



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第733期

1 洗髮精含矽靈會傷頭髮？你要知道的事

「矽靈洗不掉，會影響毛髮吸收養分」、「矽靈會阻塞毛囊，導致禿頭」，許多消費者誤信網路謠言，對此，皮膚科醫師郭玉玲強調：矽靈沒有好壞之分，只有適不適合！

在因頭皮問題就診的患者中，除了本身體質造成的脂漏性皮膚炎外，大多數都是油脂分泌旺盛，或頭皮悶熱流汗合併抵抗力下降而發炎，還有用了不合適的染、燙髮藥劑，引起頭皮嚴重過敏，幾乎沒有人是用了含矽靈的洗髮精，因而阻塞毛囊或傷害頭皮而就醫。

避開4大洗髮雷區

請先認清容易誤闖的4大洗髮地雷區，並正確保護頭皮。

1. 洗、護髮雙效洗髮精很方便，一罐就能解決？

由於洗、護雙效洗髮精含有滋潤成分，如果油性頭皮者使用雙效洗髮精，頭皮油

脂恐會更多，進而提高毛囊阻塞機率。我們的頭皮每天都會分泌油垢，在洗髮的過程中，清潔頭皮才是重點，為確保頭皮徹底洗淨，最好先用不含滋潤成分的洗髮精洗淨頭皮，再依髮質乾燥程度，判斷自己是否需要使用護髮產品，若使用護髮產品時，也只需塗抹於髮尾處即可。



避開4大洗髮雷區

- 1 洗、護髮雙效洗髮精很方便，一罐就能解決？
- 2 一罐洗髮精，就能滿足全家人的需求？
- 3 洗髮次數越多、掉髮量越多，1天只能洗1次？
- 4 只要不含矽靈的洗髮精就很安全？

2. 一罐洗髮精，就能滿足全家人的需求？

每個人的頭皮、髮質都不同，適合的洗髮精也不一樣，如：含矽靈的洗髮精不適合油性頭皮的民眾，但對於頭皮極為乾燥者，以及乾性頭皮且頭髮剛剛燙、染過的人，就很適合。消費者還要觀察是否會因冬季乾燥、頭皮容易乾癢或是

夏天炎熱，頭皮容易冒汗出油等不同情況，適時改用不同滋潤度和去油度的洗髮精。

3. 洗髮次數越多、掉髮量越多，1天只能洗1次？

每天的洗髮次數因人而異，尤其在激烈運動滿身大汗後，和青春期油脂分泌旺盛時，都可以增加洗髮次數且以洗淨頭皮為主。但多次洗髮時，應選用較溫和的洗髮精，或者冬季寒流來襲時，民眾喜用熱水洗頭，因熱水去油力強，此時也應選擇溫和性的洗髮精。

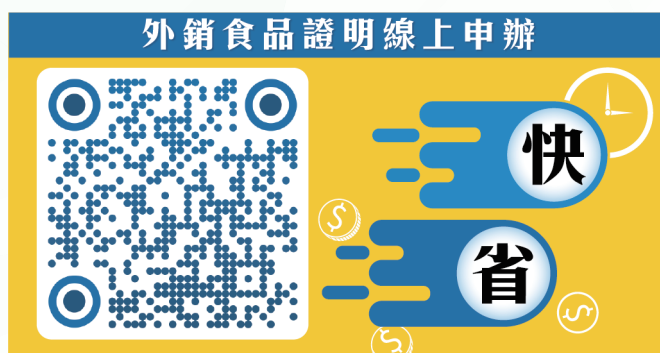
如果覺得頭皮出油量太頭髮很髒時，可清洗2次，徹底清除頭皮上的油垢；但切記，洗髮精停留時間約2~3分即可，且需用指腹搓洗頭皮而非指甲，以避免傷害頭皮；一旦頭皮有傷口，一定要使用成分單純且溫和的洗髮精，降低對頭皮造成刺激或過敏反應。

4. 只要不含矽靈的洗髮精就很安全？

矽靈只是附著在頭髮上形成保護薄膜，讓頭髮變得柔順，市售護髮產品大多都會添加矽靈，很多臉部保養品也含有矽靈，藉此鎖水保濕並保護肌膚，消費者可以安心使用含有矽靈的洗、護髮產品。

2 外銷加工食品英文衛生證明 申辦更省時

食品藥物管理署(以下簡稱為食藥署)再次簡化外銷加工食品英文證明申辦所需文件及流程，自108年4月15日起，各項證明文件申辦流程，在書面審查部分可全面減少2個工作天，符合條件者可免除衛生證明的實地查核及費用(即僅需書面審查)，每件可省下4,300元，且取得衛生證明只要8個工作天，比原來申辦時需實地查核所需的39個工作天，減少了31天喔。



