

哪些人不適合使用含果酸成分化粧品

不少民眾為解決粉刺、痘痘、毛孔粗大或膚色暗沉的問題，常自行購買果酸類產品使用。然而，這類產品具有一定的刺激性，若未充分掌握資訊，很容易因不當使用造成過度刺激，產生發炎反應，食藥署邀請劉家麟皮膚專科診所陳彥達醫師建議，使用時應循序漸進並多加觀察膚況，如有任何不適，即應立即停用。

果酸類產品的使用時機與方式

在果酸使用上，陳彥達醫師說：首先要確認想改善的重點，才能挑選適合的產品。例如「痘痘肌」，應以代謝粉刺並減少角質堆積為訴求，可選擇第一代果酸產品；若想提亮膚色的熟齡肌，可使用含有第二、三代的綜合果酸，能溫和代謝且幫助保濕，並降低敏感問題。

除此之外，使用時應注意下列兩點：

(1) 頻率與時機

使用含果酸成分類化粧品應循序漸進且不可過度使用。一開始於晚上使用，一週三次，用一天休息一天，若

無不適或敏感問題，可改為每晚使用。避免白天使用是因為果酸類可能會降低皮膚角質對陽光的抵抗力，若臉上有刺激性物質的殘留，即使做好防曬，仍會提高曬傷機會。

(2) 與其它保養品一起使用的方式

許多人習慣搭配多種保養品一起使用，對此，陳醫師指出：許多化粧品會添加「促滲劑」來促進後續保養品吸收，但刺激性也會提升，因此此類化粧品不適合與含果酸成分的產品同用。另外，乾性肌建議選用刺激性弱且保濕度較佳的酸類保養品（如第二代或第三代的果酸）；油性肌建議於使用果酸後選用擦含玻尿酸的精華液來保濕；小油肌或中性肌則於果酸使用後選用乳液保濕。

不敗心法 沒有感覺才是好的感覺

乾性肌膚、皮膚容易泛紅、敏感肌及酒糟性皮膚炎患者，若不小心使用刺激性高的果酸，常會導致皮膚敏感刺痛癢，一定要小心選擇並漸進式使用。食藥署提醒現今市面上有許多綜合酸類的保養品，除了果酸之外，也會加入A醇（A酸的衍生物）提升產品效果，而懷孕婦女若接觸到A醇（A

- ☑ 需先確認改善重點以便挑選適合的產品
- ☑ 使用產品的頻率與時機
- ☑ 與其它保養品一起使用該注意的事

使用果酸類產品時，您該注意...

酸的衍生物），恐有致畸胎性的風險，因此孕婦挑選保養品也需要格外小心及注意。

陳醫師叮嚀大家在選用含果酸成分化粧品時的不敗心法——「沒有感覺才是好的感覺」。食藥署也提醒，無論

哪種果酸皆有刺激性，如果皮膚原來就有發炎紅腫或傷口，應避免使用，一旦有異常就應尋求皮膚科醫師協助，才是改善皮膚問題的正途徑。

(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一九期)

