

TALK版

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

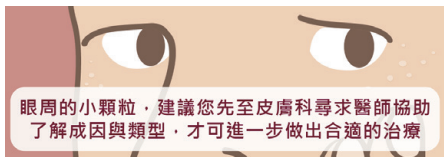
## 藏不住的眼周小顆粒

### Part 1

「醫師，我的眼睛旁邊最近開始長這個耶！」年輕女孩指著眼睛周圍的小凸起，露出困擾的表情。事實上，這種眼周小顆粒，屬於皮膚組織增生，可能是皮膚息肉、汗管瘤、粟粒腫等八種狀況。食品藥物管理署（下稱食藥署）特別請到彰化基督教醫院皮膚科邱足滿醫師，為民衆說明「眼周小顆粒」的各種可能：

**皮膚息肉（皮膚贅瘤、軟纖維瘤）：**這是纖維組織增生的良性小腫瘤，多在眼睛四周、脖子、乳房下、腋下等皮膚皺摺處，多是因遺傳和皮膚老化，而過度摩擦（化粧、揉眼睛）和賀爾蒙變化（懷孕、肥胖）也會刺激生長。

**汗管瘤（丘疹）：**膚色、粉紅色或略帶透明的小顆粒，是真皮膚的汗管組織增生造成的良性腫瘤，常出現在眼眶四周，尤其是下眼瞼。主要成因是體質，好發於青春期的女性，隨年齡而增大或變多，可用雷射去除，之後可能會再生長。



眼周的小顆粒，建議您先至皮膚科尋求醫師協助了解成因與類型，才可進一步做出合適的治療

**粟粒腫（粟粒疹）：**小小白色顆粒，看似白頭粉刺，實際上與毛囊無關。這是皮脂腺的油脂和角質無法代謝，在皮膚表面形成凸起，分為原發性（跟體質有關）及續發性（過度摩擦、水泡或傷口癒合後形成）。發生於任何年齡、性別與新生兒。雖沒有研究報告指出眼霜或保養品會導致眼周長出小顆粒，較大的粟粒腫可用針挑破、擠出內容物，太小可用雷射去除，有時也會自行消失。

**扁平疣：**多呈咖啡色或膚色，常因搔抓而長出直線排列的疹子，頂端呈扁平狀，因而得名。這是皮膚感染濾過性病毒所致，建議積極治療，以冷凍治療、雷射、擦A酸或免疫調節藥膏去除。

**黑色丘疹皮膚病：**咖啡色、乾粗的凸起小顆粒，常見於臉部、身體，仔細看很容易忽略。主要跟體質、紫外線有關，因角質過度增生而突起。

**小汗腺汗囊瘤：**天熱時會膨脹，天氣冷時會縮小，與體質有關，因汗腺增生、汗液堆積在汗腺內而成。

**皮脂腺增生：**皮脂腺過度增生而形成黃白色突起，中央經常會略凹陷。常發生在中年過後，年紀越長越明顯，

與體質有關。口服A酸效果良好，數量少時可用雷射去除。

**眼瞼黃斑瘤（黃色瘤）：**位於眼瞼的黃色柔軟斑塊，近鼻側內眼角的上眼皮，一小點或一大塊都有可能。這是含有脂肪的泡沫組織細胞聚積在真皮層內，且是酯化的膽固醇。患者通常血脂正常，但仍建議抽血檢測血脂肪。可用冷凍治療、雷射去除。

食藥署提醒，眼周小凸起除了影響美觀，也有可能是病毒引起。建議先至皮膚科尋求醫師協助，了解成因與類型，才可進一步做出合適的治療。

### Part 2

人與人交流總是先看到眼睛，尤其目前COVID-19肆虐，大家都戴口罩，臉的上半部更成為注目焦點。有人說，這種小顆粒是「脂肪粒」，與保養品有關，只要用特定的保養品可以去除，這是真的嗎？

