



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年4月15日  
發行人：吳秀梅 署長

第865期

## 1 黑髮變金髮！脫色劑、脫染劑大解密

東方人的髮色是黑髮，若想變成現今流行的冷灰、粉紅、乾燥玫瑰等顏色，就必須要藉由脫色、脫染劑（俗稱漂髮）來淡化頭髮中的黑色素，再輔以染髮劑來顯出色彩。食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒您，頭皮是毛囊最多、最密集的部位，使用脫色、脫染劑要小心，不當使用可能會出現如紅斑、搔癢等症狀。

一般來說，脫色、脫染劑多採用兩劑，第一劑為鹼劑，有些產品會添加過硫酸銨（Ammonium persulfate）、過硫酸鉀（Potassium persulfate）、過硫酸鈉（Sodium persulfate）等成分，形成氧化還原的反應熱強化效果，第二劑則是含過氧化氫的水溶液，使用時將兩劑混和，可使毛髮中的黑色素氧化分解，使顏色變淡。

值得注意的是，使用脫色、脫染劑時必須戴上手套，並避免接觸臉部或頸部，塗抹及沖洗時避免接觸眼睛，若不慎接觸時，應以大量清水沖洗，並迅速就

醫。使用後若皮膚有任何異常現象，也應迅速就醫處理。

### 脫色、染色後，一週勿燙髮

食藥署提醒，脫色、脫染劑屬於特定用途化粧品管理，購買及使用前應先上食藥署建置的西藥、醫療器材及化粧品許可證系統（網址：<http://info.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx>）查詢是否經過衛生福利部核准。使用脫色、脫染劑前應請詳閱說明書，依據正確方法使用；不可將脫色、脫染劑使用於頭髮以外的毛髮，如眉毛、睫毛等；脫色、染色後一週內，不建議進行燙髮。此外，剛修臉或剃臉後應避免使用，如屬於敏感性皮膚者，建議在使用前諮詢皮膚科醫師。

請勿將脫色、脫染劑使用於頭髮以外的毛髮（~~眉毛、睫毛~~）脫色、染色後一週內，不建議進行燙髮喔！



## 四大類族群，避免使用脫色、染色劑

食藥署叮嚀，四大類族群應避免使用脫色、脫染劑：

- (1)使用後曾引發過敏反應或身體不適者。
- (2)頭皮、頸、臉部有腫脹、受傷、過敏、發炎、皮膚疾病者。
- (3)身體有特殊情況，如患病、病後恢復、生理期及懷孕期間。
- (4)腎臟疾患或血液疾病之患者。

此外，脫色、脫染劑未使用時，應放置於孩童無法接觸的地方，也要避免存放於高溫及日光直射的場所。若發現有不良品或使用時發生不良反應，可通報食藥署建置的「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」，網址：<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>，通報專線：02-2521-5027。為增加消費者對化粧品安全使用的認知，食藥署特別成立「TFDA化粧品安全使用」粉絲團，更多化粧品安全選用資訊請上<http://www.facebook.com/tfdacos>查詢。

## 2 想要一夜好眠？ 食藥署提醒：藥小心！

人類的睡眠型態會隨著年齡而改變，尤其銀髮族對睡眠的生理需求會愈來愈少，睡眠愈來愈片段，且更容易受到環境、外部刺激等干擾而導致失眠。

目前治療失眠的主要方式分為認知行為治療、心理治療及藥品治療，其中藥品治療又以鎮靜安眠藥為主。銀髮族因生理機能逐漸退化，對藥品代謝功能下降，且可能合併有多種慢性疾病，容易造成藥品使用劑量過高、藥品交互作用及重複用藥等問題，因此，銀髮族的用藥問題極為重要。

### 服藥鎮靜安眠藥，切勿自行調整劑量

食藥署提醒，銀髮族使用鎮靜安眠藥要特別注意以下事項：

- (1)**就診時應主動告知醫師**：包括自身的生活習慣、目前服用藥品及是否有藥品過敏狀況，經醫師評估後，給予適當治療。
- (2)**使用藥品後直接就寢**：可避免藥效發揮時造成跌倒、骨折等意外。
- (3)**注意使用後的身體狀況**：觀察服用鎮靜安眠藥後是否有肌肉無力、呼吸困難、夢遊等情形，如有發生較嚴重副作用或有疑慮時，務必回診與醫師討論。
- (4)**適時調整劑量**：當睡眠問題仍未改善或睡眠狀況已穩定，可與醫師討論鎮靜安眠藥的劑量，切記不可自行增、減藥量或停藥。



