



### 靜脈曲張好困擾？復健科醫師教您選擇醫用輔助襪！

日常生活中需要久站、久坐、負重的民眾，容易有靜脈曲張的困擾，除了不美觀，還可能會有腿痠、易疲勞、易抽筋，甚至會疼痛、提高感染風險。本期食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請台灣復健醫學會陳昭蓉醫師來為民眾說明靜脈曲張的成因與預防方式，以及如何選擇醫用輔助襪。

#### 肥胖、懷孕、久站、久坐，都是靜脈曲張形成的主因

為什麼會有靜脈曲張？陳昭蓉醫師指出，站立時，下肢靜脈血要回到心臟需靠二個機制：一是靜脈血管周遭的肌肉推動靜脈血液回到心臟，二是靜脈血管裡的瓣膜交替打開，讓血液通過、關上，以防血液倒流。

如果瓣膜關不緊、血液倒流，靜脈管壁腫脹就形成靜脈曲張，像是腳部或下腹位置因肥胖、懷孕導致壓力過高，或是年紀漸長使靜脈血管變得脆弱、失去彈

性，還有長時間站立工作或是久坐的上班族，都很容易導致靜脈曲張。

#### 靜脈曲張者，建議先做靜脈超音波檢查

在外觀上，有些靜脈曲張會在大腿、膝蓋附近形成蜘蛛網狀紋路，有些小腿部位會呈現蚯蚓狀血管。陳昭蓉醫師提醒，已有靜脈曲張的民眾，建議先就醫做靜脈超音波檢查，確認血管的狀況，在初期可穿醫用輔助襪加以預防；若嚴重者，則可能需要開刀治療。值得注意的是，患有慢性心血管疾病的民眾，切勿自行穿著醫用輔助襪，應先與醫師討論是否合適穿著。

陳醫師提醒，想減輕或預防靜脈曲張，可將運動加入日常活動中，像是站姿掂腳、向後踢腿，坐姿腳板勾起向上平抬腿、坐姿原地踏步等。平日也應養成規律運動的習慣，像是游泳、騎單車、慢跑或快走。食藥署也提醒，勿穿著太緊的衣褲或束腹，回家可將腿抬高，至少高過心臟10~15公分等，改變生活習慣，將會讓您的不適有效改善。

# 選購醫用輔助襪 確認「壓力單位」最重要！

**對**於無法改變長時間站姿或坐姿的  
工作者而言，醫用輔助襪是重要  
的小幫手，可減輕靜脈曲張對身體與生  
活的負擔。

## 捨棄「丹數」迷思，確認「壓力單位」

陳昭蓉醫師指出，坊間販售的彈性襪常見以「丹數」區分，事實上，「壓力單位」才是選擇的重點。「丹數是纖維的重量，若是醫療用途，會用壓力單位毫米汞柱來區分，從腳踝處壓力較大開始加壓，腳踝往上壓力會遞減，以利血液回流，這就是醫用輔助襪的設計原理。」

陳醫師進一步說明，醫用輔助襪有不同級數（各國分類方式不同，但原則差異不大）：第0級是8~15毫米汞柱，屬於預防型，適合老師、美髮師等久站行業；第1級是15-20毫米汞柱，適合孕婦、已經下肢腫脹者；第2級是20-30毫米汞柱，適合肉眼可見的靜脈曲張患者；第3級30-40毫米汞柱，適合術後的靜脈曲張患者；第4級是40以上毫米汞柱，適用於嚴重的淋巴水腫患者。

## 穿著醫用輔助襪，先擦乳液防乾燥

在材質上，尼龍材料較耐磨，缺點是不透氣；棉質則是舒適、較不耐磨。目前已有棉質、尼龍混紡材質，民眾可視自身皮膚是否容易過敏來加以選擇，使用前也可先擦少許乳液，以降低乾燥摩擦的狀況發生。


食藥署也叮嚀民眾，選擇醫用輔助襪時，應善用醫材安心三步驟，即「一認，二看，三會用」，首先是認明醫用輔助襪為醫療器材，第二是購買時看清包裝上的醫療器材許可證字號或登錄字號，第三是使用前詳閱說明書、正確使用，才能保障使用安全與您自身的健康。

