



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品

## 安全週報 第785期

### 1 換季皮膚變酒糟 保養、用藥對了嗎？

您有酒糟性皮膚炎(又稱玫瑰斑)的煩惱嗎？防疫期間，長期戴口罩，加上換季時氣溫忽冷忽熱，導致酒糟性皮膚炎復發該怎麼辦？食品藥物管理署(下稱食藥署)邀請具有多年經驗的新竹國泰醫院皮膚科主任陳怡安醫師，替大家解決惱人的「面子」問題。

陳怡安醫師說明，罹患酒糟性皮膚炎的患者，臉部可能反覆出現膿皰、潮紅，或者是持續性血管擴張等各種型態的異狀，造成熱、癢、刺痛等不適，也會影響外觀。因為玫瑰斑容易與其他皮膚病混淆，有時會被誤以為只是一般的濕疹或青春痘，或者是皮膚過敏、脂漏性皮膚炎、紅斑性狼瘡等其他問題。

造成玫瑰斑的原因主要可以分為4個內在、4個外在因素。「4內」因素包含：(1)個人體質；(2)賀爾蒙；(3)皮膚血管的調控異常和(4)正常狀況下和皮膚共生的蠕形蟎蟲數量過度增加。

「4外」因素則可區分如下：

- (1)飲食：燙熱的、刺激辛辣的或是酒類。
- (2)環境溫度：太悶熱、太乾冷。
- (3)不當的接觸：日曬、不適合的化妝品，或是使用過量外用類固醇。
- (4)情緒：過於興奮或緊張。

**造成酒糟性皮膚炎 玫瑰斑 的內在&外在原因**

內在原因	外在原因
個人體質 ●	飲食 ● 燙熱的、刺激辛辣、酒類
賀爾蒙 ●	環境溫度 ● 太悶熱、太乾冷
皮膚血管的調控異常 ●	不當的接觸 ● 日曬、不適合的化妝品 過量的外用類固醇
和皮膚共生的蠕形蟎蟲數量過度增加 ●	情緒 ● 過於興奮或緊張

由於影響的因素眾多，要短時間內治癒玫瑰斑實屬不易，但若在生活中做好調整，加強皮膚照護保養，並依據不同的症狀搭配藥物或其他治療，仍可以獲得控制。

陳怡安醫師建議，在日常保養方面要先做好防曬工作，才能確實抵禦日光對皮膚的侵害，挑選防曬乳時，必須達到理想的效果，又能避開容易悶熱且皮膚敏感的部位，需要花些心思。平時選擇溫和、不刺激且低敏感性的乳液，增加皮膚的保濕，並達到些許舒緩的作用，也有助於穩定皮膚狀態。

食藥署提醒，對玫瑰斑患者的肌膚護理與保養而言，不能過度去角質，只要適當清潔即可，並且要儘量避開容易誘發自身皮膚惡化的不利因素，只要跟皮膚專科醫師一起配合，視膚質情況搭配各式治療，就可以減緩或治療酒糟性皮膚炎的困擾喔！

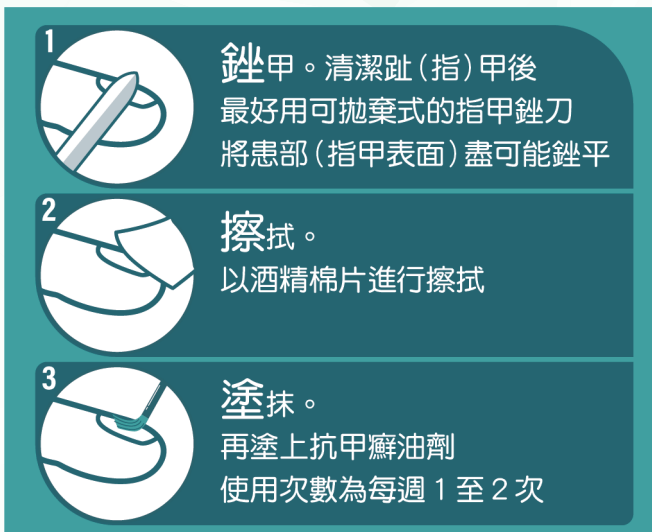
## 2 耐心塗油劑 告別灰指甲

時序入秋，天氣依然悶熱潮濕，此時正是皮真菌、酵母菌及黴菌的好發季節，一不小心甲癬（灰指甲）就找上門，尤其是腳部指甲更容易遭到感染。由於甲癬發生的患部較難處理，要達到好的療效，仍以口服抗黴菌藥為主，但對於遠端及外側的輕度甲癬，使用「抗甲癬油劑」，則是方便有效的選擇。

