

常做美甲、愛染髮會有健康疑慮嗎？

安心變美注意事項

文・圖／社區暨家庭醫學部 主治醫師 崔郁文

妳有做過美甲、染過頭髮嗎？美甲與染髮在台灣蔚為流行，但健康疑慮仍存在。事實上，在「合格產品、正確操作、良好通風」的前提下，通常不會有嚴重的健康問題，但如果頻率過高、操作不當、環境不通風、或本身屬於過敏體質，就可能累積成皮膚與呼吸道的困擾。了解風險來源與自我保護，才能兼顧美觀與健康喔！

常做美甲的健康風險有哪些呢？

美甲相關材料（指甲油、凝膠/光療、延甲膠、去光水）大多含揮發性溶劑、樹脂與香精，短期可能造成眼鼻刺激、頭暈、喉嚨乾癢或咳嗽，尤其在密閉空間、粉塵多、時間過久時更明顯。

門診常見的主訴是「接觸性皮膚炎」，症狀包括指緣紅腫、脫皮、搔癢、刺痛、起水泡，甚至延伸到手背。凝膠與延甲材料中的丙烯酸酯類是常見的過敏原，即使卸甲後，未來接觸其他類似成分的產品也可能反覆發作。若長期磨甲、過度修剪乾皮或把指緣「清得太乾淨」，會破壞皮膚屏障，增加甲溝炎、細菌感染與黴菌感染機會，指甲也可能變薄、變脆、易斷。



想要健康又美麗，做美甲的同時該注意什麼呢？

另外，光療固化使用紫外線（UVA為主）照射範圍小、時間短，但若高頻率、長期累積，仍建議在手背塗抹防曬，並避免眼睛直視，以降低不必要的紫外線傷害。

染髮的常見問題有哪些呢？

染髮最需要注意的是「過敏」。典型成分如對苯二胺（PPD）可能引發接觸性過敏反應：頭皮搔癢、紅腫、起疹子，甚至臉部腫脹、擴散到頸部。少數人若出現全身性過敏反應，甚至需要立即就醫。若頻繁漂髮或染髮後又反覆上色，會使頭髮的毛鱗片受損，導致髮質乾燥、容易斷裂、分岔。

至於大家在意的「致癌」疑慮，目前研究尚有爭議；整體而言，偶爾染髮的風險普遍認為不高，但「長期、高頻率接觸染劑的從業人員」更須重視職業防護。對一般民眾來說，最需要注意的是避免過敏與過度刺

激、降低染髮頻率、選擇合格產品與良好的通風環境。

愛美的同時，要如何兼顧身體健康呢？

做美甲、染髮最重要的是選擇合格的產品，避免標示不清、來源不明的藥劑，也要挑選有適當通風的店家，避免做美甲、染髮時在密閉空間久待。另外，指緣是天然屏障，做美甲時應避免過度磨甲與剪甘皮，也要留意器具有無確實消毒。

染髮前，若曾有過敏史者建議先做敏感測試，頭皮有傷口、濕疹等期間應避免染

髮。也需要留意頻率不可太密集，若反覆指緣發炎或頭髮時常斷裂，代表身體在提醒你「該休息了」。在做美甲和染髮時，若出現局部紅腫熱痛、起紅疹、水泡等等，應立即停止接觸，若出現臉部發腫、甚至喘等症狀，應盡速就醫。

結語

美甲與染髮不一定有害，但並非「完全零風險」。注意預防過敏、減少暴露與正確防護，在變美的同時也可以安心又放心喔！🌍

