



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第800期

1 藏不住的眼周小顆粒！我的媽呀，這到底是什麼？

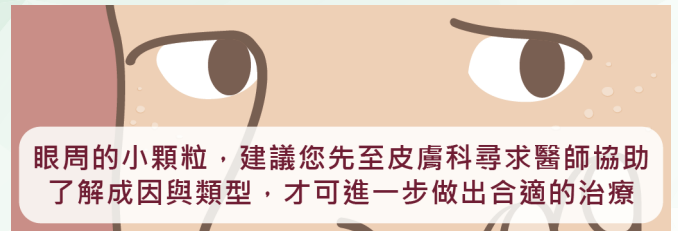
「醫師，我的眼睛旁邊最近開始長這個耶！」年輕女孩指著眼睛周圍的小凸起，露出困擾的表情。事實上，這種眼周小顆粒，屬於皮膚組織增生，可能是皮膚息肉、汗管瘤、粟粒腫等8種狀況。食品藥物管理署(下稱食藥署)特別請到彰化基督教醫院皮膚科邱足滿醫師，為民眾說明「眼周小顆粒」的各種可能：

▶ 皮膚息肉(皮膚贅瘤、軟纖維瘤)

這是纖維組織增生的良性小腫瘤，多在眼睛四周、脖子、乳房下、腋下等皮膚皺摺處，多是因遺傳和皮膚老化，而過度摩擦(化粧、揉眼睛)和賀爾蒙變化(懷孕、肥胖)也會刺激生長。

▶ 汗管瘤(丘疹)

膚色、粉紅色或略帶透明的小顆粒，是真皮層的汗管組織增生造成的良性腫瘤，常出現在眼眶四周，尤其是下眼瞼。主要成因是體質，好發於青春期後的女性，隨年齡而增大或變多，可用雷射去除，之後可能會再生長。



▶ 粟粒腫(粟粒疹)

小小白色顆粒，看似白頭粉刺，實際上與毛囊無關。這是皮脂腺的油脂和角質無法代謝，在皮膚表面形成凸起，分為原發性(跟體質有關)及續發性(過度摩擦、水泡或傷口癒合後形成)。發生於任何年齡、性別與新生兒。雖沒有研究報告指出眼霜或保養品會導致眼周長出小顆粒，較大的粟粒腫可用針挑破、擠出內容物，太小可用雷射去除，有時也會自行消失。

▶ 扁平疣

多呈咖啡色或膚色，常因搔抓而長出直線排列的疹子，頂端呈扁平狀，因而得名。這是皮膚感染濾過性病毒所致，建議積極治療，以冷凍治療、雷射、擦A酸或免疫調節藥膏去除。

有人說： 「眼周小顆粒與保養品 有關！」這是真的嗎？

► 黑色丘疹皮膚病

咖啡色、乾粗的凸起小顆粒，常見於臉部、身體，不仔細看很容易忽略。主要跟體質、紫外線有關，因角質過度增生而突起。

► 小汗腺汗囊瘤

天熱時會膨脹，天氣冷時會縮小，與體質有關，因汗腺增生、汗液堆積在汗腺內而成。

► 皮脂腺增生

皮脂腺過度增生而形成黃白色突起，中央經常會略凹陷。常發生在中年過後，年紀越長越明顯，與體質有關。口服A酸效果良好，數量少時可用雷射去除。

► 眼瞼黃斑瘤(黃色瘤)

位於眼瞼的黃色柔軟斑塊，近鼻側內眼角的上眼皮，一小點或一大塊都有可能。這是含有脂肪的泡沫組織細胞聚積在真皮層內，且是酯化的膽固醇。患者通常血脂肪正常，但仍建議抽血檢測血脂肪。可用冷凍治療、雷射去除。

食藥署提醒，眼周小凸起除了影響美觀，也有可能是病毒引起。建議先至皮膚科尋求醫師協助，了解成因與類型，才可進一步做出合適的治療。

人與人交流總是先看到眼睛，尤其目前COVID-19肆虐，大家都戴口罩，臉的上半部更成為注目焦點。有人說，這種小顆粒是「脂肪粒」，與保養品有關，只要用特定的保養品可以去除，這是真的嗎？