自108年4月15日起，外銷食品(添加物)英文衛生證明、加工衛生證明、檢驗報告及自由銷售證明等案件，不需再提供產品標示、工廠登記證明及公司登記證明等文件；製造廠申請日前6個月內，經查有衛生主管機關查核符合食品良好衛生規範準則(GHP)紀錄者，可免除申請衛生證明流程中的實地查核及費用；「加工衛生證明」在證書效期截止日15日前可複次申請，以書面審查方式核發，免再次查廠；「自由銷售證明」自107年3月1日起已僅受理線上申辦；而「檢驗報

告」及「衛生證明」自108年4月15日起，以及「加工衛生證明」自108年7月1日起，也僅受理線上申辦(線上申辦網址：<http://asefsc.fda.gov.tw/>)。

相關資訊均可至外銷食品證明線上申辦系統網頁 (<http://asefsc.fda.gov.tw/>) 或食藥署網站 (<http://www.fda.gov.tw/>) 「首頁/便民服務/下載專區/食品申請作業及表單下載區/外銷食品(添加物)英文衛生證明、加工衛生證明、檢驗報告、自由銷售證明申辦表單(另開視窗)」項下查詢，或撥打免費諮詢專線：0800-676-668洽詢。

3 新興毒品變化多 提高警覺要小心

毒品內容變化萬千，許多化合物經由化學式改變後，就可成為另一新興影響精神物質(New Psychoactive Substances, NPS)，藉以逃避法規刑責，成為現今非法藥物濫用的主流，成為全球關注焦點。NPS是指沒有在聯合國1961年麻醉藥品單一公約，或1971年影響精神物質公約附表中所列管，但卻會對公眾產生精神性危害的物質。到107年底，各國向聯合國毒品及犯罪辦公室通報品項已達888種，這些新的NPS，有些作為被管制物質的替代品，有些則與被管制物質相混合，在藥物濫用市場上販售。

新興毒品經常以偽裝、變裝方式，混合多種濫用物質製成各類型式，如毒咖啡包、毒奶茶包及毒果凍等，藉此降低民眾的防備心。食藥署提醒民眾，在陌生場所時，千萬不要隨意接受陌生人送的飲料或食物，以免遭受毒害。若遇到有心人士引誘吸毒，可使用「反毒防身五術」加以拒絕，防止毒害上身。

第一招「直接拒絕」，立刻堅定的向對方拒絕，表明不吸毒的決心。

第二招「遠離現場」，立即找藉口離開現場。

第三招「轉移話題」，邀請一同做別的事，並順勢轉移話題。

第四招「自我解嘲」，拿自己開玩笑，以幽默語氣緩和氣氛並婉拒。

第五招「友誼勸服」，以誠懇的態度表達關愛，建議朋友別碰毒品。

如欲查詢更多毒品濫用及危害防制的相關資訊，請上食藥署「反毒資源專區」(<http://drug-prevention.fda.gov.tw>) 網站查詢，亦可撥打24小時免付費的戒毒諮詢專線0800-770-885 (0800-請請您-幫幫我) 求助。





藥物食品安全週報 特刊



都2019了你還只看食物相剋圖?

標題/安則
撰圖/安則

什麼可以一起吃 食藥週報報你知

柿子和螃蟹一起吃會中毒，是真的嗎？

柿子富含單寧酸，螃蟹富含蛋白質，同時食用會相互影響，不易消化吸收，造成腸胃不適，甚至引發腸絞痛的症狀，建議民眾分開食用。食藥署提醒，沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。

WEEKLY HOROSCOPES 本週星座運勢

第十名 水瓶座

家裡的貓咪可能會讓房間充滿貓砂

第十一名 摩羯座

有機會遇到暴雨，記得準備雨具

第十二名 射手座

唱歌太大力叫破喉嚨唱小聲點是不錯的辦法

謠言

抹優碘治香港腳
優碘具傷口刺激性，若未經醫師指示自行使用優碘塗抹香港腳患處，可能會使患處刺激過度，甚至會造成自體免疫系統異常反應。

每日突擊街訪

東區水水表示：「新制上路後，東區水水又更美了，真難生存」

各位水水們注意！

化粧品衛生安全管理法上路後從原料到製造都幫你管好好。

食藥週報



關謠專區



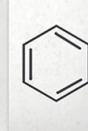
二十八年匠心獨具 獨家秘傳苯環畫法

「每個角度交織出的魅力，希望你們也能懂」

——安則

線民大爆料：「台灣新創醫材這麼好！你怎麼不知道？」

本期附贈 隨機出貨



A1大苯環海報



A1苯環大海報

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：陳信誠、許朝凱、江仟琦、李婉嬪、蔡佳芬、黃守潔、黃秋羽、楊博文、簡希文、洪志平、吳正寧、林邦德、羅維新、周清邦、楊雅瑤、林高賢、陳信志

美術編輯：郭儀君

出版年月：2019年10月4日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第733期第4頁