



歡迎訂閱
電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年10月14日
發行人：吳秀梅 署長

第891期

1 卸粧油去粉刺？醫師：可能造成反效果！

鼻頭上一點一點的黑頭粉刺，看了好心煩？看到網路上教學的卸粧油按摩方法，號稱可清除粉刺又不留疤，似乎相當神奇！但這樣對皮膚好嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請皮膚科胡怡萱醫師為大家解答真相！

卸粧油清粉刺，可能導致更多粉刺生成

胡怡萱醫師說：「長痘痘、粉刺是因為肌膚內的油脂與角質分泌較多，既然已經出油，再塗抹油在臉上是不好的。」她指出，用卸粧油按摩臉部時，油脂可軟化粉刺、類似「以油溶油」的方式清出部分粉刺，但對皮膚來說並不是好方法。

為什麼呢？因為卸粧油成分多是礦物油、合成油脂，對於易長痘痘、粉刺的肌膚來說，更容易導致粉刺與青春痘，讓問題惡化；即使是不用卸粧油，改用荷荷巴油、椰子油等植物油脂，也可能加重肌膚負擔。尤其當這些油脂沒有被清洗乾淨時，殘留量反而會持續刺激皮膚。

胡怡萱醫師提醒，使用油脂含量高的產品在臉上，通常也會需要以清潔力更強的產品來洗掉多餘油脂，但過度清潔會讓皮膚角質層受損、皮脂膜被破壞，衍生更多皮膚問題。因此，若皮膚屬於粉刺肌、痘痘肌，卸粧時可改用含油量較低的卸粧乳、卸粧水、卸粧液等產品。



卸粧三重點：用量夠、乳化足、清洗乾淨

胡怡萱醫師表示，想把臉上的化粧品卸除乾淨，卸粧產品的用量必須足夠，乳化步驟也要做足，且無論用哪一種卸粧產品，卸完粧後還是都要以洗面乳將殘留物質洗淨，但不一定需要清潔力很強的洗面乳。

另外，胡醫師也提醒，有嚴重痘痘、粉刺問題的人，化粧品建議以淡粧、

好卸的彩粧為主，切勿濃粧遮掩皮膚問題！化粧品是用於健康肌膚上的產品，肌膚有問題，應該找出問題根本，避免增加肌膚刺激。

食藥署提醒，正確使用卸粧產品，可清除臉上殘粧、維持肌膚健康的狀態，但仍須留意自身膚質是否適合，以免造成刺激、過敏、脫皮等皮膚健康問題。

2 五大類緩解便秘藥品看過來！

便秘，主要是腸道蠕動緩慢不足或糞便在腸道缺水變硬，原因可能來自纖維或水分攝取不夠，也可能由壓力、藥物、疾病等因素造成。一般人便秘時，除了會自行調整飲食或生活作息，有時也會到藥局購買藥品來暫緩症狀。能暫時緩解便秘症狀的藥品有哪些？注意事項為何？就讓食藥署教您正確使用藥品軟便或緩解便秘，進而改善您的生活品質。

五大類常見軟便或暫時緩解便秘症狀之藥品

一、**鹽類瀉藥**：如含鎂鹽 (Magnesium Oxide、Magnesium hydroxide) 等成分藥品，此類藥品可促進腸道水分分泌、進而增加大便次數。有腎臟功能障礙者，使用前請洽醫師

診治，而有胃腸道阻塞、腹痛、嘔吐、噁心等狀況者，請勿使用。

常見瀉藥類型	藥品成分	或請教醫師、藥師、藥劑生， 使用瀉藥前應詳閱說明書，
① 鹽類瀉藥	鎂鹽 (magnesium oxide、magnesium hydroxide)	
② 膨脹型瀉藥	calcium polycarbophil psyllium hydrophilic mucilloid	
③ 高滲透壓瀉藥	甘油 (glycerin)	
④ 濕潤性瀉藥	docusate sodium (dioctyl sodium sulfosuccinate, DSS)	
⑤ 刺激性瀉藥	bisacodyl、sennoside A、B等	