眼周小顆粒絕非保養品可解決

彰化基督教醫院皮膚科邱足滿醫師指出，醫學上並沒有「脂肪粒」這個名詞，美容業者若指出這是因使用不當的保養品，如眼霜或者護膚品太滋潤，並不符合事實。因為保養品是透過保養成分讓皮膚健康、美觀，主要作用在角質層或淺層的真皮層。而息肉、汗管瘤、皮脂腺增生、眼瞼黃斑瘤、小汗腺汗囊瘤與粟粒腫等，都是真皮層問題；黑色丘疹皮膚病是增厚的表皮；扁平疣則是表皮的病毒感染，都「不是」化粧品、保養品可以解決。

邱足滿醫師提醒汽化雷射去除眼周小顆粒，常有傷口修復期和暫時性色素沉澱；而對於更深層組織增生之汗管瘤、皮脂腺增生、黃斑瘤，若傷口太深時，可能會留有輕微的凹陷疤痕。

食藥署叮囑，眼周小顆粒有許多成因，勿聽信網路謠言或美容業者的推銷，應尋求皮膚科醫師協助，採適當方法去除，才能有效改善眼周外觀。



3 拉肚子減肥！老天啊，你的腸道受得了嗎？

坊間與網路經常可見「輕鬆瘦身」、「快速見效」，又標榜「天然無西藥」的減肥產品，然而，這些產品可能添加了刺激腸道的天然瀉劑，使消費者在食用後產生強力腹瀉，因而有體重變輕或肚子變平坦的感覺。

服用天然瀉劑，成分、劑量要注意

事實上，許多生活中常見的植物中都存有天然致瀉成分，例如番瀉葉、阿勃勒果實、蘆薈、決明子等，這些致瀉成分在不同植物與不同部位的含量都不同，因此，服用含此類植物產品時，都要格外留意。

番瀉葉及阿勃勒果實都含有番瀉苷，番瀉苷會刺激大腸壁聚集水份，進而促進腸道蠕動產生腹瀉，是最常見的天然致瀉成分，常出現在減肥梅或是茶包產品，有慢性腹瀉、腸阻塞、孕婦、授乳婦女及未滿十歲兒童等不宜食用。食藥署已預告不得將阿勃勒果實作為食品原料，而番瀉葉茶包若是標示或檢出番瀉苷每日使用劑量為12mg以上者，應以藥品管理。

常見的蘆薈、決明子，小心食用不腹瀉

蘆薈植物葉片含有蘆薈素，外層的綠色表皮因為比葉肉含有更多的致瀉成分，在食用時應完全去皮，僅使用葉

肉為宜。此外，決明子也是一種天然瀉劑，常利用加工加熱的方式來減少其致瀉成分。然而，每個人體質不同，有些人食用加工處理後的決明子產品還是會產生腹瀉的可能。

食藥署提醒，長期使用瀉劑會影響腸道正常排便功能，在購買標榜「順暢輕盈」的產品前，應先確認其成分，徵詢醫師、藥師及營養師的專業意見，避免透過臉書與line等管道購買來路不明的產品，避免在不知情的情況下，長期使用瀉劑，影響腸道健康。

另外，食藥署已公布「食品中番瀉苷之檢驗方法」及「食品中蘆薈素之檢驗方法」（連結：[食藥署網站首頁](http://www.fda.gov.tw) <http://www.fda.gov.tw>>業務專區>研究檢驗>建議檢驗方法）可供參考，歡迎民眾進一步深入瞭解。

**在購買標榜
「順暢輕盈」的產品前
應先確認其成分
徵詢醫師、藥師
及營養師的專業意見**



聽說在新冠病毒還沒感染到肺時 檸檬加溫水 可消除病毒？



檸檬仍屬食品
並無治療疾病的效果

若有身體不適情形
應依循正規醫療管道醫治
勿聽信偏方而延誤就醫時機
並請民眾遵循
中央流行疫情指揮中心公布防治措施



此說法沒有相關科學論述依據
對於這種沒有根據的傳言
應該抱持小心謹慎的態度
不要隨便輕易相信喔！

謠言破解快看
食藥署闢謠專區



防疫期間 食藥署提醒您
口罩要戴好
保持手部清潔
注意社交距離喔！



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