歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

2022年9月16日
發行人：吳秀梅 署長
第887期

1 頭頂大危機！請問醫師：生髮帽真的有效嗎？

禿頭、落髮是許多人的困擾，因此市面上有大量養髮產品，而近期「雷射生髮帽」更是討論熱烈。生髮帽能否真的改善禿頭、掉髮？使用上又有哪些注意事項？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請皮膚科診所院長徐常捷醫師，解答大眾對於生髮帽的常見疑惑。

生髮帽原理，以低能量雷射刺激毛囊

徐常捷醫師表示，生髮帽的原理是藉由低能量雷射（Low-level laser therapy）刺激毛囊細胞粒線體產生ATP（三磷酸腺苷），讓比較弱的毛囊較易得到血流與能量，進入生長期，進而開始生長毛髮，是一種輔助毛髮生長的工具。

臨床上，常遇到患者自行購買生髮帽使用後，效果不如預期來求診。徐常捷醫師說，落髮的成因非常多，例如雄性禿、女性落髮、遺傳性落髮、休止期落髮、圓禿等非疤痕性落髮，生髮帽是一項有助於頭髮治療的工具，但通常需要配合其他治療方式，才能達到理想的效果；如果是外傷、感染發炎造成的疤痕性落髮，需要治療造成發炎感染的原因，使用生髮帽則沒有效果。此外，如果是休止期落髮，身體狀況回復後，毛髮常常會自然生長，不一定須要額外使用生髮帽。

生髮帽可能有效，但勿過份期待

徐常捷醫師提醒，生髮帽是輔助改善落髮的工具，但不是對每一種落髮都有效果，民眾應有正確認知，避免過分期待。未確認掉髮原因就使用，反而可能耽誤治療的黃金時機。落髮如同其他疾病，應早期診斷，早期治療是不變的定律，況且掉髮的治療中，頭髮喚醒及生長常常需要耗時半年以上，如果方向錯誤就會耽誤治療先機。

食藥署也建議民眾，在使用生髮帽前，先諮詢醫師確認落髮原因，再依醫

師指示的使用頻率使用，並可能與其他外用藥物、營養補充配合使用，多管齊下改善落髮；如經醫師確認可使用生髮帽，使用時應遵循產品使用說明書，並避免眼睛直視生髮帽的光源，以免損傷眼睛。

2 特殊體質請注意！避免使用生髮帽

生髮帽是一種非侵入性的輔助毛髮生長工具，徐常捷醫師提醒，有些特殊體質，例如光過敏、特殊免疫疾病、使用特殊藥物不能照光、使用過抗癌藥物等族群，在使用前務必請醫師確認身體狀況，是否能使用生髮帽，避免自行使用。懷孕婦女由於安全性評估資料不足，也建議先由醫師評估。如果有長斑、皮膚敏感、脂漏性皮膚炎等與光能有關的皮膚問題，使用生髮帽可能會使這些症狀惡化，也必須留意。

了解落髮原因、對症下藥，才是解決的根本之道

徐常捷醫師提醒:「很多人會因為掉髮緊張、焦慮，而使用一些偏方或產品，這些產品可能部分有效，有些卻一點效果都沒有！其實掉髮並非無法治療，多數毛髮沒生長並非是毛囊死掉，只是毛髮比較脆弱或進入休止期！」徐醫師也建議，掉髮原因很多，應先就醫了解掉髮的真正原因，並聽從醫師指示來進行治療，才是解決掉髮的根本之道。

至於日常生活有哪些方式可以改善落髮？徐常捷醫師建議，飲食均衡、睡眠充足、心情放鬆，加上正確的清潔方式，只要做到這幾項基本原則，不論是哪一種落髮，都具有改善的效果。

生髮帽是醫療器材，購買前先查詢是否合法

食藥署提醒，雷射生髮帽屬於醫療器材，需要有衛生福利部的醫療器材許可證，民眾購買前可至食藥署「西藥、醫療器材及化粧品許可證查詢」查詢網頁（https://info.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx），確認欲購買的生髮帽是否為有許可的合法產品，切勿自行購買來路不明產品使用，以免造成財產與健康的損失。

3 涼夏沙拉好爽口！食藥署：衛生安全更重要！

炎炎夏日中，清涼爽口的蔬果沙拉特別受消費者青睞！但是，食品未經烹

煮殺菌，在處理及保存上就要更加謹慎，否則很容易孳生細菌，引起食品中毒。

李斯特菌，藏在沙拉裡的危險份子

食藥署分析近五年（106-110年）來自美國、加拿大、英國、愛爾蘭、紐澳、日本、越南和香港等國家及區域發布的國際食品安全警訊，發現約有六成與微生物相關，其中又以單核球增多性李斯特菌(下稱李斯特菌)占最大宗。在涉及李斯特菌的食安警訊中，包含：蔬果類產品、含生菜類產品（三明治、捲餅、漢堡）、水果等，不可不慎。

食用被李斯特菌污染的食物，而感染李斯特菌症者，臨床症狀可能包括：噁心、嘔吐、持續發燒、肌肉酸痛、嚴重頭痛和頸部僵硬等，而免疫力不佳的族群則有致死風險。美國疾病管制及預防中心估計每年有1,600人感染李斯特菌症。我國「傳染病防治法」已於107年將「李斯特菌症」列為第四類法定傳染病，感染此症的高風險族群包括孕婦、新生兒、65歲以上老人及免疫力較弱者。

監控製程、妥善保存、儘速食用最安心

食藥署提醒，食品會因製程管控不良、貯存不當及販賣場所的衛生狀況不佳等而孳生微生物，因此，食品業者必須謹慎控管產品製程與保存，並注意環境清潔，以維護品質與商譽。而消費者在採購蔬果沙拉時，應注意販賣環境衛生，購買後應儘速食用完畢或置於適當溫度保存。希望民眾在享受美味的同時，也要做個聰明的消費者，切勿一味追求清涼爽口而忽略了生食的風險。

有關李斯特菌之檢驗方法相關資訊，可查閱食藥署官網首頁>業務專區>研究檢驗>公告檢驗方法（網址：http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=103）。更多有關「李斯特菌」食品中毒介紹及預防方法，請查閱食藥署官網(網址：http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=1953）。

該如何預防李斯特菌食品中毒?

① 加強洗手，進食前、如廁後保持個人衛生。
② 生吃的蔬菜、水果要澈底洗淨。
③ 肉類務必煮熟，避免進食未經煮熟之生肉。
④ 不要進食未經殺菌或來路不明的牛奶及乳製品。
⑤ 避免進食存放在冰箱超過一天以上的即食食品。
⑥ 澈底復熱經冷藏的食品。
⑦ 生鮮和熟食使用的容器、刀具及砧板應分開使用及冷藏。
⑧ 瓜果類應澈底刷洗乾淨後再行分切。

更多資訊請掃碼觀看

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

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、林蘭砡、李婉媜、潘香櫻、吳正寧、宋居定、林美智
劉淑芬、吳宗熹、林炎英、李啟豪、楊淑真　　美術編輯：郭儀君
出版年月：2022年9月16日　　創刊年月：2005年9月22日　　刊期頻率：每週一次