



藥物食品安全週報



2024年2月9日
發行人:吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 960 期

舒緩肌肉疼痛好幫手！認識紅外線治療器

現代人長時間低頭使用3C用品，再加上久坐、久站、長期姿勢不良，容易導致肌肉緊繃不適。市面上販售的「紅外線治療器」產品眾多，宣稱可以舒緩疼痛與放鬆肌肉。為了讓民眾在使用上更安全，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別針對其原理及使用注意事項，做進一步的說明。

透過熱能，改善血液循環、舒緩疼痛

紅外線燈是一種會發紅外光的治療器，其散射紅外線頻率約在700nm到50000nm的能量，屬於第二等級醫療器材。透過紅外光產生的「熱能」，可改善局部血液循環，達到放鬆、舒緩肌肉緊繃、關節僵硬及疼痛等效果。

在使用紅外線治療器時，需特別注意下列6點：

- ①使用時間不可過長：一般建議使用時間約15~30分鐘，照射過久效果並不會比較好，反而可能造成灼傷。
- ②溫度不可太高：溫度設定必須參照儀器的使用說明書，並遵照指示使用，以策安全。

- ③照射患處距離應大於30公分：近距離照射容易導致皮膚燙傷。
- ④眼睛不可直視：直視紅外線光源對眼睛會造成直接傷害，應儘量避免直視。
- ⑤避免使用的族群：對熱敏感或照射部位有開放性傷口、發炎及皮膚疾病等急性期病患，都不適合使用。
- ⑥補充足夠的水分：使用的過程中要記得充分補水，以免出現脫水症狀。



食藥署提醒，紅外線治療器是醫療器材，建議民眾參考「醫材安心三步驟」：先「認」識紅外線治療器是醫療器材，購買產品時「看」清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及其標示，使用前要詳閱說明書，依說明書刊載的方式「正確使用」醫療器材。經食藥署核准的醫材，都可

以在食藥署醫療器材許可證資料庫查詢系統查詢。如發現不良品或使用時發生不良反應，請立即向藥物食品化粧品上

市後品質管理系統(<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/index.jsp>) 通報，或撥打不良反應通報專線02-23960100通報。

想改善粉刺和痘痘，去角質是好方法嗎？

提到「去角質」，想必大家都不陌生！早期，民眾常用挽面的方式去除臉上的角質，現在多半是使用各式各樣去角質的產品。「聽說去角質能讓皮膚變得白皙透亮？」、「去角質能減少粉刺和痘痘產生？」到底去角質是必要的嗎？食藥署邀請皮膚科邱品齊醫師，以專業觀點來做深入解析。

認識我們的角質層

角質層位於皮膚最外部，是由角質細胞和疏水的脂質物質所組成。它能有效阻擋外部病原體入侵身體，也能保持體內的水分平衡。

角質細胞源自表皮細胞生長層，在將基底層細胞轉化為角質細胞的過程，就稱為細胞的「角質化作用」。角質層正常的代謝時間為28天左右，亦即28天就會自動去除老廢角質。當角質細胞健康時，它們會緊密堆疊，保持適當的水分含量，使皮膚看起來光滑又有光澤。相反的，若角質層代謝異常，可能會導致

角質過度增生，使皮膚變得暗沉、脫屑和粗糙。

去角質，無法解決毛囊的阻塞問題

邱品齊醫師表示，造成粉刺和痘痘原因很多，主要是毛囊開口處阻塞導致，去角質僅能去除最外層的角質，無法深入解決毛囊開口處的阻塞問題。有一些酸類產品的確可以改善痘痘生成，但因為每家產品配方差異大，效果也不盡相同。此外，若把致痘的原因都只歸咎於老廢角質堆積，只使用外在方式去角質，真正的主因若沒有得到改善和治療，原有的問題一定會故態復萌，很難斷根治本。

邱醫師提醒，角質層在皮膚表面並非完全平滑，很容易造成光線反射不一，導致視覺亮度下降。因此，去角質之後，角質層會較為平整薄透，看起來的確能增加亮度，但這只是短暫的效果，很快