文字撰寫 | 遠見編輯群

醫用輔助襪級數	
第0級	8~15 毫米汞柱 預防型，適合需久站的行業
第1級	15~20 毫米汞柱 適合孕婦與已經下肢腫脹者
第2級	20~30 毫米汞柱 適合肉眼可見的靜脈曲張者
第3級	30~40 毫米汞柱 適合術後的靜脈曲張患者
第4級	40 毫米汞柱以上 適用於嚴重的淋巴水腫患者



# 含防腐劑的化粧品可用嗎？ 食藥署：適量添加防變質

 常生活中使用的化粧品，因含有大量水分、油脂，很容易導致微生物滋生！為了降低產品遭受微生物污染的風險，化粧品會添加適量防腐劑，以確保保存期間及使用過程中不易變質。

食藥署說明，如果沒有添加防腐劑，化粧品保存期限可能非常短、且很快就會被細菌及黴菌入侵繁殖，導致產品腐敗變質，對人體的危險遠超過防腐劑。因此，在容許範圍內適量添加防腐劑，民眾無需過度擔心。

一般來說，化粧品中的防腐劑有兩種作用：一是製造過程中，讓化粧品內的微生物營養細胞死亡，通常是利用化學方式破壞細胞壁，或干擾微生物的生化作用途徑。第二是建構一個微生物不易繁殖或萌芽（針對孢子）的環境，以停止或減少微生物的生長。

不同防腐劑對於各類化粧品的防腐效能、抑制微生物的範圍有所不同，而化粧品的性質(如pH值)也會影響防腐劑效能。因此，為了配合所有產品配方需求，多數化粧品不會添加單一成分防腐劑，而是用組合多項防腐劑的配方，以達最佳的防腐效能。

## 衛福部明訂57種化粧品防腐劑量規定與限制

為保障國人使用化粧品安全，衛生福利部已公告「化粧品防腐劑成分名稱及使用限制表」，該表共計57種化粧品防腐劑限量規定與使用限制，現仍持續參酌科學性風險評估結果及國際規範，並適時修正我國化粧品防腐劑成分使用基準，以供業者依循，期能保障消費者使用上的安全。

食藥署提醒，化粧品應存放於陰涼處，避免高溫、潮濕或陽光照射處，使用過程避免手部直接接觸產品，以減少污染。如果在正常或合理使用化粧品後，肌膚出現不適，請及早接受診療、並攜帶使用的化粧品(包含產品全成分標示)說明不適症狀、日常生活情形及是否有口服或外用藥品。民眾亦可至食藥署建置之「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」進行通報，網址：<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>，通報專線：02-2521-5027。為增加消費者對化粧品安全使用的認知，食藥署特別成立「TFDA化粧品安全使用」臉書粉絲團，更多化粧品安全選用資訊請上<http://www.facebook.com/tfdacos>查詢。

一次了解廠房、設施、設備五大重點！

# 化粧品製造品質好 + 首重環境設備整潔

+100

**1 避免交叉污染**  
關鍵區域有區隔，  
人物流要規劃。

一般作業員 製造人員

溫度 23±5°C  
濕度 <75%RH

緩衝黑白區 關鍵區域

**2 標示明確清楚**  
作業產線標示明確，  
混淆誤用要避免。

作業中 已清潔

【包裝作業】  
13:00-14:30  
YY (產品)  
00007 (批號)

【包裝作業】  
15:00-16:30  
XX (產品)  
00002 (批號)

**3 維持環境潔淨**  
場所潔淨應管控，  
潔淨狀態要維持。

**4 定期維護保養**  
廠房設備定期巡檢，  
修繕保養應及時。

**5 有效防治蟲鼠**  
訂定蟲害防治計畫，  
巡檢更換要落實。

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

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：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、陳俞妃、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、  
廖苑君、曾仁鴻、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、林高賢、李啓豪

執行編輯：楊淑真  
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年5月3日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次