

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



會隨角質層累積，再度會回到原來樣貌。食藥署也提醒，過度去角質，皮膚對於外在環境的防禦力會下降，反而容

易造成傷害。有痘痘、粉刺問題，建議先洽詢皮膚專科醫師，評估個人情況再做適合處理。

文字撰寫 | 食力編輯群

## 我需要去角質嗎？醫師：護角質會更好！

**正**常情況下，皮膚角質層會自動不斷更新，只要維持皮膚健康，搭配適當的清潔，皮膚本身就有去角質功能。正常成年人角質細胞代謝週期約為28天，從基底層生成新細胞後，就會持續向外推進移動，使最外層的老廢角質細胞從皮膚表面脫落。邱品齊醫師表示：「皮膚原本的去角質機制保護好，就無須再額外進行去角質。」

過度去角質，影響天然屏障與免疫功能。雖然人為去角質動作可加速汰換老廢角質細胞，使皮膚暫時變得光滑柔嫩，然而，一旦過度去角質，就會影響到皮膚屏障和免疫功能，反而容易造成皮膚敏感、乾燥、脫屑甚至泛紅。

邱品齊醫師指出，市售的凝膠類去角質產品，有些含有高分子膠質及陽離子型界面活性劑，這兩種成分會在酸性配方中均勻混合，當塗抹在皮膚上搓揉時，

高分子膠質就會與陽離子型界面活性劑產生沈澱物。因此，其屑屑只是產品中的物質發生化學反應所造成的沉澱物，並非老廢角質，而這些假象都只是為了行銷。

邱品齊醫師強調，在醫療上，某些特殊症狀或皮膚疾病的確須要使用去角質處理，但此為醫療行為，使用的產品也需要經過挑選；而一般的健康皮膚，則不需要額外去角質。

食藥署提醒，我們的皮膚有自動代謝角質層的能力，去角質並不適合當作日常保養的程序，尤其太頻繁、過度的去角質，反而會造成皮膚屏障受損。若民眾有去角質疑問，建議先洽詢皮膚專科醫師，評估個人情況再做適合處理。邱醫師也強調，皮膚保養應該要「護角質」，使其正常代謝、發揮良好功能，才能讓您擁有透亮、平滑又健康的皮膚。

文字撰寫 | 食力編輯群



**去角質並不適合當作日常保養的程序  
尤其太頻繁、過度的去角質，反而會  
造成皮膚屏障受損**