



藥物食品安全週報



2024年10月18日

發行人：莊聲宏 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 996 期

您聽過乾洗髮嗎！真的可以洗乾淨嗎？

潮 濕又悶熱的臺灣氣候，很容易頭皮出油、導致頭髮扁塌，讓整個人看起來無精打采，即使是每天洗頭還是難以維持一整天的乾爽與蓬鬆！近年來，乾洗髮興起，在美粧版中討論受到極大的關注，但乾洗髮可以長期使用嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣皮膚科醫學會陳冠孚醫師分享關於乾洗髮的正確使用方法，希望能讓民眾進一步了解，並且安心使用。

陳冠孚醫師指出，乾洗髮不是洗髮，無法取代洗髮產品，乾洗髮主要是以澱粉類物質（如玉米澱粉或米澱粉）吸附頭髮和頭皮上過多的油脂和污垢，使頭髮看起來更為蓬鬆和乾爽。然而，這些成分並不能真正去除頭皮上的油脂和污垢，僅是透過物理吸附皮脂的方式，讓頭髮看起來不那麼油膩，而不是從根本上清潔頭髮和頭皮。

學會乾洗髮的正確使用方式

想要充分發揮乾洗髮的功效，並且避免產品對頭皮和頭髮造成額外的負擔，正確的使用方式至關重要！陳冠孚醫師表示，選購乾洗髮產品時，首先可關注標示及全成分。在使用乾洗髮產品時，注意要適量使用、避免過量，因為過多的乾洗髮產品會殘留在頭皮上，可能引發毛囊堵塞和刺激頭皮的問題。通常只需要將產品搖勻，以適當距離（一般建議15-25公分）噴灑在頭皮和頭髮的根部，然後用手指輕輕按摩，使其充分吸收油脂，最後用梳子梳理掉多餘的粉末即可。

食藥署也提醒，乾洗髮並不是洗髮，不應該讓產品長時間停留在頭髮上，而且不要過夜。臨時使用乾洗髮產品後，應該在當天或次日澈底清洗頭髮，才能避免殘留、造成頭皮毛囊的堵塞或發炎。

文字撰寫 | 遠見編輯群

使用乾洗髮產品時應避免過量！
過多的乾洗髮產品會殘留在頭皮上，可能引發毛囊堵塞和刺激頭皮的問題。

乾洗髮vs蓬蓬粉，傻傻分不清？

坊間除了乾洗髮產品之外，近年來還有蓬蓬粉問世，到底兩者之間有何不同呢？

臺灣皮膚科醫學會陳冠孚醫師解釋，乾洗髮的發明是為了讓頭髮在短時間內去油、保持乾爽，通常使用天然植物澱粉來吸油，使用後頭髮會變得比較蓬鬆，這是因為去油後的結果；而蓬蓬粉則是造型品，專門為了讓頭髮更加蓬鬆而設計，配方中會含有較高比例的疏水性二氧化矽的衍生物（如甲矽烷基化二氧化矽，silica silylate）粉末，利用大分子聚合物粉末讓頭髮表面帶負電互斥的原理，讓秀髮達到蓬鬆的效果，加上粉末也可以吸收多餘油脂，更有加乘效果。

目前，市面上有些乾洗髮產品也會添加少量的二氧化矽，以增強使用後的蓬鬆感和清爽度，建議消費者可以根據自己的需求和髮質來選擇合適的產品。



乾洗髮短效，治標不治本

陳冠孚醫師指出，乾洗髮能迅速去除頭髮上的油脂，使髮型看起來清爽，但這種效果只是暫時的，無法改善油性髮質或頭皮狀況。若過度依賴乾洗髮，忽略用清水和洗髮精來清潔頭皮，很可能導致乾洗髮的粉末長期堆積在頭皮上，造成頭皮刺激、發炎，甚至產生掉髮問題。

食藥署提醒民眾，使用髮粧後務必做到澈底清潔，才能確保頭髮及頭皮的健康。

文字撰寫 | 遠見編輯群

睡眠呼吸中止症的救星！

認識陽壓呼吸器

「好睡一覺！」是許多人心中的期望，然而對於有睡眠障礙的人來說，這似乎是一種奢望。近年來，大家常聽到「睡眠呼吸中止症」，為什麼會有這樣的狀況？又該如何治療？就讓食藥署帶您來一探究竟！

