



藥物食品安全週報



2025年12月12日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1056 期

選用沐浴鹽有撇步，溫和清潔享受沐浴時光

近年來，沐浴鹽因具特殊質地與清潔感受，成為不少人日常沐浴放鬆時，愛用的產品之一。但若選擇與使用方式不當，可能對肌膚造成不必要的刺激。食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請臺灣皮膚科醫學會黃毓惠醫師分享沐浴鹽的正確使用觀念與注意事項。

認識沐浴鹽種類，依膚況選擇更安心

市面上的沐浴鹽主要分為兩大類：合成型硫酸鎂浴鹽與天然沐浴鹽。

1 合成型硫酸鎂浴鹽（Epsom Salt）

成分為人工合成的硫酸鎂，常見於運動保養產品中。

2 天然沐浴鹽

取自海鹽、岩鹽或死海鹽等天然礦物，成分可能包含氯化鈉、鎂、鉀、鈣等多種礦物質。

不同類型的產品，其來源與使用感受略有差異，建議依個人需求及膚況選擇。

挑選產品時，黃毓惠醫師提醒，應選擇標示清楚、來源明確並完成產品登錄的合規沐浴鹽，避免使用來源不明或成分不明的商品，以降低引起不適的風險。首次使用

建議先進行局部測試，確認無明顯刺激或不適後再使用。

正確使用方式，讓放鬆與清潔兼顧

沐浴鹽屬於非食用清潔用品，具物理性去角質作用，可協助清潔肌膚表層的老廢角質。但若使用過於頻繁或力道過重，可能造成表皮屏障受損，導致乾燥、敏感等狀況。建議一般膚質可每週使用1~2次；乾性或敏感性肌膚者則應減少頻率，每週1次為宜。

在使用方式上，應將沐浴鹽充分溶解於溫水中後再入浴，浸泡時間建議控制在10分鐘內，水溫亦不宜過高。沐浴後需以清水沖洗，避免殘留鹽分造成肌膚不適，並搭配乳液保養，有助於維持肌膚舒適狀態。

黃毓惠醫師也提醒，若肌膚正處於敏感、發炎或有傷口時，應避免使用沐浴鹽產品，建議優先採取溫和清潔及保濕為主的方式照護肌膚。如使用過程中出現乾癢、刺痛或脫屑等狀況，應立即停止使用並尋求皮膚科醫師診治。

食藥署呼籲，選擇具完整標示與合格來源的沐浴產品，並依照正



確方式與頻率使用，才能在沐浴過程中兼顧肌膚清潔與日常保養。若有相關疑問，

建議諮詢皮膚專科醫師，以更安心選用適合自己膚況的產品。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

衛生棉條

是醫療器材！正確選用，防護加倍！

女性生理用品選擇愈來愈多元，從傳統衛生棉、月亮杯、生理褲，到能更機動性的衛生棉條，各自能滿足不同生活型態與場合的需求。特別是喜愛水上活動、運動健身的女性來說，衛生棉條因其服貼、不受外在活動限制的特性，受到許多女性青睞。食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，衛生棉條屬於「第二等級醫療器材」，唯有正確選擇與使用，才能兼顧舒適與安全！

正確選用棉條，安心不擔心

衛生棉條多以棉質、人造纖維或這兩者混合製成，放置在陰道內吸收經血。選購與使用時請留意以下三點：

1 選購領有醫療器材，許可證之產品：

衛生棉條為第二等級醫療器材，請認明包裝上標示的醫療器材許可證字號，並向合法醫療器材商購買。

2 切勿於非經期替代護墊使用：

陰道壁在平時具有液體滋潤與保護作用，若在非經期間放入棉條，棉條會吸走水分，造成陰道乾燥，增加陰道壁摩擦、破皮的風險，反而增加感染機會。

3 使用前要清潔雙手，並記得按時更換：

使用前應澈底清潔雙手，一次只需置入一條。建議每4~8小時更換一次，勿超過8小時。棉條放置完成後，會留有一條棉線在體外，以方便取出。若放置在正確位置應不會有異物感；使用過程如有不適，應立即停止使用並請教醫師。另於使用衛生棉條游泳或泡湯後，須立即取出或更換新的棉條。

