



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2023年10月13日

發行人：吳秀梅 署長

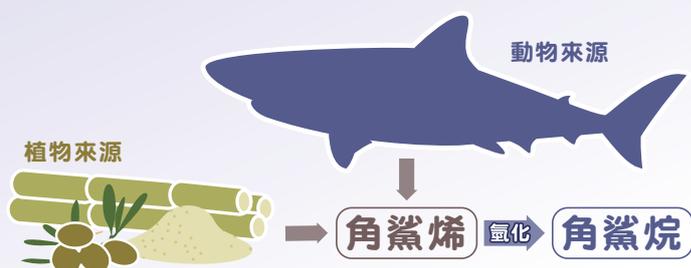
第 9 4 3 期

1 啥米是角鯊烷、角鯊烯？難道跟鯊魚有關嗎？

在化粧品中，保濕是許多女性特別重視的環節，而不同產品的保濕成分也有其獨特之處。其中，角鯊烯與角鯊烷存在很多保濕產品中。角鯊烯與角鯊烷是什麼？和鯊魚有關係嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請皮膚專科李曉育院長，帶您深入了解它們的功效和正確使用方式。

角鯊烯，真與鯊魚息息相關

李曉育院長指出，鯊烯，又稱角鯊烯，是一種開鏈三萜類化合物，科學家最早是在鯊魚的肝臟中發現，因此得名角「鯊」烯。角鯊烯（Squalene）是人體可以自行合成的天然油脂，在人體皮脂中占有約12%，能減少經皮水分過度散失，維持皮膚保水能力。過去，鯊魚確實是角鯊烯的主要來源，但隨著全球日趨重視海洋保育，現在的角鯊烯多為植物性成分，萃取自甘蔗、橄欖、米糠等原料。



雖然具有親膚保水能力，但是角鯊烯的穩定性較差，容易氧化；此時只要將角鯊烯氫化，就可得到較穩定的角鯊烷。

形成保護膜，減少皮膚傷害

仔細分析角鯊烷，它的化學結構與礦脂、礦物油相似，是透明無色的，質地滋潤不黏膩，很適合用在化粧品中，主要功效是維持肌膚保濕與鎖水，能與其他皮脂成分一起形成保護膜。食藥署也提醒，選擇有完整標示及適合自己的產品，再加上每日規律的清潔與保濕，才能讓您的皮膚保持最佳狀態。

文字撰寫 | 食力編輯群

受訪對象 | 南崁維格皮膚科診所 李曉育 院長

2 聰明保濕！兩步驟更有效

首先補水，再做保濕！

李院長強調，角鯊烷與角鯊烯都是封閉性且具阻絕性的保濕劑，若本身為易出油體質，使用角鯊烷或角鯊烯就可能有油脂堆積的風險。使用時，應避開容易出油的部位(像是T字部位)，或者是在氣候較乾冷時再使用較合適。此外，民眾在清潔臉部肌膚後，可先使用一些吸水性的潤膚乳，如玻尿酸、尿素或甘油等成分產品補充水分，再使用角鯊烷或角鯊烯的成分，可有效阻絕水分散失。

市售的保濕成分種類很多，到底應該選擇一種來擦，還是可以混合使用

呢？李院長表示，市售的保濕產品眾多，且多是複方成分，因此混用沒有太大問題。若疊加使用時，建議從質地較「輕」的產品(如乳液、精華液)，若仍覺得乾燥，再使用較為厚重滋潤產品(如乳霜)。

謹慎挑選，找出最適合自己的產品

建議民眾應該在購買時先看清產品標示是否完整，並檢視全成分等資訊，以避免來路不明的產品。食藥署也提醒，使用任何化粧品前，建議先在手臂內側或耳後測試，經過幾天後若無不適或過敏反應，再繼續使用。若皮膚出現不適症狀而就醫時，請攜帶該化粧品(包含產品全成分標示)，並告知當下的身體狀況、飲食內容、使用中的藥物種類及日常生活情形等，以利醫師評估診治。



購買產品前
務必細看標示內容
才能避免買到來路不明的
產品喔!

文字撰寫 | 食力編輯群

受訪對象 | 南崁維格皮膚科診所 李曉育 院長

3 操控在我！止痛有一套

剛術後的住院病人常會感到傷口劇烈疼痛，這時有什麼辦法可有效緩解疼痛？食藥署說明，有一種「病人自控式止痛法」(Patient controlled analgesia·PCA)，這是透過病人自行操控給藥

的方式，它是將麻醉止痛藥放進儀器中，由醫師設定有效的止痛範圍，病人可依自身疼痛的情形按壓控制鈕，以達到止痛的效果。

自控式止痛，不建議與鎮定安眠劑併用

為了幫助醫師適當使用這類成癮性麻醉藥品，避免誤用、濫用及流用，食藥署特別訂定「病人自控式止痛法（PCA）使用成癮性麻醉藥品指引暨管理注意事項」，提供醫界參考。

食藥署說明，成癮性麻醉藥品（亦稱為類鴉片止痛劑）是指含嗎啡（morphine）、可待因（codeine）、鴉片（opium）、配西汀（pethidine）、阿華吩坦尼（alfentanil）、吩坦尼（fentanyl）、羥二氫可待因酮（oxycodone）、二氫嗎啡酮（hydromorphone）及丁基原啡因（buprenorphine）等成分之第一級至第三級管制藥品製劑。在使用「病人自控式止痛法」時，可合併使用其他止痛藥品如乙醯胺酚（acetaminophen）/非類固醇抗發炎藥品（nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs）或其他輔助劑來強化止痛效果。但不建議同時使用鎮靜安眠劑。



病人自控式止痛法 ▶
病患需正確了解使用的時機及操作方式，且只允許由病人親自操作。

病人親自操作，不得他人代行

當醫療照護者交付病人「病人自控式止痛法」控制器之前，應教導病人正確的使用時機及操作方式，控制器須經按鈕給藥，且只允許由病人親自操作，不得由他人代行。倘出現「疼痛控制不佳、噁心、嘔吐、嗜睡、皮膚癢、便秘、需他人協助下床」等情形時，請隨時告知醫療照護人員，以利即時因應處理，緩解身體不適。

食藥署也提醒，使用「病人自控式止痛法」前，應注意病人身體狀況，若病人對該成癮性麻醉藥品過敏、拒絕使用、患有嚴重的認知障礙、因肢體或精神殘疾無法獨立操作時，則不應使用；若為妊娠、哺乳婦女、有藥物濫用史者、睡眠呼吸中止症、呼吸功能異常、病態型肥胖、肝腎功能異常、惡病體質或極虛弱病人，原則上應儘量避免，或依個案情形經醫師評估後謹慎使用。



▲ 自控式止痛，不建議與鎮定安眠劑併用。

非癌症

慢性疼痛

照護 4 階梯

解痛大補帖

什麼是非癌症慢性疼痛？

非因癌症引起之疼痛，且疼痛時間超過3個月。

慢性疼痛之成因？

組織或神經受到傷害或是受其他共病症的影響，致長期無法治癒。



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

廣告

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、林蘭砮、楊依珍、許芷瑤、吳正寧、
簡希文、許家銓、林中豪、吳宗熹、蕭新民、李啟豪

執行編輯：楊淑真 美術編輯：郭儀君

出版年月：2023年10月13日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第943期 第4頁