

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

骨折後不能吃香蕉是真的嗎

「醫師，我骨折了，還可以吃香蕉嗎？」臨床上，經常聽到病患有類似疑問，像是骨折後不能吃香蕉、鴨肉、糯米等食物，以免影響傷處的復原；另外要多吃珍珠粉、鈣片、大骨湯來「補骨」這些說法可信嗎？食藥署請到衛生福利部台南醫院骨科醫師李佳龍為大家解惑。

李佳龍醫師表示：香蕉的營養豐富，對於骨折病患來說是很好的食物。有些人擔心香蕉中豐富的鉀離子會造成高血鉀，其實只要是腎功能正常，食用一根香蕉並不會造成高血鉀或引發抽筋，民眾可放心食用。至於鴨肉，因為含有蛋白質、鐵質、維生素等營養素，對骨折病患來說，仍是可以正常攝取的食物。

骨折術後減少易脹氣食物


「不過，並非任何食物都能放心吃！」李醫師強調，骨折後，患者活動量會降低，腸胃蠕動也會跟著減弱，此時較難消化的糯米等食物，建議淺嚐即止。此外，骨折術後的臥床期或行動受限期間（約麻醉術後三至七天），建議暫停食用易脹氣的牛奶及

產氣性食物，避免造成不適。待恢復穩定後，即可繼續食用。

大骨湯補鈣有限 牛奶補鈣更適合

老一輩民眾喜歡用大骨湯來補骨，李醫師說，熬煮大骨湯時，骨頭釋放湯中的鈣質有限，其實補鈣效果並不明確，建議以牛奶、黑芝麻等富含鈣質的天然食物來補充。食藥署提醒食用珍珠粉、鱸魚精等營養補充品前，先諮詢醫師是否有必要食用，並確認個人體質是否適合。此外，民眾若想吃鈣片補鈣，務必依照仿單（產品說明書）上的建議攝取量，避免因過量攝取造成高血鈣、便秘、結石等副作用。

最後，食藥署叮嚀：骨折病患不要補鈣，只要多曬太陽，有助身體自行合



骨折術後的臥床期
(行動受限期間)

建議您暫停食用
易脹氣、產氣的食品
避免造成身體不適

待恢復穩定後 即可繼續食用

成維生素D，不僅能提升人體對鈣的利用，還可強化骨密度，幫助您補鈣更全面。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一四期）

塗防曬護唇膏做到位才有效

秋老虎的威力不容小覷，食藥署提醒，做好全身防曬的同時，唇部皮膚也別忽略！對此，食藥署特別邀請台北醫學大學附設醫院皮膚科李宗儒醫師分享說明：唇部皮膚的含水量與屏障功能較低，若沒有做好防曬措施，不僅水分易流失，還可能導致乾裂、黯沈與老化，甚至有皮膚病變及癌化的可能。

唇部防曬沒做好 影響美觀且有癌癥疑慮

李醫師提醒：唇部防曬，除了預防曬黑、曬傷與老化，最主要的目的就是預防皮膚癌。尤其下嘴唇面積較大也較突出，容易長期曝露於紫外線的傷害，如未做防曬，會提高日光性唇炎（癌前病變）的機率，並增加皮膚癌的風險。

這種皮膚病變常見於日曬部位，且膚色較白、有家族史、抽菸、長期服



的可能。

SPF 與 PA 越高越好 塗抹頻率與塗抹量更重要

食藥署指出：防曬產品經常以 SPF 及 PA 來標示產品的防曬效果，這是為了防止來自紫外線中的短波 UVB 和長波 UVA 所設計。SPF 是針對 UVB 的防曬指標，SPF15 表示能延長十五倍皮膚曬傷、曬紅的時間；SPF50 則是延長五〇倍。PA 是阻隔 UVA 的防護指標，代表能延緩皮膚曬黑的能力，其數值以「+」表示，最高可至四個+號，

用免疫抑制劑以及不注重防曬的人都是高危險群。當唇部有不易癒合的傷口，反覆破皮及脫屑等症狀出現時，應提高警覺，並儘速至皮膚科進一步檢查，確認有無罹患皮膚癌（尤其是鱗狀細胞癌）

也是延後曬黑的倍數概念。

原則上 SPF 與 PA 的防曬係數越高，阻隔紫外線的功效越強。但若是經常舐唇、易流汗或塗抹不足，即使使用防曬係數高的產品，仍要頻繁補擦，且厚厚塗抹至足夠量，才能達到理想的防曬效果。

防曬護唇膏怎麼挑

防曬劑的成分作用原理分為物理性與化學性。物理性作用較不易引起過敏，但缺點是容易有泛白厚重現象；化學性作用使用後較清爽不油膩，但要注意敏感或刺激問題。民眾若想要安全性高的防曬護唇膏，可從天然有機、成分單純與物理性成分二點著手。李醫師也表示防曬護唇膏裡常見的一些化學成分，只要在安全劑量內，無需過度擔心。