果酸大解密

關鍵是酸度而非濃度

含有果酸 (AHA) 成分的化粧品是市面上常見的居家保養品，為使民眾正確認識，陳彥達醫師從醫學角度幫助民眾掌握含果酸成分化粧品的基礎知識。

第一代到第三代果酸的差異與用途

陳醫師表示，含果酸成分的化粧品主要是針對角質代謝、抗老與美白等目的。果酸可以幫助調理皮膚，讓角質代謝正常，不會過度累積在皮膚，可使原本暗沉的膚色較為明亮。

果酸依化學結構和分子的大小，分為第一代至第三代：

【第一代果酸】化學結構單純且分子小，對皮膚滲透性強，相對的刺激性也較強，對於角質代謝較顯著，常見有甘醇酸、乳酸、杏仁酸與檸檬酸。

【第一代果酸】在第一代基本結構上增添氫氧基，使化學結構產生些微變化，其分子結構較大，刺激性較低，常見有葡萄糖酸，適合熟齡肌延緩老化使用。

【第二代果酸】再加入一些大分子，變得最為溫和和不刺激，同時有保濕效果，以乳糖酸及麥芽糖酸為代表。除了推薦給熟齡肌，也適合敏感肌膚使用。

酸鹼值才是決定效果的關鍵

陳醫師指出，含果酸成分的化粧品效果與刺激性的強弱，主要依據三點加以綜合判斷：

- (1) 分子大小：分子小滲透皮膚速度快，刺激性和效果也較強。
- (2) 酸鹼度：pH值越低則酸度越強，刺激也越明顯。
- (3) 濃度：濃度添加的高低。

其中pH值才是影響效果與刺激性的變數。因為濃度相同的果酸可以經由加入鹼劑來調整pH值！例如濃度為三〇%的兩種甘醇酸產品A及B，A產品pH值 \parallel 五，B產品pH值 \parallel 三·五，兩者效果當然是B產品勝出，但刺激性也是B產品較強。

含果酸成分的化粧品效果與刺激性的強弱

主要依據以下3點進行綜合判斷



分子大小



酸鹼度



濃度

為了保障國人使用安全，現行規範中含果酸成分化粧品pH值不得低於3.5

品勝出，但刺激性也是B產品較強。為了保障國人使用安全，食藥署表示，現行規範中，含果酸成分化粧品pH值不得低於三·五。但使用後立

即沖洗之洗髮或潤髮等產品含量低於三%時，其pH值可為三·二以上至三·五以下，此時產品標籤、仿單（說明書）或包裝上，都應註明消費者使用時的注意事項。

民眾若想使用含果酸成分化粧品居家保養，食藥署提醒，無論果酸的濃度高低，若酸鹼值相同則產品效果相近，對於標示低濃度的果酸也不能掉以輕心。建議消費者選擇前，可先諮詢醫師等專業人員，再進一步嘗試，確定對皮膚不會過度刺激（刺、痛、癢），再選擇適合自己膚質的產品。

（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一八期）

長痘痘怎麼辦

夏季來臨，每當口曬、汗水、高溫及濕氣刺激皮膚時，容易造成皮脂腺分泌旺盛。此時，若無法順利排出，則會使毛囊或皮脂腺阻塞，產生發炎反應，進而紅腫；若又發生痤瘡桿菌感染，則會使病灶化膿，嚴重甚至會造成蜂窩性組織炎。為了幫助民眾抗痘，食藥署整理出三大類預防面皰或治療

痤瘡的相關產品：

第一類：抗痘類化粧品

市售常見宣稱可治痘、預防面皰的特定用途化粧品，主要成分為硫磺（Sulfur）或水楊酸（salicylic acid），兩種皆具刺激性，使用後若出現紅、腫、痛的情形，則要暫停使用，並諮詢皮膚科醫師尋求協助。

第二類：藥局購買的外用指示藥品

民眾可於藥局諮詢醫藥專業人員，並依指示使用含過氧化苯（Benzoyl peroxide）及A酸（如Tretinoin）濃度不超過0.1%之Tretinoin的外用指示藥品。過氧化苯及A酸可減少痤瘡桿菌增生，但因刺激性較大，且對光反應劇烈，建議於晚上且少量塗於患處。常見副作用為脫皮、發紅及輕微刺痛，通常使用數日後可緩解。

第三類：醫師開立的口服處方藥品

常見的有口服A酸及口服抗生素，其中口服A酸可能具致畸胎性、口服抗生素可能造成抗藥性，因此都必須由醫師開立處方並遵

循醫囑，切勿擅自停藥。

食藥署提醒，購買時請選擇具我國藥品或特定用途化粧品許可證之產品，並依照說明書、仿單或醫囑使用，切勿聽信偏方。病症消除後，保持規律的生活、良好的飲食習慣及適度的皮膚清潔，才能有效預防痤瘡再次找上門。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一三期）

抗痘類化粧品

市售常見的特定用途化粧品，使用後若出現紅、腫、痛的情形，請暫停使用並諮詢皮膚科醫師尋求協助。

指示藥品

民眾可於藥局諮詢醫藥專業人員，並依指示使用的外用指示藥品。

處方藥品

必須由醫師開立處方並遵循醫囑，切勿擅自停藥。

