

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」

骨盆肌訓練好 遠離漏尿免煩惱

尿失禁是常見的泌尿系統疾病，好發於女性。漏尿問題易造成社交及生活品質的影響，食品藥物管理署（下稱食藥署）說明，尿失禁會隨年齡增長而增加，此外，吸菸、肥胖、生產、過度勞動、女性停經後荷爾蒙缺乏等，皆可能導致漏尿。

凱格爾運動 鍛鍊提肛肌肉群

尿失禁有多種類型，其中，以應力性尿失禁最為常見，治療的方法包含保守治療、藥物治療及手術治療，相對於手術治療，臨床上傾向優先進行保守治療及藥物治療。所謂的保守治療，是以骨盆底肌運動（凱格爾運動）為主，透過鍛鍊提肛肌肉群，強化和穩定骨盆腔底肌肉，進而改善漏尿情形。

非侵入式刺激器 以電流或磁波作用於骨盆底肌

另一種是以「非侵入式刺激器」進行對骨盆底肌的刺激，又稱為被動式骨盆底肌運動。其作用原理為透過電流或磁波刺激骨盆底肌，使其收縮、運動，達到強化、鍛鍊鬆弛的骨盆底肌群，進而改善尿失禁。非侵入式刺激器與凱格爾運動的效果相似，屬於非侵入式治療方法，主要協助無法正確執行骨盆底肌肉收縮的患者，達到強化骨盆底肌的效果。

接受非侵入式刺激器治療前，應與醫師充分溝通，由醫師評估是否適用此治療方式，或由醫師根據尿失禁的原因與嚴重程度選擇適當方式，以達較佳的治療效果。另外，使用非侵入式刺激器訓練骨盆底肌，可能會發生治療區域肌肉疼痛、暫時性肌肉痙攣或皮膚發紅等副作用，若治療後這些症狀持續未改善，應立即尋求醫師協助。

食藥署提醒，用於改善尿失禁之非侵入式刺激器屬於醫療器材，上市前須申請查驗登記取得許可證，始得輸入或製造。如需查詢醫療器材許可證產品相關資料，可至食品藥物管理署網站之許可證資料庫查詢（<http://www.fda.gov.tw>> 醫療器材 > 資訊查詢 > 醫療器材許可證資料庫 > 西藥、醫療器材、特定用途化粧品許可證查詢作業）；如有發現醫療器材不良品或使用醫療器材引起之不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>）或撥打不良反應通報專線：02-23960100 通報。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 957 期）



認識玻尿酸 為什麼女性對它趨之若鶩

在保養的領域中，有源源不絕的新興成分！根據研究指出，玻尿酸一直是保濕護膚界的流行成分，更是肌膚護理中受歡迎的成分之一。但是，您知道玻尿酸是什麼嗎？為什麼經常出現在保濕產品中？食藥署邀請皮膚科邱品齊醫師帶大家了解玻尿酸，並解答關於玻尿酸的常見疑問。

玻尿酸是什麼

玻尿酸 (hyaluronic acid) 又稱透明質酸，是一種高分子多醣體，廣泛存在於皮膚真皮層中，其功效除了保濕也能增強皮膚的彈性，平均分子量介於幾萬到幾百萬 Dalton 之間，具有高度的黏彈性、保水性和潤滑作用。目前主要由三種來源取得玻尿酸，分別為動物組織提煉、微生物發酵與化學合成法。

不同環境 影響玻尿酸的保濕效果

邱品齊醫師指出，產品的玻尿酸濃度並不能做為選擇產品的唯一依據，因為原料純度、平均分子量與 3D 立體結構都會影響產品吸水效果，通常分子量越大、網狀結構愈完整，會有較佳的吸水效果。邱醫師強調，由於每個人膚質差異很大，相同的商品在不同的皮膚狀況下使用，也會有不同效果。

食藥署也提醒，由於玻尿酸有很強的吸水能力，當環境中濕度越高，保濕效果就越好，反之，若環境較為乾燥，吸水能力就會打折扣。因此，使用時建議可搭配油脂類的成分，將水分鎖住，更能維持皮膚的水潤感。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 954 期）



