



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2026年7月3日

發行人：姜至剛

第 1085 期

泡泡染方便又快速？ 使用前先了解頭皮刺激風險

泡 泡染因操作簡單、容易上手，成為許多人居家染髮時的選擇。只要搓揉泡沫，就能讓染劑均勻附著於髮絲，對初次自行染髮或補染髮根的人而言相當方便。食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，染髮產品仍具有一定風險，使用前應充分了解產品特性與正確使用方式，減少頭皮不適機會。



■ 泡泡染為何容易接觸頭皮？

臺北醫學大學皮膚學科兼任副教授蔡仁雨醫師表示，泡泡染的特色在於「泡沫化設計」，產品中加入界面活性劑，能在搓揉後產生細緻泡沫，讓染劑更容易均勻包覆髮絲。相較於需要分區塗抹的膏狀染劑，泡泡染操作門檻較低，但也因泡沫延展性高、流動性較強，在使用過程中更容易接觸頭皮，增加頭皮暴露機會。

蔡仁雨醫師指出，染髮產品中的染料前驅物、氧化劑等成分，可能對皮膚造成刺激。若染劑停留時間過長，或本身屬於敏感性膚質，便較容易出現刺癢、紅腫等狀況。

■ 染後出現刺癢紅腫？可能與刺激或過敏有關

蔡仁雨醫師指出，染髮後的不適反應，大致可分為「過敏性接觸性皮膚炎」與「刺激性接觸性皮膚炎」。

刺激性接觸性皮膚炎

刺激性反應通常與染劑濃度、接觸面積及停留時間有關，常在染髮當下或短時間內出現刺痛、灼熱或搔癢感。

過敏性接觸性皮膚炎

過敏性反應則屬於免疫反應，通常在染後一至兩天逐漸出現紅腫、搔癢等症狀，且未來再次接觸相同成分時，仍可能反覆發生。

因此，第一次使用染髮產品前，建議先進行皮膚測試。可於使用前48小時，將少量染劑塗抹於耳後或手臂內側等部位，觀察是否出現紅腫、搔癢等反應。若染髮過程中感到明顯不適，應立即沖洗並停止使用；若症狀持續或加劇，則應儘速就醫。



蔡仁雨醫師提醒



1

染髮時應以「讓染劑均勻附著頭髮」為原則，避免刻意搓揉頭皮，以減少刺激。



2

染髮頻率不宜過高，建議至少間隔三個月以上，避免過於頻繁染髮，減少頭皮負擔。

泡泡染雖然方便，但使用時仍應留意產品成分、自身膚況與正確操作方式。食藥署提醒，選購與使用染髮產品前，應詳閱產品標示與注意事項，並依照說明正確使用，才能在整理髮色的同時，也兼顧頭皮健康。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

入浴劑怎麼選？安全使用有訣竅

經

過一天辛苦工作，回到家泡個澡，不僅能放鬆身心，還能讓壓力瞬間卸下！不少人喜歡在泡澡時加入入浴劑，增添香氣、滋潤肌膚，享受療癒的「泡泡時光」。但市面上入浴劑百百款，究竟由哪些成分組成？使用時又有哪些安全小撇步要注意呢？快來看看以下的整理。