#### 眼周小顆粒絕非保養品可解決

彰化基督教醫院皮膚科邱足滿醫師指出，醫學上並沒有「脂肪粒」這個名詞，美容業者若指出這是因使用不當的保養品，如眼霜或者護膚品太滋潤，並不符合事實。因為保養品是透過保養成分讓皮膚健康、美觀，主要

顆因謠業銷助  
小多網容推皮協  
周許信美的求師  
勿有聽言或者尋醫  
眼科



真的……  
這麼厲害？

作用在角質層或淺層的真皮層。而息肉、汗管瘤、皮脂腺增生、眼瞼黃斑瘤、小汗腺汗囊瘤與粟粒腫等，都是真皮層問題；黑色丘疹皮膚病是增厚的表皮；扁平疣則是表皮的病毒感染，都「不是」化粧品、保養品可以解決。

邱足滿醫師提醒汽化雷射去除眼周小顆粒，常有傷口修復期和暫時性色素沉澱；而對於更深層組織增生之汗管瘤、皮脂腺增生、黃斑瘤，若傷口太深時，可能會留有輕微的凹陷疤痕。

食藥署叮囑，眼周小顆粒有許多成因，勿聽信網路謠言或美容業者的推銷，應尋求皮膚科醫師協助，採適當方法去除，才能有效改善眼周外觀。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八〇〇期）

## 西醫遇上中藥

### 會不會是羅密歐遇見祝英台

在台灣，許多長輩都在服用慢性病藥物。對慢性病患而言，除了遵循醫囑，按時服藥之外，最重要就是「注意用藥安全」。像秋冬進補，民眾常吃藥

膳，當西藥遇到中藥是否會產生影響，食藥署特邀請中國醫藥大學藥學系教授侯鈺琪為民眾進一步說明。

### 中、西藥或食品吃進身體一視同仁

「坊間存在一種說法，認為中藥和西藥不同，即使都吃也不妨礙，這是偏差的觀念。」侯鈺琪教授指出，從身體的角度，中、西藥與食品並無差別，全是外來物 (Xenobiotics)。

她以烹調手法為例，同樣的食材，分別用西餐與中餐手法烹調，吃進肚子後，身體不會分辨這是西餐或中餐，因此，啟動的消化吸收機制是相同的。

### 中、西藥同時服用 可能會有風險

食藥署提醒，服用三高（高血脂、高血壓、高血糖）或慢性肝炎等慢性病用藥時，若同時食用中藥或不適合之食品，可能使藥效打折或加重，影響到用藥安全。像吃藥時應搭配溫開水，避免與葡萄柚汁共服，主要是因為葡萄柚汁含有影響肝臟代謝和藥物運送蛋白的成分，使血中藥物濃度過高，引起藥物不良反應。侯教授提醒民眾：「中藥裡也有與葡萄柚類似基原的藥材，如：枳實、枳殼與化橘紅，當藥方中有此類藥材，就應避免與西藥併用。」

### 享受美食 注意內容 用量與頻率

冬季來臨，民眾喜歡各種藥膳補品，侯教授建議食用前，要注意「內容」、「用量」與「頻率」。以當歸鴨而言，其中的當歸、川芎都是活血類的中藥材，當它們與抗凝血藥 (Warfarin) 併用時，就有可能增加病人出血的風險。因此，「鴨肉可以淺嚐，湯建議不要喝，享受香氣即可，才可避免副作用的風險。」此外，侯教授強調，食用頻率也是關鍵，再好的東西也不要常吃或過量。

食藥署叮囑，若對服用的中藥或食材有疑慮，可在領藥時諮詢藥師，評估是否適合一併使用，才能確保用藥療效與安全。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七九九期）

