歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

2023年11月24日
發行人：吳秀梅署長
第 949 期

1 長者止痛免煩惱，用藥安全不可少

近年來，老年人口比例不斷上升，而慢性疼痛為年長者最常見的症狀之一。食品藥物管理署（下稱食藥署）說明，一般治療慢性的疼痛，會先請病人進行運動、瑜珈等自我減痛處置，無法改善時，醫療人員會評估給予復健或心理治療等非藥品治療。若仍無法有效緩解疼痛，醫師將評估給予非鴉片類藥品治療，在某些特殊狀況下（經評估其治療效益大於成癮風險），才會提供漸歇性的處方類鴉片止痛劑。

類鴉片止痛劑屬於成癮性麻醉藥品，若是被誤用或濫用，可能會有成癮風險，因此務必遵照醫囑使用。一般臨床上，醫師開立處方會由最低有效劑量開始，並持續評估病患疼痛緩解情形，以及身體功能恢復的狀況。病患若經長期使用後要停用，宜以逐漸減量的方式進行，儘量避免直接停止使用；必要時，可諮詢疼痛治療專家或藥癮戒治專家的建議。

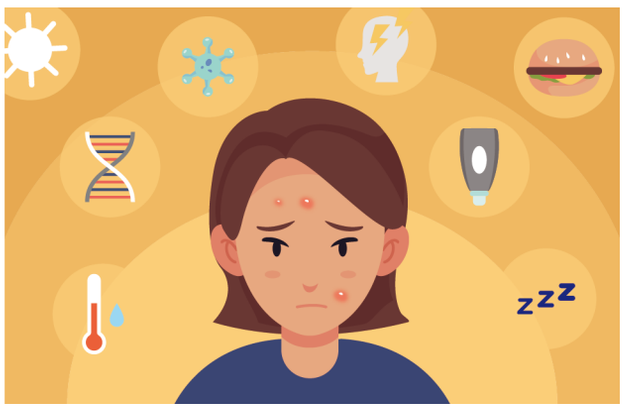
避免與酒精、安眠藥併服

食藥署提醒，長者服用類鴉片止痛劑時，應注意潛在的副作用，如：噁心、嘔吐、便秘、鎮靜、嗜睡、譫妄（精神恍惚、錯亂）及皮膚癢等。最嚴重的副作用為呼吸抑制，但僅在劑量過大或患者呼吸功能不佳時才會出現。若與酒類或鎮靜安眠藥同時使用，可能產生藥品過量的情形，應避免之。若出現嚴重不良反應，應立即停藥，並儘快回診就醫。

食藥署叮嚀，類鴉片止痛劑為管制藥品，家中若有長者服用此類藥品，請妥善保管，避免遺失或造成兒童誤用，也勿將此藥品交給他人使用，以免觸法。

2 惱人青春痘，為何會冒出來呢？

基因決定人類的樣貌，皮膚狀態更是人人不同。沒有青春痘、趨近平滑、健康的肌膚幾乎是人人都希望擁有的皮膚狀態，當皮膚發生類似困擾，該如何救治呢？食藥署邀請皮膚科李曉育醫師來為民眾加以說明。



為什麼長青春痘？從環境到壓力都可能

青春痘的類型多樣，無論是痤瘡、面皰、粉刺、暗瘡等，都是「毛囊發炎」的疾病。李曉育醫師表示，每個人的肌膚狀態各有不同，除了天生基因之外，環境也相當重要，包括氣溫起伏高低、乾濕度變化、長時間曝曬陽光，甚至是心理壓力、刺激性食物、睡眠不足、化粧品等，對膚質都會產生外部影響。此外，先天的荷爾蒙變化使得青少年皮膚冒痘、女性的多囊性卵巢症候群（polycystic ovary syndrome/PCOS）容易導致痤瘡，部分口服性藥品也可能造成青春痘找上門的狀況。

各種青春痘，成因各不同

青春痘的類型很多，以最常見的粉刺來說，這是當皮膚毛囊的皮脂腺活性旺盛，產生過度分泌皮脂的狀況，再加上毛囊開口角化異常、毛囊阻塞，就可能形成「粉刺」問題，而粉刺又可分為「白頭粉刺」(閉鎖性粉刺)與「黑頭粉刺」(開放性粉刺)。此外，毛囊附近的痤瘡桿菌（Propionibacterium acnes，又稱初油酸桿菌）過度滋生，會造成毛囊局部感染；或是毛囊與皮膚組織有發炎反應時，也會誘使青春痘產生。

李醫師指出，在皮膚科臨床醫學上，肌膚分為油性、乾性、混合型、中性、敏感型肌膚等五類，無論哪一種膚質，想要避免長青春痘，大原則就是要做到油水平衡與保持乾淨。在治療上，油性肌膚可使用杜鵑花酸、A酸等治療方式，但這種方法對於皮膚較敏感者可能過於刺激；而混合性肌膚質是綜合乾性與油性兩種膚質，對應用藥與保養也截然不同。