二、**膨脹性瀉藥**：如含calcium polycarbophil或psyllium hydrophilic mucilloid等成分藥品，此類藥品是藉由纖維素進入腸道產生吸水膨脹作用，促進腸蠕動並軟化糞便，達到排便效果。若有須限制水分攝取、胃腸道阻塞、腹痛、嘔吐、噁心、腸道潰瘍狹窄或沾黏等情形者，請勿使用。

三、**高滲透壓瀉藥**：如含甘油 (glycerin) 等成分藥品，此類藥品藉由軟化糞便，提供腸道潤滑作用。使用時須注意浣腸劑之細管不要造成直腸受傷，使用後應稍待便意強度持續，再行排便，以免立即排空而降低藥效。若有胃腸道阻塞、腹痛、嘔吐、噁心情形的人，請勿使用。

四、**濕潤性瀉藥**：如含docusate sodium (dioctyl sodium sulfosuccinate, DSS) 等成分藥品，此類藥品為界面活性劑，作為糞便軟化劑使用。若有胃腸道阻塞、腹痛、嘔吐、噁

心、腸道潰瘍狹窄或沾黏情形的人，請勿使用。

五、刺激性瀉藥：如含bisacodyl、sennoside A、B等成分藥品，此類藥品會刺激腸道加速運動。若有胃腸道阻塞、腹痛、嘔吐、噁心情形的人，請勿使用。

食藥署提醒，使用上述藥品前應詳閱說明書，或請教醫師、藥師、藥劑生。便秘原因很多，若使用瀉藥後症狀惡化或一周後仍未改善，應進一步就醫診斷治。

3 食品器具、容器與包裝 食藥署為您把關！

每到超市、大賣場，總可看到貨架上琳琅滿目的鍋、碗、瓢、盆及筷子等，您是否曾擔心這些食品器具、容器或包裝能否安心使用？在實驗室中，又會進行哪些檢測呢？

面對不同食器或包裝 對應不同的檢驗方法

✓**材質鑑別** ✓**溶出試驗**
✓**材質試驗** ✓**耐熱性試驗**

食藥署說明，依照食品安全衛生管理法規定，食品器具容器包裝需載明材質名稱、耐熱溫度、使用注意事項等資訊。像是材質不同，會影響其是否耐熱、耐酸，如不當使用(例如用不耐熱的食品容器盛熱湯、或以不耐酸的食品容器

煮糖醋排骨等)可能溶出有害物質，且不知不覺吃下肚。因此在使用前應先仔細閱讀，以確保安全。

為維護國人健康，食藥署針對不同材質之食器或包裝，訂有相對應的檢驗方法：

一、材質鑑別：將食品器具、容器或包裝經過適當前處理後，以檢測儀器分析出產品的材質種類。

二、材質試驗：分析食品器具、容器或包裝的材質成分是否符合法規，例如藉由高溫加熱灰化後，檢測其鉛及鎘等重金屬含量。

三、溶出試驗：模擬食品器具、容器或包裝在使用過程中，將特定成分遷移到食品的情況，藉由與食品模擬液在特定條件下接觸，並以檢測儀器分析重金屬或甲醛等溶出物含量。

四、耐熱性試驗：將食品器具、容器或包裝置於耐熱板上，放入恆溫箱中以其標示的耐熱溫度加熱1小時，放冷後觀察容量是否明顯變小、容器上蓋是否無法與本體扣合、薄膜是否斷裂等情形，以確認標示的耐熱溫度是否正確。

若民眾若想更瞭解相關訊息，歡迎至食藥署官網進一步查詢(首頁>業務專區>研究檢驗>公告檢驗方法或建議檢驗方法)。

疫情期間常備藥

舒緩輕微症狀！



解熱止痛藥

可退燒也可止痛
加強錠含咖啡因，
須注意心跳變快

止鼻水藥

緩解流鼻水及打噴嚏
抗組織胺容易想睡
開車上班需小心



鎮咳祛痰藥

痰液濃時先化痰
乾咳時緩解咳嗽
注意使用時機，
3天未改善洽醫師診治



綜合感冒藥

複方成分緩解發燒、
咳嗽等多重症狀
不要同時吃好幾種類似產品
以免超過安全劑量傷肝傷腎

