

整理／公關部

資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

揮別冬季癢三招

為什麼冬天容易感到皮膚搔癢呢？

通常「乾燥」是重要關鍵！食藥署特地邀請國泰綜合醫院皮膚科醫師陳怡安，為大家解答冬季癢原因。

缺脂：缺脂性皮膚炎是老人家冬天常遇到的情形，尤其小腿前側往往是最早出現的位置。究其原因，當皮脂腺調節功能隨著年齡增長而變差後，表皮障壁功能也受到影響，皮膚上就會開始出現不規則龜裂、脫屑的紅色斑塊，如同乾旱時的大地一樣。

異位：異位性皮膚炎是一種慢性發炎的皮膚疾病，好發於五歲前，但也有比例較低的成人型。它會在一些典型的部位，如：四肢內側或嬰幼兒的臉頰、頸部與四肢伸側，至少長達半年以上反覆或持續出現皮疹。皮膚的免疫、基因和表皮障壁功能，都與致病機轉相關，外在環境的乾燥更易使其惡化。

濕疹：有些人體質容易出現濕疹，但濕疹不是只有在悶熱潮濕的環境才會發生，太乾、太冷也會。以《論語》的中庸之道為

例，皮膚也適用此觀念，在溫度、濕度適中的環境才是最好的。

想要預防或揮別冬季皮膚搔癢嗎？請牢記以下三個小秘訣：

一、保濕：如果身體是一座城堡，皮膚障壁就是城堡上的城牆，是最外層的重要防線。選擇合適的保濕劑，有助於防止皮膚水分喪失，維持良好功能。

二、不抓：當皮膚搔癢時不應該去搔抓它，因為會陷入「越抓越癢、越癢越抓」的惡性循環，甚至若搔抓形成了傷口，有時候還有併發感染的可能性。適當的藥物控制有助於降低癢感，稍作冰敷也可以應急。



三、適度洗：清潔不用太頻繁，一天一次通常就足夠。

尤其是老人家，甚至可斟酌延長為數天一次，而不一定需要每天洗。洗澡時水溫宜適中，也不應使用清潔力過強的產品，清潔後也要記得加強保濕。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六八八期）

認識食品添加物

食品添加物種類繁多，民眾越來越重視食用的加工食品中所含的食品添加物是否有其必要性、是否為合法之產品？

關於「食品添加物是否有必要」，須視原料型態、特性、加工製程等，以及下游廠商或消費者之使用特性，加以實驗評估，才能獲得可達添加物功能效果的最適添加量，且應以可達功能效果的最小量添加原則下適量使用。而關於「使用食品添加物是否合法」，目前已對此制定相關規範。使食品安全衛生管理法第十八條訂定「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，明定准用食品添加物的品名、規格及其使用範圍、限量標準。該項標準採用正面表列，也就是僅有表列品項可以作為食品添加物使用，而且應依規範的使用範圍、限量及使用限制合法使用；若非表列的品項，不得使用。

此外，在單方食品添加物方面，應取得衛生福利部查驗登記核可，並將許可證字號標示於產品外包裝；不論單方或複方食品添加物皆強制應於食藥署建置之食品藥物業者登錄平台（非登不可）登錄，並將產品登錄碼標示於產品外包裝。

食品添加物

應符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」

當您要選購食品添加物時，可至食品藥物消費者知識服務網，查詢查驗登記核可之單方食品添加物，並可至「非登不可」查詢完成登錄之單方與複方食品添加物。另，食藥署提醒，選購食品添加物時，應確認該產品外包裝完整標示「食品添加物」字樣、品名、產品全成分、使用範圍、用量標準及使用限制、產品登錄碼、查驗登記許可證字號（單方強制標示）等相關資訊，以保障食用安全。

（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六八七期）

用對散瞳劑防兒童近視惡化

眼科醫師發現九歲的小乖視力不良，建議點散瞳劑治療，並提醒家長要定期回診追蹤，但家長卻擔心，長期使用散瞳劑可能會導致青光眼，甚至會傷害腦部神經？對此，食藥署邀請台北醫學大學附設醫院眼科專任黃柔蓁主治醫師，為大家解惑。

在使用散瞳劑時，較需擔心的副作用是眼壓升高，因為當瞳孔放大時，眼球前房隅角比較狹窄的人，前房水排出路徑也會被壓縮，導致眼壓上升，但較易好發於年長、身材嬌小的女性，

幾乎不會發生在孩童身上；若家長還是擔心，回診時可請醫師檢查孩子的眼壓。

一般而言，眼科醫師開立散瞳劑的原因有三種：

一、**檢查視網膜或開刀時放大瞳孔**：臨床上檢查視網膜的時候，為了讓病患眼睛遇到強光不會縮瞳，所以會請患者點散瞳劑，讓瞳孔放大。

二、**止痛**：散瞳劑還有放鬆睫狀肌的效果，因此可用於開刀後、眼睛發炎的患者，以降低疼痛。

三、**控制近視**：長效型散瞳劑被證實可降低眼軸生長，預防近視惡化。

其中，長效型散瞳劑與短效型散瞳劑的區別在於「可持續放大瞳孔的時間」。長效型成分含 Atropine

（阿脫品），可持

續放大瞳孔約兩週，主要用於預防兒童近視惡化；而短效型成分包括 Tropicamide、Phenylephrine、

Cyclogel，效力可持續四、十二小時，可暫時放鬆眼部睫狀肌，使得孩童接受電腦驗光時，獲

得真實的度數。

目前針對預防兒童近視加深所開立的長效型散瞳劑，最常見的成分及濃度為 0.1-0.25% Atropine，大部分兒童使用後往往會出現畏光、近距離視野模糊的現象。

不過，若是將此成分再稀釋十倍，也就是 0.01-0.025% Atropine，既能預防近視惡化，也可減輕畏光及近距離模糊的症狀，家長可向醫師詢問，是否能使用低濃度散瞳劑，也就是單支（無防腐劑）小包裝的 0.01-0.025% Atropine 製劑。但是當低濃度散瞳劑無法控制近視效果時，醫師通常會建議提高散瞳劑濃度，就需要和家長進一步討論了。

孩童使用散瞳劑時，因瞳孔放大，紫外線更容易進入眼睛，家長須提醒孩子，在戶外活動或陽光強烈時戴上太陽眼鏡，若平時已戴眼鏡，可考慮使用遇到紫外線會自動變色的眼鏡，並且培養「看遠不看近」的習慣，例如：保持良好閱讀姿勢，不要近距離看書或畫圖，或避免長時間盯著 3C 螢幕等等。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六八六期）



兒童視力檢查前，為放鬆眼部睫狀肌，而使用短效散瞳劑，可獲得真實度數。