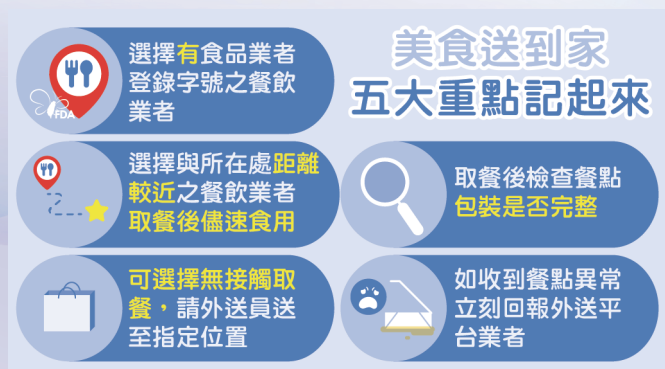
此外，銀髮族若有睡眠問題，應找睡眠或精神專科醫師診治，依照醫師指示治療及使用藥品，並養成良好睡眠衛生習慣，才能澈底擺脫失眠困擾，成功一夜好眠！

## 3 美食送到家！超強食安撇步抵加啦！

近年來美食外送平台崛起，消費者只要透過行動裝置，就可輕鬆訂購各種美食！美食外送平台提供忙碌的現代人更多元的購買方式，尤其COVID-19疫情爆發後，民眾透過外送平台點餐機會大增。此次食藥署針對消費者、外送員及餐廳業者三大族群，調查使用美食外送平台的訂餐經驗，進一步瞭解民眾於疫情前、後使用外送平台訂餐的習慣及食安識能。

研究顯示，國人常透過外送平台點餐的前四名為：熱食米類或麥類複合食品、手搖飲料、熱食肉品類、湯品類。疫情期間，使用外送平台的頻率顯著增加，消費者也改變取餐方式，改用無接觸送餐，且外送員於疫情後清潔外送箱的頻率顯著增加。受訪的三大族群對於餐點送達溫度、餐點的包裝容器具合適性和完整性，以及關注餐點衛生安全、個人衛生習慣等食安識能普遍良好。

為了讓消費者安心食用，食藥署也已訂定「網路美食外送平台業者自主衛生管理指引」，協助外送平台業者能提供美味又安全的餐點。



### 在家享美食？五大重點記下來

網路上的美食琳琅滿目，民眾透過外送平台點餐時有哪些注意事項？食藥署提出五大重點：

- (1)選擇有食品業者登錄字號之餐飲業者。
- (2)選擇與所在處距離較近之餐飲業者，收到餐點儘快吃完，不可在室溫放太久，以避免微生物大量孳長引發食品中毒。
- (3)疫情期間，可選擇無接觸取餐，減少和外送員接觸機會與時間，並請外送員將餐點離地放置，避免造成食品污染。
- (4)選擇用心包裝餐點的業者，且於收到時檢查包裝是否完整。
- (5)若收到餐點有異常(傾倒、異物或酸敗)情形，立即回報外送平台業者。

相信只要牢記五大重點，您就可安心上網點餐，舒適地在家等待美食送上門！



# 認識失眠

認識失眠，認真找出原因，  
對症改善。  
這份單張協助您  
做正確的決定。

根據台灣睡眠醫學會2019年調查，全台白班工作人員慢性失眠盛行率為10.7%；輪班工作者慢性失眠盛行率為23.3%，突顯失眠的普遍性。  
正常人通常上床10-20分鐘會開始入睡，即使睡眠中途醒來，通常在30分鐘內會再次入睡，若你有入睡困難或睡太短等問題，可參考本單張，改變生活作息或尋求專業協助。

## Q1 失眠的定義

**A** 失眠可簡單區分為「難以入睡」、「難以維持睡眠」以及「提早起床」等三種狀況，長期忽略會漸漸影響日常作息。

## Q2 短期失眠和慢性失眠的差異

**A** 失眠可依據發作的時間長短，區分為短期失眠，還是慢性失眠。

1. 短期失眠：身體不適、工作壓力或重大事故（如車禍、失戀、親友離世等）等壓力源影響睡眠，進而導致數天或數週的失眠，且失眠天數不會超過3個月。
2. 慢性失眠：失眠症狀一週發生至少3次，且持續超過3個月。

## Q3 導致失眠的原因

- A**
1. 生理因素
  2. 婦女特有的生理狀況
  3. 精神上的因素
  4. 生活作息
  5. 處方藥跟成藥因素
  6. 物質因素
  7. 環境因素

## Q4 失眠對我們的影響

**A** 經常睡眠不足，會使人心情憂慮焦急及煩躁，影響工作及家庭與人際關係，學生因睡眠不佳而導致注意力下降，進一步影響功課，且失眠會導致身體免疫力降低，因而長期失眠會導致身體各種疾病，如神經衰弱、注意力不集中、情緒問題、免疫系統變不佳、感冒、肥胖、腸胃疾病及高血壓等。

主辦單位

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

承辦單位



臺灣健康促進學校協會

110.05.05修訂