

# 健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

## 天然≠尚好？皮膚科醫師：那可不一定

俗語說「天然≠尚好」，但若用在化粧品上，那可就不一定了！食藥署特別邀請皮膚科醫師林昀萱為大家破除「全天然」的迷思，以及天然成分可能會遇到的問題，帮助大家挑選最適合自己的化粧品。

### 全天然 很難達成

林昀萱醫師說明，化粧品在製造時通常不會只使用一種成分，而是會依照製程與成品需求，配合使用溶劑、界面活性劑等，才能做出最終成品。為了避免產品發霉、變質，常會添加防腐劑來維持產品的安定性。因此除非是把花草葉片直接搗爛敷在臉上，否則「全天然」的訴求很難達成。

此外，並非天然成分就不會對皮膚產生問題！林昀萱醫師說，有些植物成分有「光敏感性」，若使用到這類成分後直接曬到太陽，就可能導致過敏、皮膚炎的症狀產生，這類成分較常見的有檸檬、萊姆、佛手柑、芹菜等。

目前我國法規對於「天然成分」的定義有明確規範，依照「化粧品標示宣傳廣告涉及虛偽誇大或醫療效能認定準則」，若使用直接來自植物、動物、礦物等並未添加其他非天然成分，且製造過程未有顯著改變本質，或除去部分成分；或使用來自植物、動物或礦物等天然來源，成分的製程經過國內、外驗證機構驗證，或符合國際標準化組織（ISO）規範，並提出證明文件者，才可稱為天然成分。如果不符前述條件，卻自稱成分天然者，則涉及誇大不實的廣告。

## 您也在追求純天然的化粧品嗎？



### 小範圍測試 安全無虞再擴大使用

林昀萱醫師表示，有些民衆在使用植物精油後，會因過敏反應而前來求診，也曾遇過使用茶樹精油，導致皮膚刺激、灼傷等案例，因此建議消費者要多加留意。

另外，化粧品因含有多種成分，在診治時難以直接確認是哪一種成分引起皮膚不適，因此民衆使用新產品時應先少量用在脖子接近臉的地方，或是手腕內側做小範圍測試，確認不會過敏，再大範圍使用。林醫師強調，挑選產品時，不要抱持天然迷思，應以產品安全為優先。

食藥署也提醒，化粧品要宣稱添加「天然成分」，需符合法規要求；且並非添加「天然成分」的產品就一定是高品質產品！在挑選化粧品時，須仔細閱讀標示與成分內容，避免購買來路不明或過於誇大宣稱與效果的產品，以確保自身權益。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 903 期）

## 醫師 我該吃鐵劑嗎

妳有缺鐵性貧血嗎？根據 2022 年國民健康署的《國民營養健康狀況變遷調查》，每百位 19-44 歲女性中，就有 14 人有缺鐵性貧血問題！當醫師診斷為缺鐵性貧血時，可使用鐵劑進行治療。因此，食藥署特別邀請黃農茵醫師，分享關於鐵劑的正確知識，一起擺脫缺鐵性貧血的困擾。

### 臉色發白 頭暈疲倦 你可能有缺鐵性貧血

黃農茵醫師說明，「鐵」是組成血紅素的必須元素，血紅素則是組成紅血球的重要物質。紅血球的功能是將氧氣運送至全身供細胞代謝，因此當血紅素不足時，紅血球的正常功能就會受影響，進而導致組織器官缺氧，常見有頭暈、臉色發白、疲倦等症狀。

一般健康人若飲食均衡，不太會有缺鐵性貧血問題，造成缺鐵性貧血常見的原因為：飲食不均衡、鐵質吸收不良導致血紅素缺乏足夠製造原料，或是月經量過多、腸胃道內出血等。此外，實行嚴格純素飲食者，也容易因鐵質攝取不足而導致缺鐵性貧血。

### 缺鐵性貧血的小幫手「鐵劑」 有哪些種類

當有缺鐵性貧血時，可補充製造血紅素所需的鐵，進而改善貧血。黃醫師也表示，鐵劑可分為二價鐵、三價鐵，二價鐵在腸胃道的吸收較不易受到食物影響，但副作用較強；三價鐵副作用較輕微，是常用的類型，貧血患者比較不會因副作用而自行停藥。

口服型鐵劑是最常見、最方便的型態；而注射型鐵劑適合病況較嚴重、洗腎病患，或有腸胃道疾病、腸胃道出血導致鐵質吸收效果差的患者。

### 貧血找醫師 對症下藥快快好

黃醫師提醒，造成貧血的原因很多，但是過量補充鐵可能會產生嚴重副作用，例如：黑便、嘔吐、噁心、



腹瀉等，另外少部分特殊疾病患者則是禁止使用鐵劑。若無法忍受其副作用時，可請醫師評估、調整劑量。若是口服液態劑型，應避免觸碰到牙齒，以防止染色。

當有貧血問題時，請務必至家醫科或血液科就醫，由醫師診斷原因，開立處方進行治療，並在治療期間持續追蹤與評估。若症狀改善，醫師也會判斷評估停藥時機。

### 吃鐵劑不喝茶 牛奶 穀物飲料 避免含鐵保健品

黃醫師也提醒，鐵劑應儘量在空腹或餐前一小時服用，避免食物干擾吸收效率；並避免在服用鐵劑時喝茶、牛奶或穀物飲料；也應與鈣補充劑錯開，以免干擾鐵吸收。如果原本有吃含鐵保健品，則必須停止使用，以免過量攝取。另外服用鐵劑時，建議可同時服用維生素C，幫助鐵質吸收。

食藥署提醒，若經醫師評估為缺鐵性貧血並開立鐵劑，應規律服藥、勿任意停藥，才能讓治療達最大效果。日常飲食中，也可多攝取紅肉、肝臟、文蛤、牡蠣等含鐵量高的食物；素食者則可多攝取紅鳳菜、紅莧菜、九層塔等鐵質含量較高的蔬菜，避免鐵質不足導致缺鐵性貧血問題。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第906期）