



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第790期

1 換季頭皮狀況多(一) 醫生告訴你洗髮精怎麼選

「這個月頭髮又掉好多，是不是本來吃的藥（雄性禿患者的口服藥Finasteride非那雄胺）沒效了？」食品藥物管理署(下稱食藥署)邀請澤林毛髮診所皮膚科謝宗廷醫師指出，入秋後患者增加，原本控制穩定的病人也回籠了。根據國外研究顯示，3月是一年中毛髮最多的月份，9月和10月則是最少，所以有些人在秋天會發現掉髮量變多，這種因為季節變化造成的落髮為暫時性，毛囊沒有萎縮，只是進入休眠狀態，毛髮之後就會再次生長。

換季洗髮精怎麼挑？

由於季節交替時溫度、濕度改變，年底又是工作的忙碌期，在龐大的工作壓力之下，除了生理性的落髮增加之外，容易出現頭皮屑、頭皮癢的「脂漏性皮膚炎」症狀。生活作息不規律、壓力、熬夜等因素會影響頭皮油脂分泌，當油脂分泌多的時候，皮膚上之「皮屑芽孢菌」就會開始大量孳生，導致皮膚發

炎、發癢，伴隨著搔抓，使得落髮問題加劇。

市面上許多宣稱有抗屑、止癢效果的洗髮精，食藥署叮嚀：其實有些屬於藥品，有些則屬於化粧品，民眾使用時要注意。謝宗廷醫師指出，可治療脂漏性皮膚炎的藥品成分如下：

- ▶ 第一類：抗黴菌成分，可以去除皮屑芽孢菌，包含酮康唑（ketoconazole）、環吡酮胺（ciclopirox olamine）。
- ▶ 第二類：消炎成分，可抑制頭皮發炎、減少紅腫發癢，此類成分包含、焦油（tar）及含類固醇的洗髮精。

含藥品成分 洗髮精該如何使用？

含藥品成分洗髮精的正確使用方式為：先把適量洗髮精擠在手掌，搓揉起泡沫後壓在頭皮上，再輕輕按摩，停留在頭皮5分鐘後再洗掉，讓有效成分在

頭皮充分作用。建議約2~3天使用一次，隔天用一般的洗髮精洗頭即可。食藥署提醒，民眾如果有相關困擾，可以先求診皮膚科醫師，再根據醫師指示選擇含有上述藥品成分洗髮精使用。

髮精；但到了秋冬天氣較乾冷，洗髮精就需要適時更換成較保濕，或者是中性髮質適用的，以免將頭皮洗得太乾造成頭皮緊繃，甚至因為髮質乾澀造成梳理時斷髮。

2 換季頭皮狀況多(二) 醫生幫你破解洗髮迷思

「同一種洗髮精用太久髮質會變差，甚至會掉髮禿頭？」、「每天洗頭會導致掉髮嗎？」食藥署邀請澤林毛髮診所皮膚科謝宗廷醫師幫大家破解迷思。

洗髮精要多種輪用嗎？

謝宗廷醫師指出，如果平時使用洗髮精後覺得頭髮、頭皮舒適清爽，就不需買很多種洗髮精輪流使用；但如果有用使用前述提到的含藥品成分洗髮精，建議購買一款一般溫和洗髮精，兩者交替使用，以免太常用讓藥物產生抗藥性使效果變差。

坊間傳聞「同一種洗髮精用太久髮質會變差，甚至會掉髮禿頭」，食藥署提醒其實並非如此！謝宗廷醫師說明：洗髮精的成分不會傷害毛囊，更不可能造成毛囊萎縮甚至禿頭，如果覺得髮量日益稀疏，想換不同種類的洗髮精達到效果，是不切實際的。

