



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2021年9月3日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第833期

您的家中有小朋友嗎？本期週報特別為親子家庭規劃一期「兒童特輯」，針對夏天兒童防曬劑的選擇以及最讓父母擔心的小孩發燒問題提出說明。希望在育兒之路上，食品藥物管理署(下稱食藥署)也能成為您的貼心好夥伴。

1 保護小寶貝！ 醫師最推薦的兩種防曬法

適度曬曬太陽可以幫助身體產生維生素D，但是過多的紫外線容易使皮膚老化，甚至產生皮膚癌等風險！尤其是兒童，因為皮膚細緻、抵禦紫外線的能力低，更要小心防範！本週食藥署請到彰化基督教醫院邱足滿醫師，為民眾說明兒童防曬的兩大秘訣：

(1) 躲陽光

特別在正中午時不要讓兒童暴露在陽光下，因為此時的UVB最強，而UVB很容易導致皮膚曬傷。

(2) 遮蔽皮膚

可善用帽子、防曬衣與陽傘等物理性方法把皮膚遮蔽起來，達到保護作用。其中，防曬衣可選購UPF (Ultraviolet Protection Factor, 衣服的防曬係數) 50以上的布料，能有效阻隔紫外線的穿透。

針對年齡未滿六個月的小嬰兒，邱醫師指出：由於角質層較薄、黑色素不足，很容易曬傷，必須要小心保護。而三歲之前的兒童都不建議額外使用防曬劑，因防曬劑使用不當可能導致皮膚敏感產生紅腫、過敏問題，選擇躲避陽光與物理性遮蔽皮膚才是最好的防曬方式。



2 兒童防曬劑怎麼選？建立清楚的「紅綠燈」概念！

三歲以上的孩子，如果需要長時間待在戶外，許多家長會用兒童防曬劑做進一步的保護，此時，該如何選擇呢？邱足滿醫師用紅綠燈的概念來為民眾說明。

綠燈四項安心選	紅燈四項要避免
產品有完整的中文標示	不建議的成分(詳見內文)
成分表的品項越少越好	奈米化防曬成分
物理性防曬成分較適合	噴霧劑型
寬譜(Broad spectrum)	具防水抗汗效果

兒童防曬劑選擇指南

綠燈四項安心選

(1) 產品有完整的中文標示

包括品名、用法、保存方法、使用注意事項、產品保存期限及廠商資訊等。

(2) 成分表的品項越少越好

孩童皮膚比較敏感，成分越多，導致過敏的風險越高。

(3) 物理性防曬成分較適合

建議選擇二氧化鈦 (TiO₂, Titanium dioxide)、氧化鋅 (ZnO, Zinc oxide) 這兩種物理性防曬成分，是透過反射、折射及散射紫外線來防曬，較不必擔心造成肌膚過敏問題。

(4) 寬譜 (Broad spectrum)

防曬劑經常以SPF及PA來標示產品的防曬效果，這是為了防止來自紫外線中的UVB和UVA所設計。其中UVB會導致曬傷，建議至少SPF15以上，目前SPF標示最高為SPF50；UVA則會造成光老化，產生色素斑及皺紋，一般以「PA+」表示，+號越多防曬效果越佳。食藥署建議：兒童防曬劑選購時，以可同時防護UVB及UVA，或是直接標示「Broad spectrum」(寬譜)的產品為佳。

紅燈四項要避免

(1) 不建議的成分

果酸 (alpha hydroxy acid, AHA)、水楊酸類 (salicylic acid, methyl salicylate)、薄荷 (menthol) 及樟腦 (camphor) 等成分，都不建議給兒童使用。此外，更應避免香料、香精及色素，以降低過敏風險。

(2) 奈米化防曬成分

奈米化防曬成分對人體有何影響目前仍未確知，而兒童皮膚比成人更易穿透，故不建議使用。

(3) 噴霧劑型

噴霧劑型容易傷及眼睛、鼻子及口腔黏膜，甚至吸入肺部，且不易定量。邱醫師建議兒童使用乳液劑型的防曬劑，除了較安全，也較好定量，才能確保防曬劑使用量足夠，可達成良好防曬效果。