目前市售的抗甲癬油劑，有效成分為 5% Amorolfine HCl，藉由影響固醇的

生物合成作用改變黴菌的細胞膜，達到抑制黴菌及殺黴菌的作用。

一般民眾對於甲癬的症狀與其他疾病表徵，可能難以區分，食藥署建議，在初次使用Amorolfine油劑前，應由皮膚科醫師確定診斷，對於12歲以下，或有深部皮膚組織感染的患者，使用前也要請皮膚專科醫師診治，才能確保用藥安全與療效。



- 1 銼甲。**清潔趾（指）甲後最好用可拋棄式的指甲銼刀將患部（指甲表面）盡可能銼平
- 2 擦拭。**以酒精棉片進行擦拭
- 3 塗抹。**再塗上抗甲癬油劑使用次數為每週 1 至 2 次

在初次塗藥時，應先清潔趾（指）甲，最好用可拋棄式的指甲銼刀，將患部（指甲表面）盡可能銼平，以酒精棉片擦拭後再塗上抗甲癬油劑，使用次數為每週 1 至 2 次。

要注意的是，Amorolfine油劑可能造成趾（指）甲周圍輕度、短暫灼熱感，同時要注意用於患部的指甲銼刀，不可以再用於健康的趾（指）甲。在治療期間，應避免使用化粧品類的指甲油，或人工指甲。如果工作上需用到有機溶劑時，應穿戴手套，才能保護指甲上Amorolfine油劑的完整

食藥署提醒，Amorolfine抗甲癬油劑應持續使用至趾(指)甲再生、患部痊癒為止，不可間斷。療程視感染程度、部位及趾(指)甲生長速度而定，通常手指甲需6個月，腳趾甲需9至12個月。如果連續使用3個月無效時，就應停藥並請醫師診治喔。



## 3 中秋烤肉 衛生細節要注意

中秋佳節是傳統全家團聚的日子，除了賞月、吃月餅，更少不了烤肉或是闔家聚餐，秋天季節交替，溫暖潮濕的環境最適合微生物生長，若食材保存或烹調不當，就很可能導致食品中毒。食藥署替大家「抓漏」，列出3個最容易讓民眾忽略的小地方：

**(1)海鮮這樣煮最安心：**海鮮、貝類等水產品可能留存有水域中自然存在的腸炎弧菌或諾羅病毒等，若未煮熟就食用，就有可能造成食品中毒，引起發燒、噁心、嘔吐及腹瀉等症狀。另腸炎弧菌在攝氏10℃以下不容易生長甚至死亡，所以用冷藏方式可抑制其繁殖，再加上腸炎弧菌和諾羅病毒都不耐熱，民眾可先將生鮮魚貝類用自來水洗乾淨充分加熱煮熟就可以降低中毒的風險。至於烹烤貝類產品時，殼開並不表示裡面已經完全煮熟，務必要再多烤一會兒再吃，別因貪圖生鮮口感而忽略中毒風險喔！

**(2)避免交叉污染這樣做：**生肉裡可能帶有沙門氏桿菌和病原性大腸桿菌等，必須充分烤熟後才會被消滅，因此民眾在購買肉品時，生食與熟食要分開放，不要互相堆疊，特別是裝過生肉片的盤子不可再裝烤好的肉片或食材，用於生食與熟食的刀子、筷子、烤肉夾等用具，都要確實分開使用，才能避免交叉污染。

**(3)料理儘快吃光光：**準備食材時，可以先評估現場的用餐人數，適量烹煮，以避免食材浪費，若仍有剩餘，則務必裝在乾淨的容器內，避免餐點遭受污染，並儘快放進冰箱冷藏。但要注意的是，雖然存放冰箱細菌不易滋長，但無法達到殺菌的效果，所以還是要儘快食用完畢。

中秋烤肉歡聚不忘防疫！食藥署提醒，在您享用美食之前，先把雙手清洗乾淨再拿取食物，才不會把細菌、病毒都吞下肚，負責烤肉掌廚者，最好戴上口罩、手套，避免口沫污染食品，也不要裝過生食的碗盤盛裝熟食喔！

# 預防食品中毒小學堂



## 放過生肉 的盤子可以用來放熟肉嗎？



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

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、謝碧蓮、陳瑜鈞、高雅敏、王博譽、林邦德、王兆儀  
吳敏華、王柏森、董靜馨、楊千慧、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2020年10月2日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第785期 第4頁