食藥署提醒：選購時應挑選標示完整的產品，並留意注意事項與使用方式，在有效期內儘速用完。若使用含潤色效果及香味的防曬護唇膏，應確實清潔乾淨，避免成分停留唇部太久而造成皮膚傷害。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八二六期）

香港腳迷思多

皮膚科醫師為您一一釐清

您是否聽過各種關於香港腳的說法與偏方，例如：泡熱水、泡醋、泡鹽水能緩解香港腳症狀，甚至還有用薑、牙膏塗抹等說法。為了破解這些迷思，食藥署特別請到皮膚科診所楊麗珍醫師來為民眾逐一釐清，並建立正確治療香港腳的觀念。

泡熱水、擦醋、擦凡士林……通通無效

楊醫師指出：坊間有許多關於預防與治療香港腳的說法，有些是正確觀念，但也有很多是錯誤的治療偏方。例如穿襪子悶住容易得香港腳、共穿鞋襪容易得香港腳、易流腳汗者容易得香港腳、襪子應該要和家人衣物分開洗等，這些都是正確的觀念！反之，泡熱水、擦醋、擦凡士林、擦啤酒、鹽巴水、牙膏、老薑等網路上流傳的治療偏方，這些不僅無效，甚至可能使症狀更嚴重。

將患部浸泡於溫熱的水中，想藉熱水達到殺菌效果，事實上，黴菌十分耐熱，即使泡湯溫度達到攝氏四五度，也不足以殺死黴菌，反而可能使症狀加重。擦醋治療，則會造成患部脫皮，



增加糜爛

型足癬的

風險，嚴

重甚至可

能導致蜂

窩性組織

炎。凡士

林適用於

冬季乾燥

症，若是

塗抹於患

部，反而

提供一個

適合黴菌滋長的環境，因此也不建議使用。

至於酒、鹽水、老薑、茶樹精油等，都沒有經過科學證實可以治療香港腳，民衆勿隨意聽信偏方，以免造成病情延誤，甚至可能損害身體健康。

諮詢專業醫藥人員

依醫囑或藥品仿單正確使用

治療香港腳，建議先由醫師診斷，並依照醫囑進行治療。若自行至社區藥局購買治療香港腳之指示藥品，需先諮詢專業的醫藥人員，並依照藥品仿單（說明書）正確使用，才能早日

獲得健康。

食藥署提醒民衆：網路謠言多，應先查證後過濾錯誤的資訊，千萬不要盲目聽信偏方，小則延誤病情，大則傷身。（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）

正確使用泡澡劑 生活更療癒

生活中難免會有緊張感，此時，不少人會在家泡澡來放鬆心情、緩解壓力，若再加入擁有特殊香氣與色彩的泡澡劑，似乎就更加療癒！但是，以化粧品管理的泡澡劑究竟是什麼樣的產品？就讓食藥署帶你來瞭解吧！

泡澡劑依其劑型分為粉劑、固劑及液劑等，目的為清潔或滋潤肌膚，並可透過泡泡及香氣增加泡澡樂趣。常見的種類為：無機鹽類、泡澡沐浴油 (Bath oil) 及泡沫泡澡劑 (Bubble bath) 等。

三大泡澡劑的成分與作用

無機鹽類泡澡劑常添加氯化鈉、氯化鉀、碳酸鈉及碳酸氫鈉等成分，再經染色、賦香製成，這類產品因含碳酸鈉、碳酸氫鈉等發泡性鹽類，溶於水中會產生很多二氧化碳的氣泡。泡

澡沐浴油常添加動物或植物性油脂、醇類等油分，屬於液態產品，可減少水分蒸散，使皮膚柔軟，而有些產品為方便攜帶或固定使用量，則會將液體裝在膠囊中，當膠囊投入水中，外層明膠膨脹溶解後內溶液釋出於泡澡水。泡沫沐浴劑主要發泡成分以陰離子界面活性劑為主，由於香皂起泡效果不佳，藉由泡沫沐浴劑可使浴缸隨水注入充滿泡沫，增加樂趣。

攝氏四十度以下 不超過三十分鐘

食藥署提醒，以化粧品管理的泡澡劑不具有醫療效能，且無論哪一種泡澡劑，泡澡水溫以不超過攝氏四十度，時間不超過三十分鐘為宜。此外，泡澡後記得將泡澡劑沖洗乾淨以免殘留，並適當塗抹乳液以避免肌膚乾燥。

最後，選購及使用泡澡劑要看清楚產品標示，依照產品使用方法正確使用。若想即時了解化粧品資訊及獲得更多化粧品知識，快上「FDA」化粧品安全使用「Facebook」粉絲團，掌握第一手的化粧品安全選購及使用資訊。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一七期）