值得注意的是，很多人在夏天出油量較大，可以選擇去油洗淨力較強的洗



洗頭次數跟掉髮有關嗎？

洗頭頻率該怎麼樣才是正確的？謝宗廷醫師建議「一天洗一次頭就可以！」但如果是頭皮容易出油的人，一天洗兩次也可以，但建議不要用去油力太強的洗髮精，以免頭皮洗得太乾反而造成傷害。有些人不習慣天天洗頭，常覺得洗頭當天掉髮量好像很多，擔心每天洗頭導致掉髮。其實是因為每天的正常落髮量是80~100根，在洗頭、吹髮時掉得最多，如果每天洗，就每天平均掉，兩三天洗一次，就會把掉髮量集中在洗頭的時候一次掉，才會出現洗頭時掉髮較多的錯覺。

最後食藥署呼籲民眾，當有頭髮或是頭皮問題的時候，一定要先諮詢皮膚科醫師，確定原因及正確的治療方式，切勿輕信洗髮精的廣告推薦，就以為可以達到效果，有時候反而會讓狀況更惡化喔！

3 正確挑選機械式輪椅 安全有保障

輪椅是許多長輩與病人的重要代步工具，但您聽過「機械式輪椅」嗎？食藥署報您知！輪椅可分為機械式輪椅及電動式輪椅，機械式輪椅屬於第一等級醫療器材，主要是靠手動，而電動式輪椅是以電池作為動力來源，屬於第二等級醫療器材，大家在醫院常見供租借使用的輪椅，就是機械式輪椅。

機械式輪椅怎麼選？

機械式輪椅看似常見的生活物品，但別忘了它屬於醫療器材，必須有衛生福利部(下稱衛福部)核發的醫療器材許可證，因此在挑選機械式輪椅時，請牢記「醫材安心三步驟：1認、2看、3會用」。

(1)認：先認識機械式輪椅屬於醫療器材。

(2)看：選購機械式輪椅時，要記得至有販賣業藥商許可執照的店家，請勿於來路不明的地方購買，並在購買時看清是否標示衛福部核發的「醫療器材許可證字號」，並注意有完整標示內容，包括廠商名稱、地址、品名及製造日期等資訊。如欲查詢是否為領有許可證的合格醫療器材，可到食藥署網站搜尋(食藥署首頁<http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>→業務專區→醫療器材→資訊查詢→醫療器材許可證資料庫)。

(3)會用：除了選用符合自己需求、使用順手外，使用前請詳閱產品說明書，了解正確使用方式、有無使用限制、如何保養及後續維護，也可先確認易損壞部位或常見維修項目，每次使用前皆應檢查輪椅結構是否穩固、前輪、後輪、煞車、踏板等各部位的螺絲、鋼圈有無鬆動磨損等，才可以確保使用輪椅的安全及避免因操作不當損壞輪椅而造成自身危害。

此外，從109年7月29日起，在我國的所有機械式輪椅，都要符合國家標準 CNS 14964-8、ISO 7176-8，或者其他具等同性國際標準的性能規格要求。

食藥署提醒，一旦發現不符合規定或發現品質不良的醫療器材，或者因使用醫療器材引發嚴重不良反應，請立即向「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」通報(網址：<http://qms.fda.gov.tw>)，或者撥打醫療器材不良反應專線：02-2396-0100。



認看會用

屬於第一等級醫療器材

於有販賣業藥商許可執照的店家購買；購買時看清是否標示醫療器材許可證字號，並注意有完整標示內容

使用前詳閱產品說明書；每次使用前皆應檢查產品結構是否穩固、有無鬆動或磨損等

是否為領有許可證的合格醫療器材？掃碼進入查詢



正確洗手 7 步驟



搓揉手心



搓揉手背



搓揉指縫



搓揉指背、指節



搓揉大拇指、虎口



搓揉指尖



還有手腕

別忘了擦乾
雙手喔!

洗! 洗! 洗!

 食品藥物管理署 Taiwan Food and Drug Administration 廣告

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、陳瑜綸、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11月6日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第790期 第4頁