食藥署提醒民眾，若有嚴重的青春痘問題，最好還是請教專業醫師，而且遵循醫囑、正確用藥，才是「還你漂亮臉」的最佳解決之道。

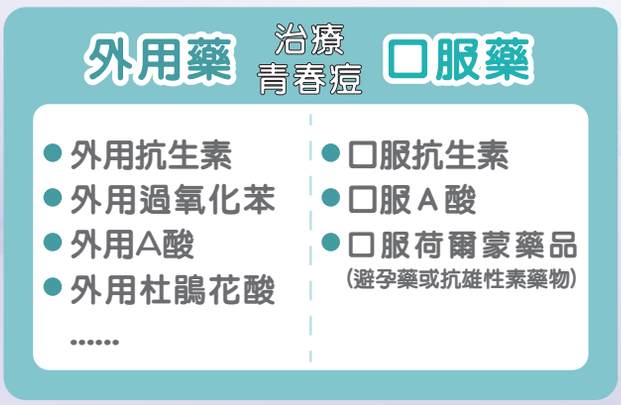
文字撰寫｜食力編輯群

3 治療青春痘，認識外用藥與口服藥

青春痘的生成原因多，對付青春痘治療的藥品種類也相當多元，皮膚科李曉育醫師說明，在治療上，主要分成外用藥與口服藥兩大類：

(1)外用藥：常見的藥品為外用抗生素、外用過氧化苯、外用A酸、外用杜鵑花酸等。以外用抗生素為例，克林達黴素是治療青春痘普遍使用的藥品，對痤瘡桿菌有很好的效用。而外用過氧化苯除了對痤瘡桿菌有作用外，也有溶解粉刺的效用，但副作用則可能會產生皮膚乾癢、脫屑、紅斑或搔癢刺激等症狀，僅適合小面積患部使用。此外，外用A酸、外用杜鵑花酸同屬於酸類產品，分別可能造成灼熱刺痛感和光敏感、乾燥等現象。

(2)內服藥：常見的藥品為口服抗生素、口服A酸、口服荷爾蒙藥品（避孕藥或抗雄性素藥品）。最常見的口服抗生素主要是抑制細菌生長，降低細菌繁殖速率，常用來治療較為嚴重的青春痘問題，但單一治療容易產生抗藥性，需遵照醫囑定時定量服用。口服A酸使用初期數週可能有病灶惡化的現象，通常需要1-3個月才能見效，口服A酸副作用較多，比如全身性皮膚及黏膜乾燥問題、視力輕微下降、肝功能異常、致畸胎等，必須依照皮膚科醫師的處方使用與抽血追蹤，以避免或減緩副作用的不適。最後，口服荷爾蒙藥品（避孕藥或抗雄性素藥物），則只適合女性病患服用。



李醫師提醒，無論何種用藥，都應就醫後聽從醫囑指示用藥，切勿自行改變服藥方式，才能正確治療並達到效果。

食藥署也叮嚀，在日常生活中，應確實防曬、澈底清潔。此外，治療青春痘的過程很難立即見效或緩解，根據個案狀況不同，治療時程至少4~8週，民眾應該儘可能配合醫囑，耐心治療，才能讓自己遠離惱人的青春痘。

文字撰寫｜食力編輯群

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

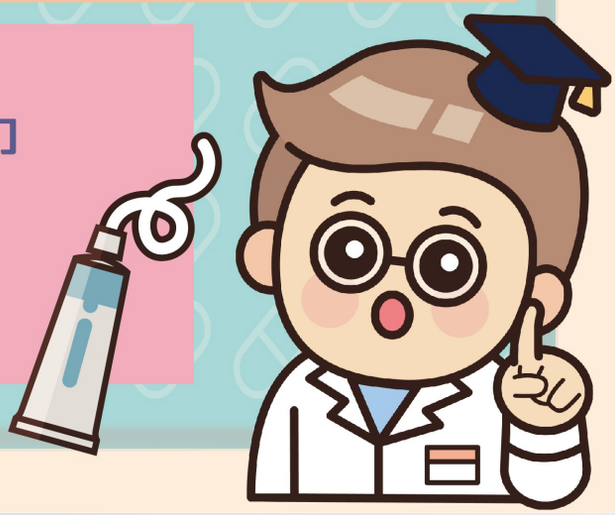
減少搔癢感、避免感染

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



衛生福利部食品藥物管理署 Taiwan Food and Drug Administration

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、林蘭砡、楊依珍、許芷瑀、吳正寧、簡希文、許家銓、林中豪、吳宗熹、蕭新民、李啟豪
執行編輯：楊淑真　美術編輯：郭儀君
出版年月：2023年11月24日　　創刊年月：2005年9月22日　　刊期頻率：每週一次