

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」

看懂防曬用語 找到適合自己的防曬劑

消費者在挑選防曬劑時，通常會先考慮到防曬效果，但是，市面上的防曬劑標示多樣，面對各種防曬係數標示時，很容易感到困惑。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣皮膚科醫學會蔡文騫醫師帶您來了解常見的防曬係數與用語。

防曬防什麼 紫外線還有分種類

防曬是保護皮膚免受紫外線（UV）損害的關鍵，紫外線分為三種主要類型：UVA、UVB 和 UVC。UVC 多數會被大氣層吸收，對皮膚影響不大；但 UVA 和 UVB 則會對皮膚造成傷害。UVB 為引起皮膚曬傷（紅腫）的主要因素，而 UVA 能抵達真皮層，對皮膚造成曬黑。值得注意的是，不論晴天、雨天還是陰天，紫外線都存在，即使是陰天，雲層也只能阻擋部分紫外線，且 UVA 穿透力較強，陰天可穿透雲層，仍有可能對皮膚造成損傷。因此，防曬不僅是在太陽直射下保護皮膚，而是日常保護皮膚免受紫外線傷害的重要措施。

防曬係數 不是越高越好

常見的防曬劑標示有 SPF 和 PA 值，蔡文騫醫師指出，SPF 是指對抗 UVB 的防曬能力，通常是針對預防曬紅和曬傷。PA 值通常表示對 UVA 的保護，分為 PA+、PA++、PA+++、PA++++ 等級別，+ 越多代表防護能力越好。目前國際間對於防曬沒有一致測定方法，不同的國家有不同的標準；除了常見的 SPF 與 PA 的標示之外，另外還有以星星符號或

者 UVA 標章作為防曬劑的標示。

食藥署提醒，選擇防曬劑時，應考慮活動環境和曝曬程度，選擇適合的產品。若是活動屬於長時間戶外曝曬，則需要 SPF&PA 的標示較高的防曬劑，並建議應每隔 2-3 小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再次補擦足量的防曬劑；游泳玩水時，則建議使用標示具防水功能的產品；反之，若是日常生活、上班通勤，選擇 SPF30 就足夠，無需追求更高的標示。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 993 期 ● 文字撰寫 | 遠見編輯群）

*UVB效能標示		*防曬係數UVA效能標示	
分級	SPF數值	人體試驗(in Vivo)標示	體外試驗(in Vitro)標示
低	2-15	PA+	★
中	15-30	PA++	★★
高	30-50	PA+++	★★★
最高	50+/50plus	PA++++	★★★★

*防曬係數UVA效能標示：檢測方法分兩種，兩者檢測方法間，國際間尚無換算依據，廠商需依產品實際檢測方式標示防曬係數。

物理防曬劑 vs 化學防曬劑 哪一種比較好

面對民衆詢問，物理性防曬較好，還是化學性防曬？事實上，物理性和化學性防曬劑各有優缺點，物理性防曬劑是氧化鋅和二氧化鈦等成分，在皮膚表面形成屏障反射紫外線；而化學性防曬劑則透過

化學反應吸收紫外線。

防曬劑 一般清潔產品即可卸除

臺灣皮膚科醫學會蔡文騫醫師表示，具有防水標示的產品需通過防水實驗，其吸附能力確實比一般產品好，但防曬劑本質上是乳液或油類產品，一般清潔產品即可卸除，無需使用專用清潔用品。

食藥署說明，只要民衆瞭解 SPF、UVA 和 PA 的標示，即能選擇出較適合自己的防曬劑。另外，蔡文騫醫師提醒民衆，防曬劑測試通常是在嚴格標準下進行，民衆難以達到測試所需的塗抹量，因此，防曬首要除了防曬劑擦的量要足夠之外，建議也要合併其他防曬措施例如遮陽傘、帽、太陽眼鏡、或有防曬係數的長袖衣物等，讓您在烈日之下，也能安心活動。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 993 期·文字撰寫 | 遠見編輯群）



噴霧劑化粧品怎麼用才安全

噴霧罐（或噴霧瓶）是市面上常見的化粧品包裝容器類型，有著攜帶方便、使用容易的優點，可快速大面積施用，噴灑質地均勻又清新涼爽，廣泛應用於各類化粧品中，舉凡防曬、保溼、定粧、造型、乾洗髮、止汗制臭劑等各類化粧品都可見製作成噴