會隨角質層累積，再度會回到原來樣貌。食藥署也提醒，過度去角質，皮膚對於外在環境的防禦力會下降，反而容

易造成傷害。有痘痘、粉刺問題，建議先洽詢皮膚專科醫師，評估個人情況再做適合處理。

文字撰寫 | 食力編輯群

我需要去角質嗎？醫師：護角質會更好！

正常情況下，皮膚角質層會自動不斷更新，只要維持皮膚健康，搭配適當的清潔，皮膚本身就有去角質功能。正常成年人角質細胞代謝週期約為28天，從基底層生成新細胞後，就會持續向外推進移動，使最外層的老廢角質細胞從皮膚表面脫落。邱品齊醫師表示：「皮膚原本的去角質機制保護好，就無須再額外進行去角質。」

過度去角質，影響天然屏障與免疫功能。雖然人為去角質動作可加速汰換老廢角質細胞，使皮膚暫時變得光滑柔嫩，然而，一旦過度去角質，就會影響到皮膚屏障和免疫功能，反而容易造成皮膚敏感、乾燥、脫屑甚至泛紅。

邱品齊醫師指出，市售的凝膠類去角質產品，有些含有高分子膠質及陽離子型界面活性劑，這兩種成分會在酸性配方中均勻混合，當塗抹在皮膚上搓揉時，

高分子膠質就會與陽離子型界面活性劑產生沈澱物。因此，其屑屑只是產品中的物質發生化學反應所造成的沉澱物，並非老廢角質，而這些假象都只是為了行銷。

邱品齊醫師強調，在醫療上，某些特殊症狀或皮膚疾病的確須要使用去角質處理，但此為醫療行為，使用的產品也需要經過挑選；而一般的健康皮膚，則不需要額外去角質。

食藥署提醒，我們的皮膚有自動代謝角質層的能力，去角質並不適合當作日常保養的程序，尤其太頻繁、過度的去角質，反而會造成皮膚屏障受損。若民眾有去角質疑問，建議先洽詢皮膚專科醫師，評估個人情況再做適合處理。邱醫師也強調，皮膚保養應該要「護角質」，使其正常代謝、發揮良好功能，才能讓您擁有透亮、平滑又健康的皮膚。

文字撰寫 | 食力編輯群



**去角質並不適合當作日常保養的程序
尤其太頻繁、過度的去角質，反而會
造成皮膚屏障受損**

學習

化粧品範圍

凡是施於人體外部、牙齒或口腔黏膜，用於潤澤髮膚、刺激嗅覺、改善體味、修飾容貌或清潔身體之製劑，皆屬於化粧品的範圍。

眼部化粧品類

眼影、眼線、睫毛膏、眼部卸妝油、眉筆...



唇用化粧品類

唇膏、唇蜜、唇膜...

香氣用化粧品類

香水、爽身粉、除臭防止劑...

化粧水/油、面霜乳液類

乳霜、剃鬚泡沫、化粧水、面膜...

頭髮用化粧品類

護髮乳、造型噴霧、髮蠟、染燙髮劑...

詳細分類請參考衛生福利部公告之「化粧品範圍及種類表」



線上通報網址
<https://qms.fda.gov.tw/>

電話：02-25215027

傳真：02-25813901

地址：10450臺北市中山區
長春路15號7樓



安全使用沒煩惱

化粧品通報

民眾版



任務提示

請選您要的化粧品

事件

使用化粧品出問題怎麼辦？

LEVEL
18

HP

MAX

02

25,215,027

確認身體狀況

如在使用化粧品後導致不適，應記錄身體不良反應狀況，拍照或文字描述。

判斷化粧品不良事件種類

不良反應：紅腫、刺痛、搔癢、起疹子、起水泡、其他.....
不良品：標示不全&不實、外觀異常、包裝瑕疵、過期.....

保留化粧品資料

保留化粧品外包裝，記錄下產品名稱、購買商家、製造/輸入業者、製造日期等。

進行通報

線上通報：至「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」進行線上通報。

紙本通報：至「食品藥物管理署官方網站」下載通報表，以郵寄、傳真、電子郵件傳送至全國化粧品不良事件通報中心。



衛生福利部
食品藥物管理署

(廣告)

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、廖家鼎、林蘭珏、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、
廖苑君、曾仁鴻、周清邦、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、郭曉文、李啓豪

執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年2月9日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次