



藥物食品安全週報



2024年7月12日

發行人：莊聲宏 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 982 期

富貴手好煩惱？

食藥署教您正確使用護手霜及藥膏！

乾 燥的環境加上疫情期間養成酒精消毒的習慣，讓手部乾癢、龜裂問題越來越多！為了維持手部保濕，許多人都會使用護手霜，然而，若富貴手情況加重，皮膚科醫師也開了藥膏，那到底要先擦護手霜還是藥膏？會不會產生交互作用？就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）來為民眾解惑。

富貴手屬於乾燥型的濕疹，舉凡醫療人員、美髮人員、餐飲人員等長時間反覆接觸刺激物質或戴手套者，都是富貴手的高危險族群。此外，女性、抽菸、汗皰疹及異位性皮膚炎都與富貴手有正相關。

外用藥膏跟護手霜 該怎麼擦??

若需同時使用外用藥膏及護手霜，可以間隔15至30分鐘以上，先塗藥膏，再上護手霜。



先擦藥膏，再擦護手霜

若經皮膚科醫師診斷，開立含有保濕成分之外用藥膏或外用類固醇藥膏，應該如何使用以發揮最大效益呢？食藥署說明，藥膏應依據醫師開立醫囑方式使用，一般來說，可早、晚擦一次，若需同時使用外用藥膏及護手霜，又擔心會影響藥膏濃度和效果，可以先塗藥膏，間隔15至30分鐘以上再擦護手霜。護手霜的成分多為凡士林或礦物油，可選擇無香料的產品較不易過敏，且用量要適中、塗抹要輕柔，若有其他使用上的問題，也可以諮詢醫師、藥師或藥劑生。

食藥署建議，手部日常保養很重要，應避免接觸刺激性物質如清潔劑、酒精等，若需接觸可戴手套隔離，或選擇溫和清潔劑適度洗手。飲食方面可避免甜食或燥熱的飲食，並補充充足的水分與睡眠。

蚊蟲不要來！預防叮咬有一套

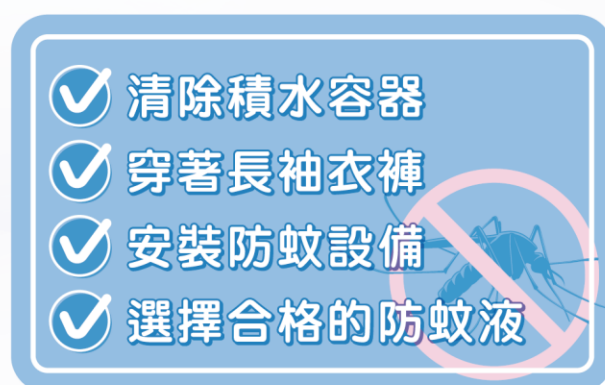
炎 熱夏日，蚊子嗡嗡盤旋天際，不僅擾人，被叮咬後還可能出現紅腫、癢、痛、水泡、過敏等症狀，也可能抓破皮膚而導致細菌感染，甚至演變成蜂窩性組織炎。

食藥署說明，當蚊蟲叮咬人時，會以「口針」刺入人體皮膚，注入唾液並攝取血液，而蚊子的唾液中含有的化學物質會刺激人體，導致皮膚出現紅腫、癢痛的發炎反應。大多數的人對蚊子叮咬所造成的症狀會在數日內消失，但是也有少部分的人對蚊蟲的唾液會產生較大的過敏反應或發燒症狀。

預防蚊蟲叮咬，4撇步學起來

日常生活中，民眾應養成預防蚊蟲叮咬的好習慣，尤其下列4點需注意：

- (1)清除積水容器：蚊子幼蟲會在積水的容器大量孳生，包含水桶、花盆、瓶罐、鍋碗瓢盆等各式各樣廢棄物。只要有積水的容器僅需約一周左右的時間就可以大量產生蚊蟲。所以，隨手倒掉積水容器，可有效避免蚊蟲產卵滋生，造成環境危害。
- (2)穿著長袖衣褲：若外出到容易有蚊蟲出沒的地方，建議穿著合身、淺色長袖能遮蓋皮膚的衣褲，以有效防蚊。