當陰道感染或發炎時，不建議持續使用棉條，以免加重感染。此外，若使用期間出現突發性高燒（38.9度以上）、併發嘔吐、腹瀉、身體出現紅疹等，應立即取出衛生棉條，儘速就醫。

食藥署提醒，民眾如發現不良品或使用時發生不良反應，請上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>），或撥打不良反應通報專線：（02）2396-0100進行通報。

痘 痘 不再煩惱， 為你的肌膚「貼」心守護



痘 痘不僅影響外觀，也可能影響自信、情緒與社交發展。因此，市面上常見的「痘痘貼」就成為許多人臨時照護痘痘的好工具，但面對市面上琳瑯滿目的痘痘貼產品，該如何選擇呢？食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，痘痘貼其實是「醫療器材」，選購前務必先了解它的功能與使用方式。

認識痘痘貼

多數痘痘貼屬於「親水性創傷覆蓋材」，可直接貼於痘痘處，吸收分泌物、保護患部並阻隔外界髒污，減少二次感染，進而促進傷口癒合。痘痘貼依是否含藥成分，其醫療器材風險等級也有所不同：

產品特性	不含藥成分 痘痘貼	含藥成分 痘痘貼
醫材等級	第一等級	第二等級
風險等級	低風險	中風險

痘痘貼使用方便，不易刺激周圍皮膚，也不影響外出活動。然而若痘痘已因致病菌侵入而引起的感染性創傷，則不適合使用，應先就醫由皮膚科醫師診治。

痘痘貼這樣用，效果最好

使用痘痘貼前，請仔細閱讀產品說明書，了解正確使用方式和注意事項，包括：

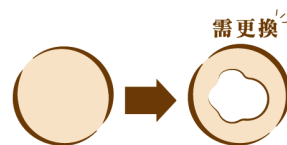
1. 清潔雙手與患部

使用前請先以清水或溫和清潔品清潔皮膚及雙手，避免細菌滯留。



2. 貼上痘痘貼， 並注意更換時機

當痘痘貼吸收分泌物後會由透明變為白色或霧面，即表示已飽和，請立即更換。



3. 如不確定是否適用， 請先諮詢醫師

並非所有痘痘都適合使用痘痘貼，可由醫師診察後決定是否使用。



選擇合適的痘痘貼並正確使用，不僅有助於加速治療過程、減少痘疤產生，讓肌膚恢復健康、光滑。

食藥署溫馨提醒，痘痘貼屬於醫療器材，民眾可善用「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先認識痘痘貼是醫療器材，第二是在購買產品時看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號等相關資訊，第三則是在使用前要詳閱說明書，依照說明書內容正確使用。透過簡單的三個步驟，確保買到合法的醫療器材並正確使用。

使用衛生棉條小叮嚀



許可證字號:衛部(署)醫器製(輸)字第000000號

- 1 要選購有醫療器材許可證字號的產品



- 5 注意棉條放置時間並進行更換



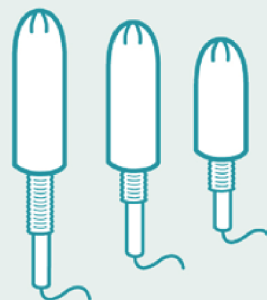
- 6 使用衛生棉條游泳或泡湯後須立即取出或更換新的棉條



- 2 使用前詳讀說明書才能正確使用



- 4 使用前應洗淨雙手避免感染



- 3 選擇適合自己經血量的產品

- 7 感染過中毒性休克症候群(TSS)者請勿使用衛生棉條



- 8 使用過程如有不適應停止使用並就醫



衛生福利部食品藥物管理署
FDA Taiwan Food and Drug Administration

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12月12日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次