

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

## 戴口罩皮膚不適 醫師教您怎麼辦

戴口罩已成為民衆的日常工作，有些人長時間戴口罩出現臉部過敏等不適現象，該如何改善呢？食藥署邀請皮膚科趙昭明醫師為民衆解惑。

### 口罩材質與臉部過敏

醫用口罩主要可以用來防止微生物、體液及粒狀物質的傳遞，為有效阻擋有害的氣體、氣味及飛沫進入口鼻，結構上由外而內分別為防水層、過濾層及吸溼層等三層。材質上多以不織布材料為主，而不織布成分通常都會有聚酯纖維聚乙炔或聚丙烯。趙醫師指出一般人對聚酯纖維過敏的機率很低，但有些人屬於敏感肌膚，當口罩纖維材質或口罩摺痕處與皮膚長時間摩擦，就會引起皮膚炎；如果口罩不織布內含有游離甲醛或者是可遷移性的螢光劑，就更容易引起過敏。

### 長時間佩戴口罩可能引起的皮膚問題

民衆長時間佩戴口罩，呼吸產生的溼氣容易使口罩的熱氣、水氣增加，臉部溫度升高，對油性肌膚、混合性肌膚、脂漏性皮膚炎、酒糟、痘痘肌者，其毛囊皮脂腺容易分泌較多油脂

而阻塞毛孔，進而容易引起毛囊發炎形成痘痘，尤其在下巴及鼻子處，且臉部也容易泛紅。對敏感肌膚、異位性皮膚炎者及幼兒，皮膚容易出現汗液浸漬、潮熱、磨擦刺激，造成紅腫、搔癢及脫屑，尤其在臉頰兩處、口罩摺痕及邊緣壓膚處，可能引起皮膚屏障角質功能破壞、敏感性增加，進而發生刺激性皮膚炎。

### 正確佩戴口罩為防疫必須

### 避免皮膚問題您一定要知道

① 佩戴合格醫用口罩，戴多層口罩容易增加皮膚負擔及臉部壓痕產生，且民衆因戴多層口罩而呼吸困難，將口罩拿下來換氣，反而增加風險。

② 口罩耳掛彈力帶長時間掛戴會造成耳朵、耳垂掛帶處皮膚勒痛，可用凡士林膏輕塗一層再用紗布墊住耳朵再戴。

③ 儘量不要把口罩反覆取下及佩戴，並避免用手去摸臉以減少刺激。

④ 長時間戴口罩時，儘量不要上濃粧或使用太滋潤的保養品。

⑤ 口罩有破損、異味或汗損時建議立即更換，以確保隔離效果。

⑥ 一般人不需使用 N95 口罩，避免

臉部過度密封造成溼熱紅腫，油脂增加。

⑦ 回家後儘快摘除口罩並將臉部徹底清潔乾淨。

⑧ 若佩戴口罩產生痘痘、皮膚炎及過敏情況發生，建議諮詢皮膚科醫師。

（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八二〇期）

## 異位性皮膚炎又發作 食藥署告訴您怎麼辦

每當季節交替時，隨著溫度與濕度的改變，不斷挑戰著人體最大器官——皮膚系統的平衡能力。尤其是異位性皮膚炎患者，更得承受皮膚乾燥、紅斑及極度搔癢等困擾。因此，讓食藥署告訴您異位性皮膚炎除了用藥外，還能怎麼做可以改善症狀。

**使用外用藥 首先清潔雙手**





在治療異位性皮膚炎的藥品上，無論是醫師處方用藥或藥師、藥劑生的指示藥品，大多以軟膏劑或乳膏劑為主，少數為口服錠劑、外用液劑及滴劑。常見的藥品成分包括：可抗發炎、止癢及血管收縮作用的類固醇 Betamethasone Dipropionate 或 Fluocinolone Acetonide，抗生素 Gentamicin 或 Neomycin Sulfate，以及具止癢、止痛作用的抗組織胺 Diphenhydramine HCl。

使用外用藥品時，民眾應先澈底清潔雙手，若患處周圍有鱗汙，也需清潔後再用藥。若長期使用外用類固醇，常見副作用為皮膚萎縮、長青春痘等，這些症狀多在停藥後可緩解。值得注意的是，各種藥品的注意事項不同，用藥前若有任何疑問，可向醫師、藥師或藥劑生提出，並遵循藥品仿單的使用方

式、注意事項及保存方法。

### 注意保濕呵護受損的肌膚

除了用藥來緩解不適，日常生活中也有許多方法能舒緩，例如：穿棉質且透氣的衣服；沐浴水溫勿過高；選用成分單純、溫和的中性皂或沐浴乳；沐浴後塗抹保濕乳液，維持濕潤；避免易過敏的食物。若皮膚已出現紅腫現象，應儘速接受皮膚科醫師的處方治療就醫。

食藥署提醒，異位性皮膚炎病人在急性症狀發作時，皮膚會極度搔癢，情緒容易急躁不安；此時周圍親友陪伴與體諒，對病人來說格外重要！相信只要病患能尋求專業醫療，並配合醫師的治療計畫，一定能逐步控制症狀，達到治療的目標。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八二一期）