睡眠呼吸中止症是一種常見的睡眠障礙，通常是由於睡眠時呼吸道被部分或完全阻塞，導致呼吸氣流減少，進而產生呼吸中止、血中氧氣濃度下降的情況。常見的症狀有打鼾、呼吸停止、白天嗜睡、記憶力不佳、早上起床時感到頭痛、夜間頻尿、失眠、注意力不集中等。若是長期未治療，很容易導致心血管疾病和糖尿病等併發症，甚至有猝死的可能！此外，其震耳欲聾的鼾聲更會影響到枕邊人。

持續供應正壓氧氣，確保呼吸道開放

食藥署說明，睡眠呼吸中止症除了以手術治療之外，陽壓呼吸器（CPAP，Continuous Positive Airway Pressure）也是治療選項之一，尤其對阻塞型睡眠呼吸中止症具有改善效果。

陽壓呼吸器的作用原理是透過持續供應正壓空氣，保持呼吸道暢通，防止呼吸暫停和打鼾。當使用者戴上鼻罩或面罩，裝置開啟後，陽壓呼吸器會提供一定壓力的空氣，使呼吸道保持開放狀

態，防止組織塌陷和氣流阻塞。如此一來，患者就可在睡眠期間保持正常的呼吸模式，避免發生呼吸暫停和氧氣供應不足的情況。

食藥署強調，治療睡眠呼吸中止症是一個需要長期堅持的過程，透過適當的治療，可以有效控制病情，改善睡眠品質，讓患者重新獲得充滿活力的生活。如果您或身邊的人有睡眠呼吸中止症的症狀，應該及早諮詢醫師並進行檢查，以確定最適合的治療方案。

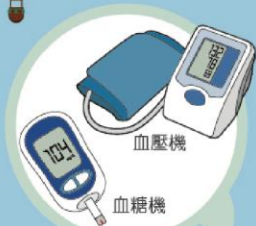
食藥署也提醒，民眾如經醫師診斷需使用陽壓呼吸器進行治療，購買陽壓呼吸器時，應善用醫材安心三步驟，即「一認、二看、三會用」。首先是認明陽壓呼吸器為醫療器材，第二是購買時看清包裝上的醫療器材許可證字號，第三是使用前詳閱說明書，正確使用，才能保障使用安全與您自身的健康。另外，民眾如需查詢陽壓呼吸器等醫療器材許可證產品相關資料，可至食藥署網站之醫療器材許可證資料庫系統查詢（食藥署首頁/業務專區/醫療器材許可證資料庫/藥物、醫療器材、化粧品許可證查詢作業）。如發現不良品或使用時發生不良反應，請上藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>）通報，或撥打不良反應通報專線：(02)2396-0100進行通報。

醫材安心三步驟

一認、二看、三會用

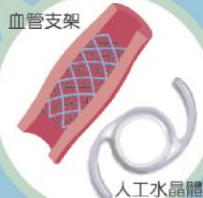
透過簡單的三個步驟，確保買到合法的醫療器材並安心使用。

「認」識什麼是醫療器材



診斷疾病

治療疾病



減輕疾病

直接預防疾病



調節生育



影響身體結構

購買產品時「看」清包裝上的醫療器材許可證字號或登錄字號



第一等級醫療器材

衛部(署)醫器製壹字第000000號

衛部(署)醫器輸壹字第000000號

衛部(署)醫器陸輸壹字第000000號

衛部醫器製壹字第000000號

衛部醫器輸壹字第000000號

衛部醫器陸輸壹字第000000號

第二、三等級醫療器材

衛部(署)醫器製字第000000號

衛部(署)醫器輸字第000000號

衛部(署)醫器陸輸字第000000號

使用前詳閱說明書，正確使「用」醫療器材



使用前詳讀產品使用說明書，學會正確使用的方式及注意事項，才能發揮醫療器材的能效喔。



如需查詢經衛生福利部核准醫療器材，可至食藥署網站之醫療器材許可證資料庫，以產品名稱、廠商名稱、許可證字號等關鍵字查詢。(連結：食藥署首頁>業務專區>醫療器材>醫療器材許可證資料庫)

FDA 食品藥物管理署 113年1月更新 (美國)

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

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：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、陳俞妃、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、
廖苑君、曾仁鴻、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、林高賢、李啓豪

執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年10月18日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次