



舒緩肌肉疼痛好幫手！認識紅外線治療器

現代人長時間低頭使用3C用品，再加上久坐、久站、長期姿勢不良，容易導致肌肉緊繃不適。市面上販售的「紅外線治療器」產品眾多，宣稱可以舒緩疼痛與放鬆肌肉。為了讓民眾在使用上更安全，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別針對其原理及使用注意事項，做進一步的說明。

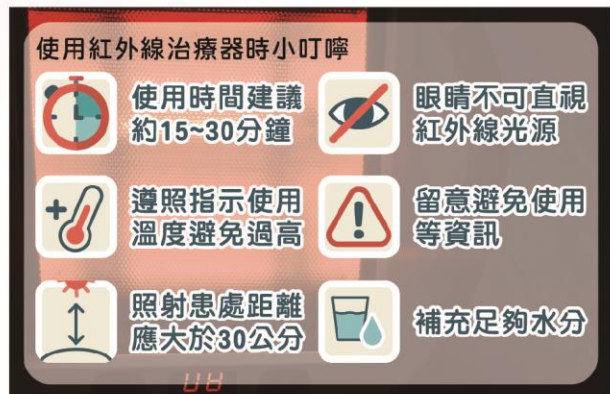
透過熱能，改善血液循環、舒緩疼痛

紅外線燈是一種會發紅外光的治療器，其散射紅外線頻率約在700nm到50000nm的能量，屬於第二等級醫療器材。透過紅外光產生的「熱能」，可改善局部血液循環，達到放鬆、舒緩肌肉緊繃、關節僵硬及疼痛等效果。

在使用紅外線治療器時，需特別注意下列6點：

- ①使用時間不可過長：一般建議使用時間約15~30分鐘，照射過久效果並不會比較好，反而可能造成灼傷。
- ②溫度不可太高：溫度設定必須參照儀器的使用說明書，並遵照指示使用，以策安全。

- ③照射患處距離應大於30公分：近距離照射容易導致皮膚燙傷。
- ④眼睛不可直視：直視紅外線光源對眼睛會造成直接傷害，應儘量避免直視。
- ⑤避免使用的族群：對熱敏感或照射部位有開放性傷口、發炎及皮膚疾病等急性期病患，都不適合使用。
- ⑥補充足夠的水分：使用的過程中要記得充分補水，以免出現脫水症狀。



食藥署提醒，紅外線治療器是醫療器材，建議民眾參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：先「認」識紅外線治療器是醫療器材，購買產品時「看」清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及其標示，使用前要詳閱說明書，依說明書刊載的方式「正確使用」醫療器材。經食藥署核准的醫材，都可

以在食藥署醫療器材許可證資料庫查詢系統查詢。如發現不良品或使用時發生不良反應，請立即向藥物食品化粧品上

市後品質管理系統(<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/index.jsp>) 通報，或撥打不良反應通報專線02-23960100通報。

想改善粉刺和痘痘，去角質是好方法嗎？

提到「去角質」，想必大家都不陌生！早期，民眾常用挽面的方式去除臉上的角質，現在多半是使用各式各樣去角質的產品。「聽說去角質能讓皮膚變得白皙透亮？」、「去角質能減少粉刺和痘痘產生？」到底去角質是必要的嗎？食藥署邀請皮膚科邱品齊醫師，以專業觀點來做深入解析。

認識我們的角質層

角質層位於皮膚最外部，是由角質細胞和疏水的脂質物質所組成。它能有效阻擋外部病原體入侵身體，也能保持體內的水分平衡。

角質細胞源自表皮細胞生長層，在將基底層細胞轉化為角質細胞的過程，就稱為細胞的「角質化作用」。角質層正常的代謝時間為28天左右，亦即28天就會自動去除老廢角質。當角質細胞健康時，它們會緊密堆疊，保持適當的水分含量，使皮膚看起來光滑又有光澤。相反的，若角質層代謝異常，可能會導致

角質過度增生，使皮膚變得暗沉、脫屑和粗糙。

去角質，無法解決毛囊的阻塞問題

邱品齊醫師表示，造成粉刺和痘痘原因很多，主要是毛囊開口處阻塞導致，去角質僅能去除最外層的角質，無法深入解決毛囊開口處的阻塞問題。有一些酸類產品的確可以改善痘痘生成，但因為每家產品配方差異大，效果也不盡相同。此外，若把致痘的原因都只歸咎於老廢角質堆積，只使用外在方式去角質，真正的主因若沒有得到改善和治療，原有的問題一定會故態復萌，很難斷根治本。

邱醫師提醒，角質層在皮膚表面並非完全平滑，很容易造成光線反射不一，導致視覺亮度下降。因此，去角質之後，角質層會較為平整薄透，看起來的確能增加亮度，但這只是短暫的效果，很快

