

建議至合法聘有醫療專業人員的眼鏡行或醫療院所配鏡，享有專業驗配流程，避免配戴後出現頭暈、眼睛酸澀或無法對焦等情況。

3 考量生活需求選鏡片

除了度數選配外，可根據個人生活習慣和需求選擇鏡片，例如長時間使用電腦、戶外活動或開車需求等。專業人員可提供合適的鏡片種類及材質選擇建議，提升日常佩戴舒適度。

別讓髒鏡片影響視力！ 日常保養超簡單

戴久了的眼鏡容易沾灰、起霧，不僅影響視線，也可能縮短鏡片壽命！以下小撇步，讓眼鏡天天亮晶晶：

● 冷水輕沖洗：

建議每天以冷水沖洗鏡片，避免高溫水，以免鏡片變形。

● 使用清潔劑擦拭：

可使用少量中性清潔劑清洗，避免殘留。清洗完後用細纖維布（如：眼鏡布）或面紙輕輕擦乾。

● 避免高溫潮濕：

眼鏡應存放於乾燥、避光處，防止高溫或潮濕導致鏡片變形或鏡框金屬氧化。

靈魂之窗值得最好的照顧！

眼鏡不只是時尚配件，更是與我們眼睛健康息息相關，屬於醫療器材的一環。千萬別因方便或省錢而忽略配鏡的重要性！配鏡時，可遵循「醫材安心三步驟：一認、二看、三會用」口訣選購，讓眼睛享受最清晰、最安心的「視界」！

別懷疑

「有度數」的太陽眼鏡也是醫療器材!



1

阿明,你的太陽眼鏡在哪裡買的?很有型喔!

在我家附近的眼鏡行配的,夏天陽光中的紫外線照射強烈,有了它,就能減少紫外線對眼睛的傷害囉!



2

很貴吧?我到夜市便宜買就好了!

不行喔!我這種太陽眼鏡是有度數的,因為具有矯正視力的功能,所以屬於第一等級醫療器材,除了必須取得衛生福利部核發的醫療器材許可證外,選購時,也要到具有販賣業醫療器材商許可執照的店家才能購買啦!



3

原本以為「有度數」、「沒度數」差不多,沒想到還差真多哩!給我上了一課,不愧是我們班的模範生!



如果太陽眼鏡是沒有度數的,只是做造型、裝飾用,那就屬於一般商品,為經濟部標準檢驗局所列管的範疇囉!

醫療器材小貼士

- 不只太陽眼鏡,其他像是泳鏡、滑雪鏡、壁球護目鏡及潛水鏡等運動防護眼鏡,只要是「有度數」的,都屬於醫療器材分類分級中的M.5844矯正鏡片,必須取得第一等級醫療器材許可證,才能製造、販賣。
- 消費者如欲查詢衛生福利部已核准之醫療器材許可證資訊,可至食品藥物管理署網站「醫療器材許可證資料庫」(網址:<http://info.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx> 路徑:食品藥物管理署首頁 > 業務專區 > 醫療器材 > 資訊查詢)進行查詢。

版權聲明:如需引用本署圖文,請原圖文轉載並註明出處,請勿重製、刪減或修改內容。

刊名:藥物食品安全週報

出版機關:衛生福利部食品藥物管理署

地址:臺北市南港區研究院路一段130巷109號

電話:02-2787-8000

GPN:4909405233

ISSN:1817-3691

編輯委員:王德原、鄭維智、許朝凱、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玟甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英、廖家鼎

執行編輯:楊淑真
美術編輯:楊雲涵

出版年月:2025年11月21日

創刊年月:2005年9月22日

刊期頻率:每週一次