霧劑之產品，但噴霧劑化粧品也有潛在的健康安全風險，消費者在使用時需格外注意。

霧劑化粧品使用兩大注意事項

噴霧劑化粧品使用上要特別注意什麼呢？噴霧劑化粧品因其方便快捷，深受消費者喜愛，但為了確保最佳效果並減少不必要的影響，需要掌握正確的使用方式。其中特別要注意的部分則是「避免吸入噴霧」及「避免高溫及火源」兩方面。

避免吸入噴霧

韓國於 2011 年期間曾發生著名的「空氣殺人」事件，消費者在使用添加除菌劑之加溼器後，好幾百人出現肺病及死亡，事件調查結果發現，原來，韓國因天冷乾燥，當地人多有使用加溼器的習慣，為避免加溼器發霉，廠商推出加溼器殺菌劑，而殺菌劑裡的化學物質經霧化後，會被人體吸收，進而造成肺纖維化甚至死亡，足見霧化後的小粒子對人體的潛在影響不容小覷，其安全性應格外重視。

同樣地，噴霧劑型的化粧品，不論是利用機械壓力差原理製成的噴霧式，或是加入推進劑作成的氣霧式噴霧罐，均可噴出較一般劑型化粧品更微小的粒子，除主成分外，噴霧罐內通常還含有許多其他化學成分，如揮發性有機化合物、防腐劑、香料等，這些成分在噴灑時伴隨噴出，而有被人體吸入的可能。當霧化粒子愈微小，就愈有可能深入呼吸道甚至到達肺部，由於人體呼吸道的過敏免疫反應相當複雜，這些入侵的化學物質可能引起人體的免疫反應，進而誘發過敏、發炎，對呼吸道造成意想不到的傷害，因此使用噴霧劑型化粧品時，務必要小心謹慎，避免吸入，以免造成呼吸道的刺激、過敏或損傷。

避免高溫及火源

部分噴霧劑化粧品屬於氣霧式產品，為金屬瓶包

裝，在密封的容器中，除了主成分等組成原料外，還加入推進劑。推進劑為液化氣體或壓縮氣體，用以提供將內容物噴出的力量，通常由丙烷、丁烷、液化石油氣或二甲醚等氣體或液化氣體所組成，具有易燃易爆的特性，一旦靠近火源或熱源就容易引爆及燃燒，引起火災，十分危險。消費者在使用、保存及丟棄時，應非常謹慎。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1014 期）



噴霧化粧品安全使用攻略

噴霧劑化粧品不僅使用方便，加上噴霧設計，可避免手直接接觸產品，因而更加衛生安全。同時，精準控制劑量，避免浪費，讓每次使用都更加高效且舒適。然而消費者在使用這類噴霧產品前，有什麼該注意的呢？

仿單 標籤仔細看

消費者使用噴霧劑化粧品，特別是氣霧式產品，應詳閱產品仿單或標籤的使用說明。一般而言，使用前罐子應先充分搖勻，再距離施用部位 10 ~ 15 公分處噴灑。如果是要使用於臉部，則可將其噴於手上，再塗抹臉上，千萬不可直接噴在臉上，尤其是靠近口鼻處，可能造成刺激或不慎吸入；此外，避免朝眼睛噴灑或直接噴在黏膜上，以免刺激；更應在通風良好環境下使用，並注意避免吸入。

噴灑時間 位置要注意

另外，同一部位切勿連續噴灑過長時間，以免凍傷；除毛後，避免立即使用在肌膚上；而皮膚有傷口或發炎等異常情況時也建議不要使用；使用後，如果皮膚發生不適現象，更應停止使用；兒童應避免使用或在大人監視下使用。有過敏體質及皮膚病者要少用；年紀大及有呼吸道疾病者則要避免使用。

存放 丟棄有技巧

保存時，應存放在陰涼通風環境中，避免陽光直曬。注意遠離火源、熱源、靜電、撞擊等，且避免將產品或使用完的空罐投入火中焚燒。丟棄時，則應先排空瓶內氣體，獨立打包，並於包裝上加註「內有高壓瓶」等提醒警語，再交付清潔隊回收，切勿直接丟垃圾車，以免在垃圾車裡經擠壓、摩擦後產生火花造成爆炸。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1014 期）



噴霧化粧品注意事項

使用注意

- 保持距離噴灑
- 避免吸入
- 避免噴灑部位
- 注意通風

存放

存放在陰涼通風環境中，避免陽光直曬。遠離火源、熱源、靜電、撞擊等

- 避免陽光直曬
- 避免火源
- 避免高溫
- 避免靜電
- 避免撞擊

丟棄步驟

- 排空瓶內氣體
- 獨立打包
- 加註「內有高壓瓶」等提醒警語
- 交付清潔隊回收