



藥物食品安全週報



2024年9月27日
發行人：莊聲宏 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 993 期

看懂防曬用語，找到適合自己的防曬劑！

消費者在挑選防曬劑時，通常會先考慮到防曬效果，但是，市面上的防曬劑標示多樣，面對各種防曬係數標示時，很容易感到困惑。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣皮膚科醫學會蔡文騫醫師帶您來了解常見的防曬係數與用語。

防曬防什麼？紫外線還有分種類？

防曬是保護皮膚免受紫外線（UV）損害的關鍵，紫外線分為三種主要類型：UVA、UVB和UVC。UVC多數會被大氣層吸收，對皮膚影響不大；但UVA和UVB則會對皮膚造成傷害。UVB為引起皮膚曬傷（紅腫）的主要因素，而UVA能抵達真皮層，對皮膚造成曬黑。值得注意的是，不論晴天、雨天還是陰天，紫外線都存在，即使是陰天，雲層也只能阻擋部分紫外線，且UVA穿透力較強，陰天可穿透雲層，仍有可能對皮膚造成損傷。因此，防曬不僅是在太陽直射下保護皮膚，而是日常保護皮膚免受紫外線傷害的重要措施。

防曬係數，不是越高越好

常見的防曬劑標示有SPF和PA值，蔡文騫醫師指出，SPF是指對抗UVB的防曬能力，通常是針對預防曬紅和曬傷。PA值通常表示對UVA的保護，分為PA+、PA++、PA+++、PA++++等級別，+越多代表防護能力越好。目前國際間對於防曬沒有一致測定方法，不同的國家有不同的標準；除了常見的SPF與PA的標示之外，另外還有以星星符號或者UVA標章作為防曬劑的標示。

食藥署提醒您，選擇防曬劑時，應考慮活動環境和曝曬程度，選擇適合的產品。若是活動屬於長時間戶外曝曬，則需要SPF&PA的標示較高的防曬劑，並建議應每隔2-3小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再次補擦足量的防曬劑；游泳玩水時，則建議使用標示具防水功能的產品；反之，若是日常生活、上班通勤，選擇SPF30就足夠，無需追求更高的標示。

文字撰寫 | 遠見編輯群

物理防曬劑vs化學防曬劑，哪一種比較好？

面 對民眾詢問，物理性防曬較好，還是化學性防曬？事實上，物理性和化學性防曬劑各有優缺點，物理性防曬劑是氧化鋅和二氧化鈦等成分，在皮膚表面形成屏障反射紫外線；而化學性防曬劑則透過化學反應吸收紫外線。

防曬劑，一般清潔產品即可卸除

臺灣皮膚科醫學會蔡文騫醫師表示，具有防水標示的產品需通過防水實驗，其吸附能力確實比一般產品好，但防曬劑本質上是乳液或油類產品，一般清潔產品即可卸除，無需使用專用清潔用品。

食藥署說明，只要民眾瞭解SPF、UVA和PA的標示，即能選擇出較適合自己的防曬劑。另外，蔡文騫醫師提醒民眾，防曬劑測試通常是在嚴格標準下進行，民眾難以達到測試所需的塗抹量，因此，防曬首要除了防曬劑擦的量要足夠之外，建議也要合併其他防曬措施例如遮陽傘、帽、太陽眼鏡、或有防曬係數的長袖衣物等，讓您在烈日之下，也能安心活動。

文字撰寫 | 遠見編輯群



面對白內障！認識「超音波晶體乳化術」

隨 著科技發展及醫療技術的進步，現代人平均壽命越來越長，也越來越常聽到高齡長輩除了髮蒼蒼，也出現「視茫茫」的狀況。食藥署解釋，長者的眼睛看不清楚的原因之一，是因為

眼球內水晶體老化混濁，罹患白內障，導致光線無法穿透，造成視力下降。一旦情況嚴重到影響生活起居，就應尋求醫師協助，利用手術將老化混濁的水晶體置換為人工水晶體。



醫療科技導入， 安全快速找回光明

目前治療白內障最廣泛使用的手術方式為「超音波晶體乳化術」，作用方式是將一個小探頭伸入眼內，透過晶體乳化儀傳送超音波或雷射能量，將老化混濁的水晶體乳化成碎片後，將其吸除乾淨，接著再植入「人工水晶體」，取代原有的水晶體，幫助患者恢復視力。

