



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年12月23日  
發行人：吳秀梅 署長

第901期

## 1 在家泡湯趣！醫師教您如何選擇入浴劑

泡湯一定要去溫泉區嗎？市售許多溫泉入浴劑，由多種配方組成，像是主打美膚、清潔等功能，再配上療癒香味與豐富配色，讓您在家就能輕鬆泡湯。這些溫泉入浴劑真的有其宣稱的功能？如何挑選？使用上要注意哪些事項？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到蔡逸姍醫師來為民眾加以說明。



▲ 建議膚質較敏感者，應先測試後無不良反應再使用。

### 不是人人都適用入浴劑

蔡逸姍醫師指出，溫泉入浴劑的芬芳氣息能夠協助放鬆身心，然而，市售入浴劑多為人工合成，為了模擬溫泉成分，可能會添加碳酸氫鈉、氯化鈉、硫酸鈉等鹽類，以及色素、香料或香精粉等成分。

蔡醫師提醒，有開放性傷口、皮膚疾病（如濕疹、異位性皮膚炎）、心血管疾病及孕婦、糖尿病患、手術後患者，皆應避免使用入浴劑泡澡。此外，嬰幼兒、小孩的皮膚角質層尚未健全，皮膚較敏感，應避免使用。

### 避免高溫、久泡，泡完加強保濕與補水

市面上有不少入浴劑標榜具有美白、滋潤肌膚等效果，蔡醫師表示，有些仿造溫泉或植物成分，可能會有保濕、皮膚軟化的功能，但這些成分濃度較低、停留在皮膚的時間短，因此作用有限。

由於入浴劑多含有鹽類、色素、香精等化學成分，蔡逸姍醫師建議，應避免高溫與久泡，最適合的水溫約為40°C，每次浸泡時間約15~20分鐘，泡完後應以大量清水沖洗，尤其是皮膚皺摺處（例如：腋下），以免殘留引發刺激。泡澡沐浴後，可塗抹乳液加強保濕與補充水分。特別注意的是，泡澡前，應避免空腹或喝酒，飯後則需經過1小時再泡湯。

食藥署建議，挑選溫泉入浴劑，應選購有完整標示的產品。膚質較敏感者，於初次使用產品時，可先倒入建議用量的一半，觀察皮膚對於該產品是否有不良反應如刺激、紅、腫癢等，若泡澡後就出現前述現象，應避免此類產品。

## 2 瘦瘦筆 減重到底行不行？

「瘦瘦筆，真的可以減肥嗎？」這是目前許多人對於減重的第一個想法！什麼是瘦瘦筆？瘦瘦筆有幾種？每個人都適合使用嗎？就讓食藥署來告訴您吧！

### 瘦瘦筆是什麼？

瘦瘦筆，是對一種特定藥品的俗稱，它是以類似人體腸道分泌的「類升糖素胜肽-1(Glucagon-like peptide-1, GLP-1)」賀爾蒙為主成分的藥品，稱作GLP-1受體促效劑。

目前食藥署已核准的GLP-1受體促效劑藥品主成分包括liraglutide、semaglutide、dulaglutide、lixisenatide等四項，主要適應症均為用於治療高血糖或預防心血管事件的發生，但僅有liraglutide可用於體重控制，其他三者並無相關體重控制的適應症。如果任意使用其

他三者於減重而發生不良反應，不僅減重沒成功，還可能賠上身體健康，得不償失。

目前，食藥署僅核准主成分為liraglutide的藥品可用於體重控制，原因就是它除了能降低血糖、預防心血管疾病，還可刺激胰島素分泌、抑制升糖素、延遲胃排空及降低食慾等而達到減重效果。由於此藥品多以筆狀設計給予病人施用，且經醫師處方可用於體重控制，因此被暱稱為「瘦瘦筆」。



◀ 「瘦瘦筆」是一種以類似人體腸道分泌的「類升糖素胜肽-1(Glucagon-like peptide-1, GLP-1)」賀爾蒙為主成分的藥品，稱作GLP-1受體促效劑。

### 瘦瘦筆，不是人人都適用

食藥署提醒，即便liraglutide經醫師處方可用於體重控制，但仍建議民眾應遵循醫囑，在藥品核准的適應症及用法用量下正確使用，例如成人身體質量指數(BMI)大於30、成人BMI在27至30間且有一項體重相關疾病、或大於12歲以上之青少年具肥胖症且體重超過60公斤等。

此外，若民眾真有減重需求，應先從改善飲食習慣做起！適當的飲食形態配合適度的運動，才是漫漫減重路上的好幫手。藥物減重也應先諮詢專業合格

的醫師或藥師，倘出現身體不適等情況，應先停藥並立即尋求專業醫藥人員協助。

### 3 小孩鼻塞怎麼辦？ 爸媽先學會使用吸鼻器！

流鼻涕、鼻塞都是生病或過敏時常見的症狀，會使病人難以順暢呼吸，尤其夜間躺下鼻涕倒流更不舒服，大人可自行將鼻涕擤出，但嬰幼兒無法做到，很容易會堵塞鼻腔，甚至引起感染和發炎導致粘膜腫脹變成「鼻塞」，除了會降低食慾，晚上也不易入睡。此時，若使用吸鼻器將鼻涕引流出來，可以緩解不適，改善症狀。

#### 電動式吸鼻器，從較小吸力開始操作

食藥署說明，居家使用的吸鼻器主要分為電動式及手動式，兩者皆屬於第一等級醫療器材。手動式吸鼻器是以手擠壓球狀氣囊產生吸力，再將軟管尖端伸入鼻孔內，將鼻涕吸引出來，體積較小且方便攜帶，但吸力較弱且不容易消毒清洗；電動式吸鼻器則是靠電力驅動幫浦產生吸力，通常可產生較大的吸力，但使用時需小心不要傷害到鼻腔黏膜，建議先使用較低的吸力，反覆少量吸取，以減少吸力、降低不適感。

通常洗澡後、睡前，或是鼻涕量累積得太多的時候，適度地幫小寶寶吸出

鼻涕，就可以改善呼吸及睡眠品質。但若鼻腔黏膜出現受傷紅腫及流鼻血，就不建議再幫小朋友吸鼻涕，此時應該交由醫師判斷處理。



▲ 電動式吸鼻器通常可產生較大的吸力，使用時建議先用較低的吸力，反覆少量吸取以降低不適感。

食藥署提醒，消費者在購買吸鼻器時，可以參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先「認」識該類產品是醫療器材，第二是在購買時「看」清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及其標示，第三是使用前詳閱說明書，依說明書刊載的方式「正確使用」醫療器材，只要掌握以上三個小撇步，即可確保買到合法安心的醫療器材。

有關醫療器材相關資訊，可至食藥署網站之許可證資料庫查詢 (<http://www.fda.gov.tw>>醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫>西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業)。食藥署提醒，民眾使用醫療器材前，可先向相關專業醫療人員諮詢，並詳細閱讀產品使用說明書；如有發現不良品或使用時發生不良反應，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。

網路上各式各樣的資訊，不知道哪一條才是正確的嗎？  
親朋好友分享的訊息，讓你迷失在真真假假的資訊海中？

# 馬上訂閱 藥物食品安全週報

給你生活中最正確的食藥醫粧訊息！

食品安全

用藥安全

美妝新知

醫材知識

掃碼免費訂閱



輕鬆掃除

假資訊



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：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭珺、李婉嬭、潘香櫻、吳正寧、宋居定、林美智  
劉淑芬、吳宗熹、林炎英、李啟豪、楊淑真

美術編輯：郭儀君

出版年月：2022年12月23日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第901期 第4頁