- (3)安裝防蚊設備：正確裝設紗窗、紗門或蚊帳等防蚊設備，以降低蚊蟲靠近叮咬的機會。
- (4)選擇合格的防蚊液：皮膚裸露部位，建議使用衛生福利部核准的防蚊產品來預防蚊蟲叮咬，因為市面上防蚊液產品種類繁多，成分多為敵避（DEET）、派卡瑞丁（Picaridin）的產品較為常見。若是易過敏者，建議先以小範圍噴塗於手背內側，如沒有紅、腫、熱、痛、癢等過敏反應，再擴大範圍使用。

食藥署提醒，選擇防蚊液時，除了防蚊液濃度，民眾也應注意適用對象、成分標示與注意事項，尤其使用於兒童或嬰幼兒，更需要慎選防蚊產品。此外，許多家長對於嬰幼兒使用防蚊液相關產品有疑慮，所以改塗抹標榜天然的精油類防蚊產品，此類產品挑選時，需避免使用添加薄荷或樟腦等相關成分，以免引發嬰幼兒嚴重不良反應。

聰明使用防蚊液！

塗抹部位、時間、順序各不同！

使用防蚊液，是預防蚊蟲叮咬最常見的方法之一！但是，在使用時有哪些注意事項？食藥署提出以下建議：

- (1)塗抹部位：有些產品是噴灑於衣物，有些則可塗抹於皮膚，但是並非所有部位都可以塗抹，使用前仍需確認使用注意事項等相關標示，若有傷口或過敏等肌膚須盡量避開，避免過度刺激皮膚造成不適。
- (2)維持防護時間：防蚊液產品需要注意塗抹後可維持的時間，以便進行補擦，如果防蚊液保護效力減弱，身邊仍有蚊子徘徊，則應遵循說明書/仿單的用量說明，適量補擦。
- (3)塗抹順序：如果需同時使用防曬與防蚊產品，建議先擦防曬後，間隔一段時間再使用防蚊產品，並且在塗抹前留意產品標示及注意事項，塗抹後有任何不適須立即停止使用並諮詢醫療人員。

蚊蟲叮咬後的正確處置

如果不小心被蚊蟲叮咬了，可用肥皂和乾淨的清水清洗傷口，不僅可以減少感染也能適度減緩搔癢，避免用未知的偏方清洗患處，以免刺激傷口甚至引發感染。另外，也可適度冷敷，對消腫止癢也有一定幫助。提醒您，儘量避免過度抓癢，以免引發細菌感染。

另外，不少人被蚊蟲叮咬後，會使用具清涼感的外用藥來減緩搔癢不適，但這類藥品常用來降低搔癢感，如想更有效消炎消腫，建議選擇下列兩類蚊蟲藥膏：

- (1)含抗組織胺藥品：主要緩解紅腫、搔癢不適的常見成分。
- (2)含類固醇藥品：主要以抗發炎來減少皮膚發癢，但需避免塗抹於有傷口處，以免增加感染的可能。



食藥署提醒，遭蚊蟲叮咬後所使用的外用藥膏多為局部使用，較少會發生全身性的副作用，但仍需遵循藥品使用說明書適量使用，避免不當用藥而發生不良反應。

值得注意的是，大部分蚊蟲叮咬症狀最多持續一到兩週，如發生其他感染症狀、高燒、嚴重過敏反應，或使用相關藥品有任何問題，建議尋求專業醫療協助。另外，若是嬰幼兒被叮咬後產生紅腫反應，並且持續惡化影響作息，或蚊蟲叮咬處不慎抓傷破皮或疼痛，也需要儘快諮詢醫生，避免引發蜂窩性組織炎或產生其他問題。

異位性皮膚炎真的好難受

三大治療來改善！



皮膚保溼劑

皮膚粗糙乾燥時使用
每天至少使用兩次

- 1.選用不含水或含水量少的
油性軟膏（例如凡士林）
- 2.外用尿素也可減少
皮膚水分流失



皮膚止癢劑

減少搔癢感、避免感染

- 1.使用無添加清涼劑的止癢藥膏
- 2.嚴重搔癢可使用口服抗組織胺
，但要注意嗜睡！

外用類固醇

治療主力

- 1.不建議民眾自行
購買後長期使用
- 2.只塗抹在患部，避免
影響到正常的皮膚組織