人工水晶體是利用壓克力 (PMMA、Acrylic) 或矽膠 (Silicone) 等材質，模擬自然水晶體之設計，以取代老化或混濁水晶體的屈光功能。

隨著技術的進步，人工水晶體在材質及屈光設計上也有長足的發展！在材質方面，像是「硬式」發展成「可折疊式」，即可透過微小創口進行手術，使術後恢復時間減短；或添加紫外光吸收劑或黃色著色劑，以過濾紫外光及藍光，降低對眼球的傷害。

在屈光設計方面，例如將「球面」發展成「非球面」以減少球面像差；將「單焦點」發展成「多焦點」、「三焦點」或「延伸焦段」，以符合生活中對近距

離視力的需求；或增加「散光度數」矯正散光等，都是現行市面產品常見之規格。

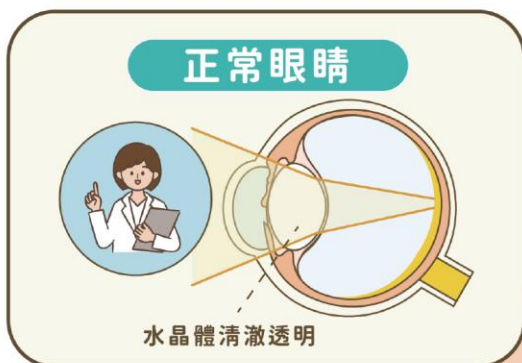
然而，各種產品都有其優缺點及適用性，建議務必與眼科醫師充分溝通，完整考量您的病情、生活習慣及使用需求等，選擇適合的人工水晶體，並遵守醫院提供之手術前、後注意事項，若術後感到眼睛不適或其他眼部問題，也必須立刻洽詢眼科醫師診斷。

食藥署提醒，若想瞭解人工水晶體或是各類醫療器材相關資訊，可至食藥署網站查詢（連結：食藥物署網站首頁 <http://www.fda.gov.tw>>醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫>醫療器材許可證及登錄查詢）。若發現不良品或使用醫療器材引起不良反應，請至藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>）通報，或撥打不良反應通報專線：02-23960100進行通報。

眼睛霧霧看不清? 認識人工水晶體

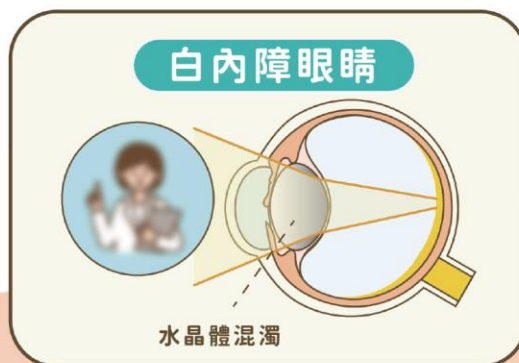


1 在了解人工水晶體前 先了解白內障對視覺影響



正常眼睛

水晶體清澈透明



白內障眼睛

水晶體混濁

2 什麼是人工水晶體?

人工水晶體是在白內障手術時置換並取代眼內的人體水晶體，植入患者的囊袋內，用來代替水晶體之屈光功能。

● 常見人工水晶體種類 ●

		特點
球面		供一般日常生活所需視力
非球面	單焦點	減少球面像差
	矯正散光	矯正散光
	多焦點	可看遠、中、近距離
	多焦點矯正散光	可看遠、中、近距離；矯正散光



注意 事項

目前已經有不同規格和設計特點的人工水晶體，建議您先與醫師詳細討論個人需求，依照您的病情、職業、生活習慣等，選擇適合自己的人工水晶體，並遵守醫院提供之手術前、後注意事項。

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：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、陳俞妃、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、
廖苑君、曾仁鴻、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、林高賢、李啓豪

執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年9月27日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次