### 化粧品怎麼這麼香

#### 五種方法教您安心用

炎炎夏日，為了防止狐臭、汗臭等惱人異味，許多人會選用體香膏或香水來遮掩。而日常生活中也有不少化粧品會添加香精或香料來遮蓋原料的異味，如沐浴乳、洗髮精、乳液、護手霜及香

皂等。因此，食藥署提醒，即使是聞起來沒有香味的化粧品，也有可能添加芳香物質。

### 常見的過敏因子——香料與香精

據研究顯示，化粧品所添加的香精或香料，經常是造成過敏的常見原因之一，包括 Cinnamyl alcohol、Amyl cinnamyl、Eugenol、Geraniol、Hydroxycitronellol、Coumarin、Lylal 等。而歐盟針對化粧品如添加易致敏的芳香物質，則需符合相關之標示管理規定，並針對高致敏性的 Lylal、Atranol 與 Chloroatranol，都將自二〇二一年八月二十三日起，禁止在歐洲市場流通。

近年來，宣稱草本或添加植物萃取物的化粧品廣受民衆歡迎，然而，許多植物萃取物亦含有易致敏的芳香物質。例如：苦橙皮萃取物中含有 Limonene 與 Linalool，兩者經氧化後會成為高致敏物質；橡樹苔蘚及樹苔蘚萃取物則含有 Atranol 及 Chloroatranol。

為避免香精或香料過敏，食藥署提供選購香氛用化粧品的五個小秘訣：

（1）看標示：特別是品名、用途、成分及保存期限等，不買來路不明或標示不清的產品。

(2) 要測試：先做局部皮膚測試，沒有刺激或過敏等不良反應，方能安心使用。

(3) 避部位：避免使用於黏膜部位，切勿直接朝口鼻噴灑。

(4) 放陰涼：勿使高溫造成變質。

(5) 限期用：開封使用後，要留意效期及是否變質。

食藥署提醒，隨著天氣變熱，要多注意皮膚清潔，選用適當的香氫化粧品，若使用後有過敏症狀，應立即停用，並尋求專業醫師協助。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八二期)

### 抗凝血劑有哪些飲食禁忌

有人說用抗凝血劑不能吃綠色蔬菜、葡萄柚、甚至不能喝綠茶？這些是真的嗎？為降低民衆疑慮，食藥署邀請社區藥局吳厚澤藥師說明抗凝血劑 (Warfarin) 是什麼？有那些飲食禁忌？

**Warfarin 的發現史：老鼠藥，變身心肌梗塞藥物？**

Warfarin 是一種雙香豆素的衍生物，早期發現牲畜進食發霉的甜苜蓿 (含有雙香豆素衍生物) 乾草後，

傷口不易止血、血液難以凝固，研究人員將這種雙香豆素衍生物取名為 Warfarin，並開發成老鼠藥，且有醫師嘗試於臨床上作為抗凝血劑。

### Warfarin 的作用機轉

Warfarin 作用機轉為阻斷維生素 K 的還原作用，減少凝血因子的產生，進而抑制凝血，用於曾有栓塞性中風、曾做心臟瓣膜置換術、或是有動脈、靜脈、肺臟或心臟血管栓塞風險的病人，以預防其血栓形成，但如果使用過量，則可能引起出血不止。常見商品名有 Coumadin (可邁丁)、Orfalin (歐服寧) 等。

### Warfarin 的飲食禁忌

吳藥師提醒，Warfarin 很容易與其他藥品或食品產生交互作用，而影響藥品的吸收與代謝。因此醫師會隨著患者的病情、是否服用其他藥品或是飲食習慣等進行劑量調整，所以病人需定期監測 INR (國際標準化比值 / International Normalized Ratio)，觀察藥效是否有達到預期、有無造成出血。

日常飲食中，有些食品會降低 Warfarin 的藥效，當攝取過多時，抗凝血劑藥效就會減弱，例如富含維生

素 K 的蔬菜 (如菠菜、甘藍菜、綠花椰菜、高苳)、肝臟、綠茶、高劑量維生素 C 及輔酶 Q10。

相反的，不少食品或中草藥會增加 Warfarin 的藥效，大量食用可能會造成出血的風險，例如：丹參、當歸、銀杏、鳳梨酵素、蔓越莓、葡萄柚、魚油 (每日超過二克)、維生素 E (每日超過四〇〇IU) 及葡萄糖胺等。

### 觀察是否有出血中風與栓塞症狀

既然有這麼多食品及藥品可能會影響 Warfarin 的藥效，病人在日常生活中，必須經常自我檢視，包括是否有疑似出血 (不明瘀傷、血便、血尿、黑色便、暗色尿、牙齦出血不止)、疑似中風表徵 (臉部肢體無力、感覺異常、突然單眼或雙眼視力模糊、語言障礙)、疑似靜脈栓塞 (下肢腫脹、疼痛) 等。若有這些症狀，應儘速就醫，請醫師調整劑量。

食藥署提醒正在服用抗凝血劑的民衆，對於所有食品都應適量攝取，如欲併服健康食品、中藥或其他藥品時，應先向藥師或醫師諮詢，以確保用藥安全。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八二期)