



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第783期

1 醫師教您對抗異位性皮膚炎—少碰地雷食物

您或家中孩童曾有異位性皮膚炎(幼年型濕疹)的困擾嗎?這是一種慢性且反覆發作的皮膚疾病,成人也會受到影響,食品藥物管理署(下稱食藥署)特地請臺北榮民總醫院兒童過敏感染科約聘主治醫師、親子診所院長陳俊仁,為大家解惑過敏的困擾。

陳俊仁醫師指出,約有5-20%的兒童曾出現異位性皮膚炎,其中90%的兒童在5歲前發病,約有7成異位性皮膚炎的病童父母,也有異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、氣喘等症狀,可能是患者基因突變,造成皮膚的結構缺損所致。

對於2歲以前的孩童,異位性皮膚炎好發於身體外側,除了穿尿布的區域以外,常見臉上及頭皮,出現泛紅、乾癢及脫屑等情況,嚴重者還會流出組織液。而2歲之後的孩童好發在關節內側,如:脖子、手肘的前側、手腕、膝蓋後側,皮膚會因為苔蘚化變得很粗糙,因而出現色素沉積。

與常見的口水疹和熱疹有什麼不同?口水疹只會出現在口水沾到的位置,也就是口腔周圍的皮膚。而熱疹(Heat rash)一般與熱和潮濕有關,有時則是乳液造成汗腺阻塞,導致背部、皮膚的皺褶處出現隆起的疹子,又稱為「痱子」或是「汗疹」,如果合併出現發炎現象,就會變紅或是出現膿包,需及時對症用藥。

此外,在後天環境和食物誘發方面,病患要避開會造成惡化的因素,如食物、吸入性的過敏原(塵蹣、黴菌、花粉、動物皮屑)、流汗、刺激物(含皂鹼的洗劑、香水、羽毛、羊毛、化粧品)。

異位性皮膚炎該避開或注意



- 吸入性過敏原**
如:塵蹣、黴菌、花粉、動物皮屑等
- 引發過敏食物**
如:花生、堅果、巧克力、帶殼海鮮、魚、牛奶、蛋等
- 刺激物**
如:含皂鹼的洗劑、香水、羽毛、羊毛、化粧品等
- 含組織胺或誘發其釋放之食物**
如:肉類、香腸、火腿、魚類、乳製品(起司、優格)、醃漬或罐頭食物、酒精類食物.....
- 流汗**

食藥署提醒，在食物限制方面，要避開本身會過敏的食物(如：花生、堅果、巧克力、帶殼海鮮、魚、牛奶、蛋)，其次是避開富含「組織胺」或誘發「組織胺」釋放的食物，如：肉類、香腸、火腿、魚類、乳製品(起司、優格)、醃漬或罐頭食物、酒精類食物、番茄醬或香料、茄子、南瓜、香蕉、鳳梨、柑橘類水果等食物，以免組織胺造成皮膚搔癢，若再繼續攝取會誘發過敏的食物，可能會讓症狀惡化。

2 醫師教您對抗異位性皮膚炎—保濕很重要

「我有異位性皮膚炎，但好想泡澡怎麼辦？」食藥署邀請親子診所院長陳俊仁醫師詳加說明，對此類患者而言，只要做好皮膚保濕，就可減少用藥又可適度泡澡喔！

陳俊仁醫師強調，有些異位性皮膚炎患者害怕泡澡，或者有「用淋浴方式洗澡愈快愈好」的錯誤觀念，其實只要避免用太熱的水洗澡(低於攝氏40度)即可，若泡澡反而可以讓皮膚吸飽水分，有助於保濕，只要用清水、含燕麥的沐浴乳或敏感肌膚專用的產品洗澡，再少量沐浴乳清潔、避免搔抓即可。

在盥洗的水溫方面，介於攝氏33-38度，洗澡時間約15分鐘左右，洗好

後千萬別用毛巾摩擦身體，只要把多餘的水分拍乾，不要全部擦乾，讓皮膚保有濕度，再塗上保濕產品即可，但若皮膚症狀嚴重，需要塗抹類固醇藥膏或是其他藥物時，需先塗抹藥物，間隔15-30分鐘後再塗上保濕劑。

