



歡迎訂閱
電子報

2021年5月21日
發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第818期

1 果酸大解密！醫師：關鍵是酸度而非濃度

含有果酸（AHA）成分的化粧品是市面上常見的居家保養品，為使民眾正確認識，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請劉家麟皮膚專科診所陳彥達醫師，從醫學角度幫助民眾掌握含果酸成分化粧品的基礎知識。

第一代到第三代果酸的差異與用途

陳醫師表示，含果酸成分的化粧品主要是針對角質代謝、抗老與美白等目的。果酸可以幫助調理皮膚，讓角質代謝正常，不會過度累積在皮膚，可使原本暗沈的膚色較為明亮。

果酸依化學結構和分子的大小，分為第一代至第三代：

【**第一代果酸**】化學結構單純且分子小，對皮膚滲透性強，相對的刺激性也較強，對於角質代謝較顯著，常見有甘醇酸、乳酸、杏仁酸與檸檬酸。

【**第二代果酸**】在第一代基本結構上增添氫氧基，使化學結構產生些微變化，其

分子結構較大，刺激性較低，常見有葡萄糖酸，適合熟齡肌延緩老化使用。

【**第三代果酸**】再加入一些大分子，變得最為溫和不刺激，同時有保濕效果，以乳糖酸及麥芽糖酸為代表。除了推薦給熟齡肌，也適合敏感肌膚使用。

含果酸成分的化粧品效果與刺激性的強弱

主要依據以下3點進行綜合判斷



分子大小



酸鹼度



濃度

為了保障國人使用安全，現行規範中含果酸成分化粧品pH值不得低於3.5

酸鹼值才是決定效果的關鍵

陳醫師指出，含果酸成分的化粧品效果與刺激性的強弱，主要依據三點加以綜合判斷：

(1)**分子大小**：分子小滲透皮膚速度快，刺激性和效果也較強。

(2)**酸鹼度**：pH值越低則酸度越強，刺激也越明顯。

(3)**濃度**：濃度添加的高低。

2 慢性病用藥不中斷 善用社區藥局領藥

其中pH值才是影響效果與刺激性的變數。因為濃度相同的果酸可以經由加入鹼劑來調整pH值！例如濃度為30%的兩種甘醇酸產品A及B，A產品pH值=5，B產品pH值=3.5，兩者效果當然是B產品勝出，但刺激性也是B產品較強。

為了保障國人使用安全，食藥署表示：現行規範中，含果酸成分化粧品pH值不得低於3.5。但使用後立即沖洗之洗髮或潤髮等產品含量低於3%時，其pH值可為3.2以上至3.5以下，此時產品標籤、仿單(說明書)或包裝上，都應註明消費者使用時的注意事項。

民眾若想使用含果酸成分化粧品居家保養，食藥署提醒您：無論果酸的濃度高低，若酸鹼值相同則產品效果相近，對於標示低濃度的果酸也不能掉以輕心。建議消費者選擇前，可先諮詢醫師等專業人員，再進一步嘗試，確定對皮膚不會過度刺激(刺、痛、癢)，再選擇適合自己膚質的產品。

至於使用含果酸成分化粧品還有什麼事項要注意？有那些人不適合？歡迎民眾繼續鎖定下一期本週報，將為大家揭曉。

因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情升溫，全國已升級三級防疫措施，食藥署呼籲：手上有慢性病連續處方箋的民眾，可先注意連續處方箋上的領藥日期，並依日期至鄰近的社區藥局領藥。若非必要，應減少進出醫療機構等人多之公共場所。民眾於社區藥局領藥，除可節省通勤與候藥時間，還可減少疫情期間之群聚感染風險，並可保留因應疫情之足夠醫療能量。

有些民眾可能會擔心在健保藥局會領到不同於原就醫單位開立的藥品。依據法規規定，處方箋上如有註明不得替代者，藥局必須給予相同廠牌之藥品；而未註明不得取代者，藥師也須依據其專業，選擇同成分、同劑型、同含量的藥品，並取得病人的同意才會進行取代，因此無需特別擔心。

若原本藥品已經服用完，暫時仍無法到原就醫單位掛號的民眾，也可持健保卡至地區醫院或診所就診，透過雲端藥歷查詢用藥紀錄，並請醫師依原處方重新開立藥品。

手上有慢性病連續處方箋的民眾
可先注意連續處方箋上的領藥日期
並依日期至鄰近的社區藥局領藥



食藥署提醒：因應疫情嚴峻，民眾應持續維持高強度的防疫措施，並且調整原本的就醫模式，透過社區藥局分流，減少傳染風險，才能保護自身健康並主動積極配合各項防疫措施，共同嚴守社區防線。

3 服用市售感冒藥 謹記「三要」小撇步

季節交替之際，早晚溫差變化大，正是感冒的好發季節！感冒初期，民眾若自行至藥局購買感冒藥來緩解症狀，食藥署提醒應謹記「要問」、「要遵循」、「要注意」三原則，避免因認知不全、用藥不當，影響身體健康。

(1)要問：購買市售感冒藥前，應詳閱藥品外盒說明，確認藥品用途（適應症）及不得使用族群等，並諮詢藥局藥師，瞭解正確使用藥品資訊。若正在使用其他藥品，也應主動告知藥師，以利評估是否有重複用藥或有交互作用的情況。

(2)要遵循：服用時應確實遵循藥品仿單（說明書）之用法用量。如有輕微症狀，可至藥局由藥師或藥劑生提供諮詢服務。此外，使用市售感冒藥時，務必依照專業醫藥人員的建議服用，不可自行併用鎮咳祛痰藥或解熱鎮痛藥等

其他藥品，以免因重複用藥，導致超過安全劑量，增加發生不良反應之風險，如：有些綜合感冒藥含有乙醯胺酚(Acetaminophen)成分，過量使用可能會造成肝損害；含有止咳成分(可待因，Codeine)的感冒糖漿，過量使用則易造成呼吸抑制。

(3)要注意：應詳閱藥品仿單的注意事項、警語、副作用等資訊，例如：可能產生嗜睡的副作用，服藥後就應避免開車或操作機械等需要專注力的工作。另外，服用後若症狀一直沒有改善，例如：持續高燒，甚至症狀惡化等，應儘速就醫，及早釐清病況以確保身體健康。



食藥署再次呼籲：使用市售藥品前，應先諮詢醫藥專業人員，並充分閱讀藥品仿單，確實遵循正確用法與用量，切勿過量服用，才能確保用藥安全。

正確洗手 7 步驟



搓揉手心



搓揉手背



搓揉指縫



搓揉指背、指節



搓揉大拇指、虎口



搓揉指尖



還有手腕

洗完後別忘了
擦乾雙手喔!



食品藥物管理署

Taiwan Food and Drug Administration

廣告

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、林蘭砒、李婉嬪、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏

美術編輯：郭儀君

劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

出版年月：2021年5月21日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次