

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**