



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2021年7月16日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第826期

1 防曬護唇膏塗心安？醫師：做到這點才有效！

炎炎夏日是紫外線高峰期，食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，做好全身防曬的同時，唇部皮膚也別忽略！對此，食藥署特別邀請臺北醫學大學附設醫院皮膚科李宗儒醫師分享說明：唇部皮膚的含水量與屏障功能較低，若沒有做好防曬措施，不僅水分易流失，還可能導致乾裂、黯沈與老化，甚至有皮膚病變及癌化的可能。

唇部防曬沒做好，影響美觀且有罹癌疑慮

李醫師提醒：唇部防曬除了預防曬黑、曬傷與老化，最主要的目的就是預防皮膚癌。尤其下嘴唇面積較大也較突出，容易長期曝露於紫外線的傷害，如未做防曬，會提高日光性唇炎（癌前病變）的機率，並增加皮膚罹癌的風險。

這種皮膚病變常見於日曬部位，且膚色較白、有家族史、抽菸、長期服用免疫抑制劑以及不注重防曬的人都是高危險群。當唇部有不易癒合的傷口，反

覆破皮及脫屑等症狀出現時，應提高警覺，並儘速至皮膚科進一步檢查，確認有無罹患皮膚癌（尤其是鱗狀細胞癌）的可能。

SPF與PA越高越好？塗抹頻率與塗抹量更重要

食藥署指出：防曬產品經常以SPF及PA來標示產品的防曬效果，這是為了防止來自紫外線中的短波UVB和長波UVA所設計。SPF是針對UVB的防曬指標，SPF15表示能延長15倍皮膚曬傷、曬紅的時間；SPF50則是延長50倍。PA是阻隔UVA的防護指標，代表能延緩皮膚曬黑的能力，其數值以「+」表示，最高可至4個+號，也是延後曬黑的倍數概念。



原則上SPF與PA的防曬係數越高，阻隔紫外線的功效越強。但若是經常舐唇、易流汗或塗抹不足，即使使用防曬係數高的產品，仍要頻繁補擦，且厚厚塗抹至足夠量，才能達到理想的防曬效果。

防曬護唇膏怎麼挑？

防曬劑的成分作用原理分為物理性與化學性。物理性作用較不易引起過敏，但缺點是容易有泛白厚重現象；化學性作用使用後較清爽不油膩，但要注意敏感或刺激問題。民眾若想要安全性高的防曬護唇膏，可從天然有機、成分單純與物理性成分三點著手。李醫師也表示防曬護唇膏裡常見的一些化學成分，只要在安全劑量內，無需過度擔心。

食藥署提醒：選購時應挑選標示完整的產品，並留意注意事項與使用方式，在有效期內儘速用完。若使用含潤色效果及香味的防曬護唇膏，應確實清潔乾淨，避免成分停留唇部太久而造成皮膚傷害。

2 吃藥能配飲料嗎？ 您不能不知的服藥禁忌

「吃藥要記得配溫開水喔！」這是藥師在發藥時常說的小叮嚀。所謂的溫水，大約是從室溫25℃到不超過體溫的37℃之間。但民眾常會忘記或求一時方

便，直接以茶、果汁等飲品服藥。這不僅會影響療效，還可能提高不良反應發生的機率。食藥署提醒民眾，除非藥品有特別標示，否則服藥時仍應配服溫開水為主。



服藥時，不能不知的藥品交互作用

日常飲食中，很容易因一時不慎發生藥品交互作用，食藥署叮嚀民眾在服藥時應多加注意且避免以下情形：

一、酒精

服藥期間應避免飲酒，因為酒精除了可能影響藥效，還可能增加副作用。例如：酒精會增加胰島素降血糖作用，導致低血糖的風險、增加止痛藥acetaminophen肝毒性風險、增強安眠藥中樞神經抑制作用，更會與抗生素、血壓藥等產生交互作用，甚至可能因嚴重低血壓、低血糖而導致休克。

二、葡萄柚或柚子

葡萄柚或柚子中含有抑制肝臟代謝酵素的成分，可能影響某些藥品的代謝，使其在血中濃度增加，提高不良反應發生率，甚至產生嚴重副作用。可能影響的藥品包括：statin類降血脂藥、免疫抑制劑、鈣離子通道阻斷劑這類降血壓藥

等，若正在服用上述藥品，應避免食用。

三、紅麴、納豆

紅麴和納豆具少量降血脂功能的成分，在服用降血脂藥品時若大量攝取，可能會使藥品在血中濃度增加而導致副作用產生，像是橫紋肌溶解，嚴重甚至會導致腎衰竭，應避免併用。

四、含咖啡因的飲品

咖啡、可樂、茶等含有咖啡因，會增加氣管擴張劑的作用，且降低安眠藥的效果。當服用某些種類的抗生素、避孕藥、降血壓藥或抗心律不整的藥品，會降低咖啡因的代謝，使體內咖啡因濃度增加，進而提高咖啡因副作用的發生機率。

食藥署呼籲：若是不知道自己吃的飲食是否會與藥品產生交互作用，除了在領藥的當下可詢問藥師，也可利用住家附近的社區藥局進一步詢問，藥師都會給予最適切的諮詢和用藥指導。

3 銀髮族養生夯 食藥署：誇大廣告要當心

隨高齡人口攀升，以銀髮族為目標客群的保健食品也蓬勃發展。食藥署在109年針對各類電子媒體廣告販賣的各式食品進行調查，發現許多針對高齡者的行銷手法，例如：「...白藜蘆醇多酚可活化細胞，快速修復老化狀態...」、「...針對2萬名45~70歲的肥胖患者臨床試驗，成

功改善30種肥胖原因，特別是更年期肥胖、代謝症候群肥胖、無法運動造成肥胖、老年鬆垮肥，100%有效...」等，宣稱具有預防或治療效果，可能使長者因誤信而購買，輕則傷財、達不到效果，重則可能延誤就醫、錯失黃金治療期。



違規廣告，處以罰鍰

為維護國人健康及消費權益，針對違規業者，食藥署已請衛生局依法查辦。根據統計，109年度全國裁處違規食品廣告共3,083件，罰鍰達新臺幣1億1,132萬元，廣告違規率已由99年的13.9%降至109年的4.77%。民眾可至到食藥署「違規食品、藥物、化粧品廣告民眾查詢系統」（網址：<http://pmds.fda.gov.tw/illegalad/>）及「食藥膨風廣告專區」（網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/news.aspx?cid=5085>）查詢，做為日後選購產品的參考。

食藥署呼籲：食品主要提供人體營養素及熱量，並不具醫療效能，切勿輕信過於神奇、吸引人的廣告。若有不適，應尋求正規醫療管道就醫，並配合用藥、均衡飲食及規律運動，才是維持健康的根本之道。

防疫清潔專用 酒精



手部及環境清潔
請使用防疫清潔專用酒精



藥用 酒精

藥用酒精
(要有藥品許可證字號)
請保留給醫療院所使用

 食品藥物管理署

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、林蘭珏、李婉嬭、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年7月16日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第826期 第4頁