



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品

## 安全週報 第726期

### 1 關於痘痘貼 你用對了嗎？

青春痘是許多人共同的煩惱，萬一處理不當，會造成發炎、色素沉澱等問題，有些民眾會買痘痘貼來「抗痘」，沒想到卻越貼越糟，反而讓發炎更加惡化。

#### 青春痘4主因，首重每日清潔

趙昭明皮膚科診所院長趙昭明醫師強調，治療青春痘要先認識4個主要成因。

- (1) 毛囊角化不全，導致毛孔被阻塞。
- (2) 受荷爾蒙影響，皮脂腺分泌旺盛。
- (3) 喜愛生長於油脂分泌旺盛處的痤瘡桿菌 (*Propionibacterium acnes*) 過度繁殖。
- (4) 上述3項成因所造成的發炎反應。

愛吃甜食、油炸物會增加皮脂腺分泌，晚睡、熬夜與壓力則易讓荷爾蒙失調，而卸粧、清潔沒做好，或是用到不好的清潔劑、不適合的保養品，都可能阻塞毛孔和造成皮膚發炎，做好每日清潔，是防堵青春痘的第一步。

#### 貼布只適用傷口、膿頭型痘

一般常見的黑、白頭粉刺，是尚未發炎的輕度青春痘，須注重清潔、疏通毛孔，適合以A酸、水楊酸擦拭，可協助加速角質代謝，降低發炎機率；而摸起來有紅腫現象的青春痘，屬於中度以上，如：沒有化膿，卻有微突發紅的中度丘疹型青春痘，以及看不見膿包，但能看見一顆紅腫的重度囊腫型青春痘等，均是發炎反應，應就醫診治。

### 痘痘貼小知識

人工敷料 物理性防曬  
 吸附傷口分泌物 遮瑕  
 隔離外在髒污

● 僅適用於有傷口或可看見膿頭  
 只須用青春棒輕輕壓擠  
 膿液便可流出的青春痘類型

痘痘貼主要是用於隔離外在髒汙、吸附傷口分泌物、物理性防曬與遮瑕的人工敷料，僅適用於有傷口，或可看見膿頭、只須用青春棒輕輕壓擠，就流出膿液的青春痘類型；一名有中度丘疹型青春痘的21歲

女性，以為只是毛孔阻塞，買了含藥痘痘貼來用卻越貼越腫，就診時變成重度的囊腫型青春痘。趙醫師提醒「很多人誤以為含藥的痘痘貼能治療青春痘，這是不正確的觀念。含藥痘痘貼大多使用水楊酸、茶樹精油，或預防細菌感染的六次甲基雙醋酸氯啉 (Chlorhexidine) 等成分，只有促進角質代謝和抗菌的功能，無法治療青春痘並緩解發炎。」

如果是閉鎖性粉刺痘痘貼不但無法吸附毛孔裡的髒汙，還會蓋住粉刺，讓毛孔阻塞更嚴重；對於沒有膿頭的囊腫型青春痘，代表皮膚深處已在發炎，若繼續用痘痘貼悶住，反而會讓症狀惡化，此時應儘速就醫做消炎處理。

### 青春痘療程2~3個月，持之以恆

青春期受到荷爾蒙影響，油脂分泌旺盛，是長青春痘的高峰期；成人則可能因生活習慣、工作壓力，以及女性期經影響荷爾蒙而冒痘。

如果是油脂分泌過剩，早、晚可用清潔劑和涼水輕撫洗臉，若已長青春痘者仍須正常清潔，但因皮膚正在發炎，不要太用力搓揉，擠壓，並注意防曬，以免色素沉積。治療青春痘一個療程需2~3個月，一定要有恆心喔！

## 2 喝包裝水有撇步

炎炎夏日酷暑難耐，多喝水可促進新陳代謝，維持身體健康。民眾除了在家將自來水煮沸之外，有許多人會購買包裝水來飲用，但是在喝包裝水時，也有小撇步喔！

### 選購包裝水 該注意什麼？



食品藥物管理署(以下簡稱食藥署)針對包裝飲用水及盛裝飲用水訂有衛生標準，包含飲用水質必須符合規範，分別對於重金屬(砷、鉛、鋅、銅、汞、鎘)、微生物(大腸桿菌群、糞便性鏈球菌、綠膿桿菌)及溴酸鹽訂有限量標準。而包裝水產品外部，應清楚標示水源別(例如：地面水、地下水、自來水等)，及水源的實際地址。民眾選購時要挑選有信譽的包裝水品牌，並確認瓶裝完整性、清楚標示來源，同時要注意有效期限、水質是否澄清無懸浮物。