陳俊仁醫師建議，選對保濕產品對異位性皮膚炎的照顧很重要，保濕劑可分成乳液(Lotion)、凝膠(Gels)、乳霜(Creams)、油膏(Ointments)。乳液是水跟乾粉混合而成，保濕性較差，凝膠則加了揮發性酒精，會造成皮膚乾燥，不太適合，至於乳霜跟油膏的基底是油，保濕性較好，缺點是有時會毛孔阻塞，造成毛囊發炎。

異位性皮膚炎—保濕很重要

- ▶ 盥洗時(淋浴/泡澡)注意用水溫度(建議低於40°C)
- ▶ 注意清潔產品之成分及用量
- ▶ 盥洗時避免搔抓皮膚產生刺激
- ▶ 盥洗後用毛巾輕輕擦拭身體，避免大力摩擦；不需要完全擦乾，讓肌膚保有濕度，再上保濕產品即可
- ▶ 若皮膚症狀嚴重，需塗抹藥膏或其他藥物時，請先塗抹藥物，於間隔15-30分鐘後再使用保濕產品
- ▶ 注意劑型型態，選擇適用自身狀況的保濕產品

在夏季時可塗抹乳液，到了冬天可以用乳霜或油膏等較保濕的產品，並按

身體部位不同使用，如：身體較乾燥的部位使用油膏，輕症部位則塗乳液或乳霜，至於保濕劑的選擇方面，最好是無香精和添加劑的產品，而綿羊油、馬油等含動物性脂肪成分的產品，誘發過敏的機率比植物性脂肪高，仍要視每個人不同的膚質，選擇適合自己的產品。

食藥署提醒，治療異位性皮膚炎時，醫師常會使用口服或外用抗組織胺、類固醇、免疫抑制劑、生物製劑等，需長期服用，但有些家長會擔心藥物副作用不讓孩子吃，反而讓患童不停搔抓使病情惡化，只要做好保濕並配合醫師正確給藥，無需過度擔憂。

3 食添嚴管理 食品安心吃

隨著國人平均壽命逐年增長，在長壽及養生的前提之下，食品安全的議題更備受關注，有許多消費者對「食品添加物」一詞很敏感，一聽到含有添加物，就會對產品的食用安全產生疑慮，食藥署說明，其實只要依法適量使用就不會對人體健康造成危害。

為了國人健康及飲食安全，我國已於《食品安全衛生管理法》(下稱食安法)第18條，訂有「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，規範食品添加物規格、使用範圍及限量標準，且同法第21

條也規定，單方食品添加物須向中央主管機關(食藥署承辦)，辦理查驗登記，取得食品添加物許可證。

除了查驗登記以外，食安法亦規定，業者須至食品藥物業者登錄平台，登錄產品及至食品追溯追蹤管理資訊系統記錄流向，產品也需明確標示「食品添加物」字樣、用途、使用範圍及其他法定事項，並應定期對原料、半成品或成品進行自主管理及檢驗，而衛生主管機關也會不定期稽查抽驗，藉此確保市面上流通的產品，符合我國食安法相關規定。

我國政府也會參照國際間相關食品添加物規範，滾動式修正食品添加物規格限量，確保民眾及業者使用食品添加物安全無虞。有關上述食品添加物相關法令規定，以及已核發的許可證資訊，歡迎大家到至食藥署食品藥物消費者服務專區 (<http://consumer.fda.gov.tw/>) 網站查詢。

食品藥物消費者專區

- > 整合查詢服務
- > 食品
- > 食品法規查詢

相關資料進行查看

FDA
衛生福利部食品藥物管理署
食品藥物消費者專區

消費紅線燈 整合查詢服務 電子報 違規食品藥物化妝品廣告民眾查詢系統

正確保存化粧品 定期替換安全用

注意保存期限

無論是彩粧品或保養品都有一定的保存期限，因此使用時應檢視化粧品的保存期限



小心過期化粧品

如果不慎使用過期變質化粧品可能會傷害肌膚



建議化粧品開封後應儘速使用
如眼線液、睫毛膏、唇彩等
建議開封後6個月內使用完畢



6個月內

如乳液、沐浴乳、洗髮精等，
則建議在開封後1年內使用完畢



一年內



正確保存化粧品



避免陽光直射

化粧品應避免存放在陽光直射、潮溼等地點，使用時仔細觀察產品外觀是否出現變色、異味、結塊、異常分層等現象，若已過期或有異狀應停止使用。



放置於陰涼處



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

facebook

TFDA化粧品安全使用粉絲團

