



歡迎訂閱
電子報

2021年5月28日
發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第819期

1 小心！哪些人不適合使用含果酸成分化粧品呢？

上期週報介紹果酸的用途與選擇，這期週報食品藥物管理署(下稱食藥署)再次請到陳彥達醫師，為民眾進一步說明使用時的注意事項。

不少民眾為解決粉刺、痘痘、毛孔粗大或膚色暗沈的問題，常自行購買果酸類產品使用。然而，這類產品具有一定的刺激性，若未充分掌握資訊，很容易因不當使用造成過度刺激，產生發炎反應，建議使用時應循序漸進並多加觀察膚況，如有任何不適，即應立即停用。

果酸類產品的使用時機與方式

在果酸使用上，陳彥達醫師說：首先要確認想改善的重點，才能挑選適合的產品。例如「痘痘肌」，應以代謝粉刺並減少角質堆積為訴求，可選擇第一代果酸產品(請參考上一期週報)；若想提亮膚色的熟齡肌，可使用含有第二、三代的綜合果酸，能溫和代謝且幫助保濕，並降低敏感問題。

- ✓需先確認改善重點以便挑選適合的產品
- ✓使用產品的頻率與時機
- ✓與其它保養品一起使用該注意的事

使用果酸類產品時，您該注意...



除此之外，使用時應注意下列兩點：

(1)頻率與時機

使用含果酸成分類化粧品應循序漸進且不可過度使用。一開始於晚上使用，一週三次，用一天休息一天，若無不適或敏感問題，可改為每晚使用。避免白天使用是因為果酸類可能會降低皮膚角質對陽光的抵抗力，若臉上有刺激性物質的殘留，即使做好防曬，仍會提高曬傷機會。

(2)與其它保養品一起使用的方式

許多人習慣搭配多種保養品一起使用，對此，陳醫師指出：許多化粧水會添加「促滲劑」來促進後續保養品吸收，但刺激性也會提升，因此此類化粧水不適合與含果酸成分的產品同用。另外，

乾性肌建議選用刺激性弱且保濕度較佳的果酸類保養品（如第二代或第三代的果酸）；油性肌建議於使用果酸後選用含玻尿酸的精華液來保濕；小油肌或中性肌則於果酸使用後選用乳液保濕。

不敗心法：沒有感覺才是好的感覺

乾性肌膚、皮膚容易泛紅、敏感肌及酒糟性皮膚炎患者，若不小心使用刺激性高的果酸，常會導致皮膚敏感刺痛癢一定要小心選擇並漸進式使用。食藥署提醒現今市面上有許多綜合酸類的保養品，除了果酸之外，也會加入A醇（A酸的衍生物）提升產品效果，而懷孕婦女若接觸到A醇（A酸的衍生物），恐有致畸胎性的風險，因此孕婦挑選保養品也需要格外小心及注意。

陳醫師叮嚀大家在選用含果酸成分化粧品時的不敗心法—「沒有感覺才是好的感覺」。食藥署也提醒，無論哪種果酸皆有刺激性，如果皮膚原來就有發炎紅腫或傷口，應避免使用，一旦有異常就應尋求皮膚科醫師協助，才是改善皮膚問題的正确途徑。

2 醫療器材QMS 讓您使用更安心

隨著科技進步，越來越多醫療器材問世，舉凡診斷、治療、減輕疼痛到預防疾病等，各種醫材已與民眾生活緊密

相依。我國自民國88年推動優良製造規範(GMP)，這是一種強化源頭管理的機制，能確保醫療器材品質無虞，以及民眾使用上的安全。

品質、安全、效能的三大保證

到了民國109年，為了進一步提昇醫療器材管理制度，公布「醫療器材管理法」、「醫療器材品質管理系統準則(QMS準則)」，針對國產與輸入產品，所有製造工廠皆須符合準則，並進一步取得認證，使醫療器材得到品質、安全及效能的保證。

依據醫療器材管理法第22條，若業者未取得製造許可，就擅自製造醫療器材，將依同法第68條第3項規定，處新臺幣三萬元以上二百萬元以下罰鍰。

截至110年2月止，國內醫療器材製造廠已有936家次、輸入醫療器材製造廠有4,740家次取得認可。

醫療器材製造業者品質管理系統(QMS/QSD)檢查專區

醫療器材(QMS/QSD)相關公告、申請文件等眾多資訊都在這裡喔!!