喝包裝水時，若以口就瓶，容易讓口中的細菌殘留在瓶口，或混入包裝水中，在高溫下

放置一段時間，包裝水中的細菌易大量繁殖。包裝水開封後應儘快喝完，若長時間擺放，飲用時應避免接觸瓶口或分次倒入杯中，減少孳生細菌。

至於塑膠包裝水放置於高溫車廂內，是否會溶出塑化劑造成健康危害？食藥署進行包裝飲用水高溫儲藏的溶出試驗時，試驗挑選極端的儲藏溫度，取常見PET材質包裝水，在50-60°C的環境下連續儲藏7天。儲藏期間包裝明顯變形，但塑化劑DEHP(-di-(2-ethylhexyl)phthalate)溶出結果都是未檢出，由於一般PET製造過程不會添加塑化劑，民眾不用擔憂。但包裝水應儲藏在乾燥陰涼，避免太陽直曬及暴露於高溫的環境。

## 3 新增管制藥品品項

行政院分別於108年1月2日及4月11日，公告新增管制藥品品項，包括恰特草為第二級管制藥品；卡痛 (Kratom)、帽柱木鹼 (Mitragynine)、Cl-Alpha-PVP、N-Ethylhexedrone、EMC、2C-E、FUB-AMB及AB-PINACA為第三級管制藥品；氯二甲基卡西酮 (CDMC) 為第四級管制藥品。

恰特草主要成分為Cathinone、Cathine，使用後可能產生狂躁行為、多動症、瞳孔放大、心跳、血壓上升、肝功能異常及潰瘍；卡痛 (Kratom) 則含有帽柱木鹼

(Mitragynine) 成分，使用後可能發生便秘、暈眩、高血壓、口乾，若長期使用，會造成震顫、厭食、體重減輕、癲癇發作、精神失常。

至於Cl-Alpha-PVP、CDMC、N-Ethylhexedrone、EMC是合成卡西酮類化合物，屬中樞神經興奮劑，毒性反應包括心跳過快、高血壓、高熱、精神狀態改變；2C-E則屬苯乙胺類的化合物，使用後會導致幻覺、侵略、暴力、煩躁、高血壓、心跳過速、癲癇、高熱；而FUB-AMB及AB-PINACA屬類大麻活性物質，使用後會導致嗜睡、頭暈、心跳過快、急性腎衰竭、高血壓等。

### 108年 新增列管管制藥品品項

第二級	恰特草 (學名 <i>Catha edulis</i> )
第三級	卡痛 (Kratom)、帽柱木鹼 (Mitragynine) Cl-Alpha-PVP、N-Ethylhexedrone EMC、2C-E、FUB-AMB、AB-PINACA
第四級	氯二甲基卡西酮 (CDMC)

上述增列的管制藥品均列管為毒品，目前雖未發現有醫療用途，但鑑於科學上使用需要，因此列管為管制藥品且比照毒品的列管等級。食藥署提醒，機構業者如持有上述管制藥品，必須向該署申請管制藥品登記證，及詳讀管制藥品相關規定。若機構欲使用管制藥品在研究上，需向食藥署申請醫藥教育研究計畫，經中央衛生主管機關核准後才可使用。相關資訊請上食藥署官網(<http://www.fda.gov.tw/TC/site-Content.aspx?sid=2382>)查詢。

# 笑氣吸了有多High?!

有人說笑氣吸了  
會很High?

當心是**害**不是High!

$N_2O$

## 第一害

笑氣學名為氧化亞氮，醫療上僅用於手術前的麻醉誘導或牙科手術，並與氧氣併用，濫用恐導致缺氧。

## 第二害

笑氣不當使用，會影響維生素 B12 的合成及代謝，使需要維生素 B12 參與的生理功能無法正常運作，導致神經受損。

## 第三害

長期使用會出現手麻、腳麻、無力走路、立體感完全喪失等症狀，產生末梢神經及脊髓病變。

## 第四害

有產生如嗜睡、抑鬱或精神錯亂等精神異常之風險。



食品藥物管理署  
Food and Drug Administration