(4) 具防水抗汗效果

具防水抗汗效果的防曬劑使用後需卸妝，且清洗不淨就容易殘留。針對兒童用產品，建議選擇一般防曬劑即可，洗澡時用香皂或沐浴乳正常清洗，無須卸妝。

邱醫師也提醒民眾，使用防曬劑一定要「足量塗抹」，也可用塗兩層的方法，以免塗太少效果差。此外，若是流汗量大或玩水等，記得要「勤補擦」，可每1至2小時補擦一次。

食藥署也提醒家長：兒童皮膚特別敏感，可先在手臂內側塗抹幾天，無不良反應後，再大面積塗抹。選購防曬劑時應依循綠燈、避免紅燈，並注意使用量與頻率，但比起防曬劑使用，躲陽光和遮蔽皮膚更加重要！

3 小兒發燒莫驚慌！ 食藥署提醒牢記四大重點

季節交替之際是感冒的好發時期，尤其是遇到家中幼童出現發燒情況，更是讓家長心急如焚，困惑到底該不該給退燒藥？食藥署提醒民眾，當孩子出現不明發燒症狀時，應立即就醫，切勿自行給予退燒藥，以免延誤治療。下列有四大重點，請家長牢記在心：

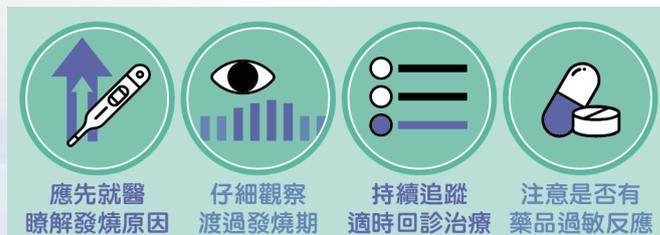
(1)小孩發燒，應先就醫瞭解原因

發燒是身體出現警訊的一種症狀，通常是人體啟動免疫反應的表現，並非病因。因此當幼童發燒時，應立即就醫治療，瞭解引起發燒的原因，再對症下藥，切勿自行購買退燒藥。

(2)仔細觀察，渡過發燒三階段

★第一階段「發冷期」

體溫持續上升，手腳冰冷，甚至出現發抖症狀。此階段應以保暖為主，不建議進行物理性降溫(如睡冰枕)，否則可能延長發冷期，讓幼童更加不舒服。



★第二階段「發熱期」

全身逐漸溫熱，可能會伴隨心跳加快、倦怠等症狀。此階段應適時補充水分，可給予物理性降溫，若幼童發燒溫度超過38.5°C且有不舒服感，可適時給予退燒藥。但需要注意的是，退燒藥是為減緩發燒所出現之不適感，讓幼童得以充分休息，切勿為使體溫降到正常範圍而過量使用退燒藥。

★第三階段「散熱期」

開始流汗，體溫逐漸下降，活動力恢復。此階段應適時補充水分，提供飲食，補充足夠的營養與熱量，並記得適當的給予保暖、擦汗或替換乾爽衣物。

(3)持續追蹤，適時回診治療

建議家長記錄幼童發燒之最高溫度及頻率，若持續高燒超過2天、發燒最高溫及頻率沒有減緩、退燒時出現活動力下降或食慾不振等情形，建議立即回診治療。

(4)注意是否有藥品過敏反應

服用含非類固醇抗發炎的退燒藥時，可能會引起罕見嚴重皮膚過敏反應。因此，食藥署提醒，用藥時應注意幼童是否出現「疹、破、痛、紅、腫、燒」等6大症狀的藥品過敏反應，若有疑似症狀，應即刻停藥，並及早就醫處置。

新世代反毒策略



擴充新興毒品 檢驗量能



建立新興毒品成分鑑驗標準流程



擴大已公告新興毒品檢驗量能



提升已通報未列管新興成分之檢驗能力

提升新興毒品 尿液檢驗量能



提升民間新興毒品檢驗之建議實驗室能力



成立跨部會「尿液中新興濫用物質檢驗方法」溝通平台



法務部調查局、法醫研究所及警政署統籌辦理新興毒品尿液檢測

 **FDA** 食品藥物管理署
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、林蘭珏、李婉嬭、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年9月3日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第833期 第4頁