



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2021年11月26日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第845期

1 保住面子？醫師說：從卸粧開始

乾淨的臉是邁向好膚質的里程碑，而卸粧更是重要的一環！看著坊間的卸粧產品琳琅滿目，到底該如何選擇？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到皮膚科胡怡萱醫師教導民眾選擇合適產品，並學會正確卸粧。

從膚質與習慣，找到自己的命定卸粧品

胡醫師指出卸粧產品種類多，建議民眾依照膚質與化粧習慣，找到自己的命定卸粧品。

一般來說，卸粧產品可從清爽到油狀加以分類。卸粧水及卸粧凝露較清爽，大多不含油，成分以界面活性劑為主，適合清潔皮膚表面髒污、出油或礦物粉末等。但它不適合敏感肌或乾燥肌使用，因為界面活性劑及其內含的多元醇很容易刺激皮膚。

油量再增加一點為卸粧乳，通常會添加少許界面活性劑，屬於卸粧類的中間產品，也是醫師會推薦的「溫和卸粧」，適合化淡粧的民眾。含油量高者是卸粧霜

、甚至卸粧油，成分常見有礦物油、植物油、人工合成油、乳化劑及少許界面活性劑等，適合化濃粧或使用防水性化粧品的民眾使用，但對痘痘肌及油性肌易有致痘風險。

至於常見的洗卸合一或是卸粧棉，胡醫師指出，洗卸合一適合淡粧；卸粧棉則可依自身需求，選擇偏水狀或偏乳狀產品。此外，卸粧棉的質地很重要，若太過粗糙又用力擦拭，很容易傷害角質層。

從膚質與習慣，找到自己的命定卸粧品



要不要卸粧？先檢視自己使用的化粧品種類

不少民眾對卸粧存有疑問，像是只擦防曬或隔離霜要不要卸粧？眼唇周圍

要用眼唇專用卸粧液嗎？胡醫師表示，若防曬劑非防水持久型，用一般洗面乳即可；若防水性高、潤色功效強，就要卸粧徹底清潔，也可依使用說明來判斷，像是有些睫毛膏會強調用溫水或洗面乳即可卸除，有些則強調要卸粧。此外，不少女性喜歡畫眼線、戴假睫毛，或使用防水、防汗、抗油的眼唇彩粧，此時就建議使用眼唇專用卸粧品的效果較佳。

卸粧的關鍵手法——輕柔

卸粧有無特定手法？「關鍵是輕柔，不要用力！」胡醫師說，別用摩擦力來帶走彩粧，而是以足夠的量，輕輕按摩、繞圈，做到徹底清潔。

食藥署也提醒：卸粧時應依照產品的標示與注意事項使用，勿購買來路不明或標示不清的商品，以確保安全。此外，疫情期間，大家已養成戴口罩的好習慣，不妨讓臉部彩粧越單純，也就越安全！

2 剃鬚用化粧品，輕鬆跟您的鬚鬚說掰掰！

整理鬚鬚是許多男性每日必備的工作，有些人為了保持臉部清爽，甚至會一天刮2-3次。但您了解剃鬚用化粧品嗎？您的鬚子真的刮對了嗎？就讓食藥署帶您來瞭解，剃鬚用化粧品及剃鬚時的小訣竅。

剃前、剃後，用不同產品加以保護

以化粧品管理的剃鬚產品眾多，像是剃鬚水、剃鬚膏、剃鬚泡沫是在刮鬚前使用，能使鬚鬚膨脹、軟化、易刮除、避免乾澀，有些會添加甘油來保濕，或用泡沫來增加滑順感；而鬚後用化粧水則是用於剃鬚後，可收斂、防止肌膚乾燥，有些會添加酒精、薄荷腦等成分來增加清涼感；有些會添加粉末成分來減少油感，目的都是調理刮鬚後的肌膚。



輕、柔、慢，溫柔對待你的臉

想要剃鬚不卡卡？食藥署分享小訣竅：

- (1)剃鬚前先清潔肌膚的髒污及油脂，讓刮鬚順暢不阻礙。
- (2)以溫熱毛巾濕敷剃鬚部位30~60秒，並搭配剃鬚前使用之化粧品來軟化鬚鬚。
- (3)剃鬚先從臉頰開始，再到兩鬢和脖子，動作要輕、柔、慢，最後加以清潔，並以鬚後用化粧水減少乾澀。

食藥署提醒：選購剃鬚化粧品，一定要挑選完整標示的產品，且保留外包裝或說明書，以便了解相關資訊。使用

前先測試皮膚，若有發炎、傷口或剃後導致受傷時先不要使用，若用後產生過敏、紅腫時，應立即停用並就醫。

想即時了解化粧品資訊及獲得更多化粧品知識，快上「TFDA化粧品安全使用」Facebook粉絲團，隨時掌握第一手化粧品安全選購及使用資訊。

3 流感來報到？最佳預防方式：打疫苗！

流感是由流感病毒所引起的急性呼吸道疾病，好發於冬季，以A型及B型為主，症狀包括發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽及肌肉痠痛等，而老人、幼童或慢性病患更有可能併發重症，甚至導致死亡。因此，食藥署提醒：施打疫苗是最佳預防方式，可避免感染及併發重症。

108年起，公費流感疫苗全面使用4價疫苗

我國目前核准使用的季節性流感疫苗有3價及4價疫苗，為保護國人免於流感威脅，108年起公費流感疫苗接種全面使用4價流感疫苗（包含2種A型病毒株及2種B型病毒株），因流感病毒為極易產生突變之RNA病毒，使得每年流行病毒株不盡相同，因此建議每年重新施打一次。而每年流感疫苗的抗原成分，是

依據世界衛生組織(WHO)每年對北半球建議更新之病毒株組成。

層層把關，通過繁複審查過程方可施打

今年我國提供的公費疫苗共有3家廠牌，分別為國產國光流感疫苗、進口賽諾菲流感疫苗及東洋流感疫苗。

不論何種品牌疫苗，皆需經過查驗登記取得許可證後，由食藥署進行逐批抽驗，經文件審查及檢驗合格後始得核發「封緘證明書」，並於產品外盒加貼「藥物檢查證」後才可施打。今(110)年公費流感疫苗已於10月1日開始分階段接種，符合公費施打的民眾可向醫療院所預約施打，以降低流感及併發重症。

該如何做，才能有效對抗流感？

- ① 要儘早施打流感疫苗
- ② 要用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣
- ③ 要保持室內空氣流通，防範病毒傳播
- ④ 要警覺流感症狀，及早就近就醫治療
- ⑤ 生病要按醫囑服藥多休息，不上班不上課
- ⑥ 危險徵兆要儘快就醫，掌握治療黃金時間



季節性流感相關Q&A歡迎至衛生福利部疾病管制署官網查詢

化粧品不共享！

≡ 衛生安全有保障 ≡



共用化粧品, 同時也是共享病原及微生物！

化粧品是個人物品，每個人使用習慣不一樣～
自己的化粧品自己用！



 衛生福利部
食品藥物管理署  TFDA化粧品安全使用