破除玻尿酸迷思

皮膚科醫師教您當聰明消費者

坊間對於玻尿酸有許多迷思！像是宣稱 100% 的玻尿酸產品、越濃表示玻尿酸含量越高等，食藥署指出，民衆應留意判斷相關資訊的正確性。

邱品齊醫師解釋，宣稱 100% 玻尿酸原液，其實是不存在的，因為 100% 的玻尿酸是固體粉末狀，要做成原液就需溶在水中，形成凝膠流動狀，這樣一來就是玻尿酸水溶液，根本不是 100% 濃度。一般來說，玻尿酸原液的玻尿酸濃度都不高，市售強調 100% 的玻尿酸原液，其實沒有太大意義，主要是行銷效果。

高濃稠度 不代表玻尿酸含量高

玻尿酸屬於大分子聚合物，但在市場上有許多不同配方，也有不同性質與結構的玻尿酸組合，依據產品設計，每一種都有其特定功能。邱醫師提醒，產品質地的濃稠與否，跟皮膚保濕效果並沒有明顯的關聯性，因為產品濃稠度是可藉由其他膠質成分或增稠劑來改變調整，與所含的玻尿酸濃度並沒有直接關係。

高價玻尿酸產品不一定好 適合自己最重要

通常來說，高分子量玻尿酸的產品，相對價格會比較高，然而，不同製程的玻尿酸，價格也會有明顯差異，因為產品配方中會添加其他的成分來達到產品宣稱的功效。此外，品牌定位、生產製造成本等，也會影響產品價格。

「雖然昂貴的產品不一定好，但是太過廉價的產品要好就更難。」邱品齊醫師提醒，最重要的是選擇值得信任且適合自己的產品，民衆可在使用前，

先在手臂內側或耳朵前側，測試是否會產生刺激或過敏等不良反應。此外，單純含玻尿酸的產品主要是增強吸水保濕效果，適合油性肌膚、建議在夏天使用；若是皮膚偏乾或是環境濕度較低，則要搭配含油性鎖水成分的乳液或乳霜，才能達到有效的保濕效果。

食藥署也叮嚀，想要皮膚水噹噹，建議民眾先做好皮膚照顧基本功，確實卸粧與清潔，擁有充足的睡眠與均衡的飲食，才是最佳的皮膚保養之道。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 954 期）



食安監測體系小尖兵 食品業者主動通報

食品與我們的日常生活密不可分，不僅有各種風味、口感，樣式更是五花八門，有生鮮、冷藏、冷凍、真空包裝或罐頭食品等。面對複雜多樣的飲食模式，食藥署提醒，食品業者應善盡責任及義務，

實施自主管理，保障所提供的產品安全無虞，避免因原料品管不當、人為疏失及環境條件變化大，而造成食品污染或變質。

隨著民眾食安意識抬頭，愈來愈多人開始重視自身「食」的安全，食品安全衛生管理法（下稱食安法）在 2013、2014 年經過大幅修正，加強規範食品之衛生、檢驗及查核，同時也增修訂定相關罰則。其中食安法第 7 條規定，食品業者依其類別與規模，應訂定食品安全監測計畫，並定期將產品送檢或自主檢驗；當發現產品有危害衛生安全之虞、接獲民眾客訴或品保疏失時，應主動停止製造、販售及辦理回收，並主動通報當地衛生主管機關，以維護國民健康。

國際常見主動通報 鼓勵台灣業者展現高度

這種業者主動通報機制在國際上較為常見，像是歐洲各國和日本都有類似的制度，美國則是由衛生主管機關，分階段依照不同程度，督導業者將不符合規定的食品回收，並由業者主動回報辦理進度。

食藥署於 2018 年訂定食品業者主動通報作業程序，讓食品業者透過食品藥物業者登錄平台，向轄區衛生局通報疑似不符合規定的產品，衛生局人員在確認相關佐證資料後，即完成通報，並依產品危害輕重安排實地稽查。透過此主動通報機制，可更加強化我國的食安監測體系，衛生主管機關能更及時掌握潛藏的食安風險，同時也展現出食品業者對自身產品負責的態度。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 968 期）