



歡迎訂閱
電子報

2020年7月24日
發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第775期

1 出門前擦止汗劑沒效？醫師教你正確用(上)

您有多汗、體臭的困擾嗎？止汗劑和制臭劑又該怎麼用？為了解決難纏的體臭煩惱，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請彰化基督教醫院皮膚科邱足滿醫師，為多汗者排憂解惑。

邱足滿醫師說明，人體的汗腺有大汗腺和小汗腺，小汗腺分布於全身，而手掌、臉部及腳底特別多，這種腺體的導管獨立開口於皮膚表面，成分99%是水，呈弱酸性，主要是透過排汗幫助調節體溫，然而皮膚表面細菌作用後會形成汗臭味；而大汗腺（又稱頂漿腺）主要分布在腋窩、肛門及陰部等部位，其導管開口於毛囊，汗液中含有蛋白質和脂肪酸，呈弱鹼性，經皮膚表面細菌作用後，會產生獨特氣味（費洛蒙）來吸引異性，但若味道令人不悅就會產生體臭。

小汗腺出汗是身體對熱的反應，情緒也會影響出汗；大汗腺是受到性腺和神經控制，在青春期之後才開始分泌，

情緒激動時也會刺激大汗腺分泌，對於多汗的人來說，社交穿著會很困窘，如果是大汗腺分泌旺盛，加上細菌作用產生的體臭，就真的糗大了！

面對多汗困擾，許多人會使用止汗劑，最常見的是鋁鹽，透過在汗孔頂部形成凝膠來止汗，塗抹後不能馬上見效，需等待6-8小時。目前衛生福利部（下稱衛福部）核准於特定用途化粧品的止汗制臭劑共5種，其中4種可止汗，均為鋁鹽，如下表：

成分名	限量標準	限制規定
Aluminum chlorohydrate	25% (以無水物計算)	用途 止汗制臭
Aluminum zirconium salts	20% (以無水物計算)	用途 止汗制臭 *不得使用於噴霧類化粧品
Aluminum chloride	15% (以水溶液計算)	用途 止汗制臭
Aluminum sequichlorohydrate 及其衍生物	25%	用途 止汗制臭
Aluminum silver zinc aluminum silicate	5~10%	用途 抗菌、制臭 應刊載之注意事項： 不得使用於皮膚有破損或傷口部位

2 出門前擦止汗劑沒效？醫師教你正確用(下)

塗抹鋁鹽時要注意，人在睡覺時汗腺分泌會減少而保持乾燥，睡前是最佳的使用時機，而塗抹部位的皮膚，必須在完全乾爽的情況下，如果皮膚略帶水氣，可能會產生弱鹽酸而刺激皮膚，產生搔癢或乾燥粗糙的狀況。

經過一個晚上作用，鋁鹽會在汗孔頂部形成凝膠狀物質，白天就不會出汗了，到了早上可用濕毛巾擦在使用部位，藉此減少止汗劑殘留與刺激性皮膚炎，日間出門流汗後就不用再補擦。若每晚重複使用，一週之後效果顯著的話，即可減少使用頻率，通常一週使用一次即可發揮止汗效果，但停用後就會逐漸回到原本的狀況。對於過敏體質、曾發生皮膚過敏、腋下有毛囊炎或傷口者不宜使用，以免發生刺激性皮膚炎。

邱足滿醫師說明，止汗劑產品有水劑、乳劑、膏劑、噴霧或滾珠等劑型，

越水性的劑型效果越好，越膏狀的劑型的使用舒適度越佳，濃度越高者效果越好，但對皮膚刺激的風險也越高。至於噴霧劑型使用時要避免吸入。

而制臭劑則是改變皮膚的化學性質，保持腋下不產生異味。許多除臭劑可以降低皮膚的酸鹼值，將皮膚環境變成對細菌較不利的弱酸性，阻止某些微生物繁殖；或含有抗菌成分抑制皮膚表面的菌叢，使其無法發酵而產生異味，藉此減少汗臭、體臭。某些制臭劑含有香料或稱體香劑，透過制臭劑的主要有效成分，並添加其他香味修飾體味，適合在出門前或運動後盥洗完、皮膚乾燥時使用。

最後提醒消費者，止汗制臭劑只能抑制出汗或減少體臭，如果有大量出汗或嚴重體臭，應就醫治療。

止汗劑(鋁鹽成分)使用注意



(建議)可於睡前塗抹



(塗抹部位)完全乾爽狀態進行



起床後可用濕毛巾擦拭，藉此減少止汗劑殘留與刺激性皮膚炎

• 日間出門流汗不需再補擦

制臭劑使用注意



(塗抹部位)完全乾爽狀態進行

• 適合在出門前或運動後盥洗完皮膚乾燥時使用



有些業者會在止汗劑中添加香精來掩蓋臭味，反而會造成皮膚過敏，再混合汗味就更難聞，最好是將止汗劑和制臭劑分開使用較佳。

食藥署提醒，想要減緩狐臭困擾，需配合保持腋下乾爽、勤換衣物、擦拭汗水、經常清洗腋下，抗菌皂或抗菌產品也有幫助；除去腋毛可減少汗液和細菌堆積於毛髮上，也有除臭效果喔。

3 回收問題食品 食藥署是這樣監控！

為掌握國際最新食品安全訊息並即時因應把關，食藥署每日設有專責人員監控各國食品回收警訊，並建置「輸入食品自動化預警系統」，自動化監控中文或英文語系國家之食品回收警訊發布網站，協助監控、比對、後續資料之應用及相關資料之串接，提升監控效率，加速後續查處流程。

國際食品回收的警訊來源，主要是各國衛生主管機關的網站（如：紐澳、美加、日本、香港、新加坡、愛爾蘭及英國等）、其他國際食品安全資訊、國內外輿情報導、駐台或我國駐外單位通報等。各國衛生主管機關網站如：美國食品藥物管理局（FDA）官方網站中的「Recalls, Market Withdrawals, & Safety Alerts」專區，每日不定時會發布食品回收資訊。

食藥署專責人員以輿情或食品回收警訊等所獲之資訊，包括產品名稱、製造廠、品牌名稱、批號、有效日期及製造日期等，查詢邊境查驗自動化管理資訊系統，確認是否為回收警訊之相關產品，並於網站（如：Google查詢、露天拍賣、PChome、Yahoo）搜尋有無流通於我國市場紀錄。若有輸入類似或疑似回收警訊的相關產品，立即通知輸入業者，要求提出相關聲明，確認是否為回收產品，如確認有輸入涉案產品，立即請廠商停止販售及辦理下架、回收，並通知所轄衛生主管機關查察及監控，嚴禁流入國內消費市場。

為確保消費者的食用安全，食藥署將持續監控搜尋國際食品回收警訊，即時掌握、查詢與處理國外回收食品輸入控管，並發布「消費紅綠燈」（<http://consumer.fda.gov.tw/>），讓我國業者輸入採購時，慎防輸入問題產品，同時也提醒民眾旅外注意。



聽說...

常用止汗制臭劑，
會導致乳癌？!!
這是真的嗎？