最後食藥署提醒：市面上販售的醫療器材產品眾多，在購買前充分了解，才能買的安心也用的放心。若想進一步瞭解相關資訊，歡迎上食藥署網站查詢（連結：食品藥物管理署網站首頁 <http://www.fda.gov.tw> >業務專區>醫療

器材 > 醫療器材廠優良製造規範 (GMP/QSD) 專區 > 醫療器材GMP/QSD 認可登錄查詢)。

3 失眠者注意！8大睡眠衛生習慣學起來！

根據台灣睡眠醫學會2019年的最新調查，全臺慢性失眠盛行率為10.7%，可見失眠是現代人常見的現象。食藥署提醒：如有失眠問題，應尋求醫師診治，若評估需服藥治療，民眾可依醫師開立的處方箋，領取鎮靜安眠藥，並需看清楚藥袋標示、仿單(說明書)及用藥指導，並遵照用藥劑量與服用時間，勿自行增減藥量。

改善失眠，藥品與非藥品治療同樣重要

失眠除了用藥品治療外，還可透過非藥品治療方式，亦即養成良好的睡眠衛生習慣，改善睡眠品質！常見的睡眠衛生習慣包括：

- ①維持舒適的睡眠環境，包括燈光柔和、溫度適中、隔絕噪音等。
- ②定時作息：準時上床、準時起床，無論幾點入睡，皆準時起床。
- ③避免午睡或午睡不超過半小時。
- ④避免晚餐後喝咖啡、茶、可樂、酒及抽菸。但睡前吃些小點心有助睡眠(可在睡前喝一小杯溫牛奶或麥片，不要空腹入睡)，也不宜吃太飽。

良好的睡眠衛生習慣

- 1 維持舒適的生活環境**
★注意環境亮度、溫度、聲音等
- 2 定時作息**
★無論幾時入睡，皆準時起床
- 3 避免午睡或午睡時間不超過半小時**
- 4 避免晚餐後飲用茶、咖啡、可樂及酒**
- 5 避免於就寢環境做非睡眠的活動**
- 6 躺床30分鐘仍無法入睡可先起身做些不耗神之事，等有睡意再上床**
- 7 平時規律運動**
★避免睡前3-4小時內做劇烈運動
- 8 自我調適壓力**

⑤避免於用床上做其他非睡眠的活動，如看電視、看書報、打電話、寫作、討論事情。

⑥躺在床上30分鐘後未能入睡，先起身做些不耗神之事，等有睡意再上床。

⑦平時規律運動，但避免於睡前3 - 4小時內做劇烈運動。

⑧自我調適壓力，包括從事戶外活動、睡前靜坐、冥想、瑜珈。

食藥署叮嚀：改善失眠沒有速成，惟有持之以恆，養成良好睡眠習慣，才是治療失眠的根本之道。

大醫院量能降載,社區藥局分擔領藥需求!



慢性病治療不中斷!

有慢性病連續處方箋,

鄰近社區藥局可領藥~

減少發生群聚的風險!

哇...該領藥了,但正值疫情爆發!怎麼辦呢?

★ 手邊餘藥天數在10天以下,就可向鄰近社區藥局預約領藥。

★ 原開立藥品已經吃完,可持健保卡至地區醫院或鄰近診所看診,請醫師參考原處方重新開立藥品,如果地區醫院或診所沒有備有相關藥品,也可以請其釋出處方箋,至社區藥局領藥。