### 徹底加熱 讓沙門氏桿菌死光光

在寒冷的季節，食品中毒的問題依舊不可輕忽！常見的沙門氏桿菌食品中毒途徑，多是食用未徹底加熱的蛋品、畜禽產品，或是餐點遭生食污染，患者會有嘔吐、腹瀉和發燒等症狀。食藥署提醒大家，保持良好衛生操作習慣，將生熟食砧板、刀具與器具分開使用，並徹底加熱食物，才能避免發生沙門

氏桿菌食品中毒。

### 人員與環境雙重管控

沙門氏桿菌不耐熱，在攝氏六十度下加熱二〇分鐘，或煮沸五分鐘都可殺滅。除此之外，在人員方面，調理者在手部遭污染、如廁後及製作餐點前，都要洗淨雙手；若有腸胃道症狀，應儘速就醫，未確定痊癒前，不宜與食品接觸。在環境方面，沙門氏桿菌可經老鼠、蟑螂、貓、狗等途徑污染食品，應防止入侵並撲滅病媒；垃圾桶也要加蓋並定時清理。

### 謹慎使用蛋品 避免危害

食藥署提醒，在製作提拉米蘇、慕斯或沙拉醬等非經高溫加熱的產品時，建議可使用殺菌液蛋或衛生品質良好的蛋品，並注意調理時的衛生管理，才能確保食用安全。若民衆想要更加了解食品中毒相關知識，食藥署已製作一系列防治食品中毒教材，歡迎業者及民衆至食藥署「防治食品中毒專區」(<http://www.fda.gov.tw/TCJsite.aspx?sid=1816>) 參考。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七九九期)

### 購買 保存麻辣鍋湯底

#### 專家提醒這幾點要注意

近年來，宅經濟盛行，各大品牌也紛紛推出在家自煮的麻辣鍋湯底，讓吃麻辣鍋變得更方便快速！但是，小小一包麻辣鍋湯底，有哪些學問要注意？食藥署特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳泰源副教授，分享在選購、烹調麻辣鍋湯底的正確方式，讓大家吃得盡興又安心。

#### 常溫湯包與冷凍湯包怎麼選？

陳泰源副教授指出，市售麻辣鍋湯底主要分為「常溫湯底包」及「冷凍湯底包」。常溫湯底包是經過商業殺菌步驟，所以能在常溫下長期保存，購買時需注意包裝正常無膨脹，買回後避免儲存於光照或者過熱的環境，以免造成變質。

冷凍湯底包是指湯底經加熱殺菌、快速冷卻後直接冷凍，因此，風味與原本湯底較接近。食藥署提醒消費者，在購買時則需確認是否保存於冷凍庫（櫃）中，沒有退冰痕跡、包裝完整無破損，買回後也要依照包裝上指示的方法



儲存，不宜退冰後又再反覆冷凍、冷藏，以免徒增微生物生長的風險。

陳泰源副教授提醒，解凍湯底包時，建議在冷藏庫解凍，或以流水解凍、微波解凍等方式，避免在室溫下緩慢解凍，才不會讓微生物生長，導致湯底腐敗。食藥署也提醒，解凍後要立即復熱烹調，且徹底煮沸，才能杜絕可能存在的微生物。

不少民衆喜歡到麻辣鍋名店打包鍋底外帶，或是聚餐完後將剩餘的鍋底打包回家，陳泰源副教授建議，打包回來的鍋底，應儘速食用完畢，避免再循環食用。如需先保存再食用，建議先煮沸過放涼，並將料與湯分別包裝，存放於冷藏、冷凍環境，減少微生物滋長。食藥署叮嚀，火鍋鍋底含有油脂，加熱沸騰後的溫度可能比沸水溫度更高，所以熱麻辣鍋湯底稍微放涼再打包。

現今購買麻辣鍋底的管道多元，食藥署特別呼籲，購買時要選擇信譽良好廠商，並注意販售食品保存溫度，食品包裝與標示的完整性，避免購買來路不明之食品，如此才能吃到美味，也吃到安心！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七九八期）