

皮膚保養藥注意！ 聰明兼顧健康與美麗

文・圖／藥劑部 藥師 沈冠霖

市面上皮膚保養品成分百百種，有些成分與皮膚科醫師開立的藥品會不會重複？本篇將基本介紹常見的保養品成分，有哪些成分也可見於藥品中？以及使用這些保養品或藥品的安全使用守則。

常見美白與保養成分基本介紹

傳明酸 (Tranexamic acid)

臨床上因為可以抑制纖維蛋白溶解酶 (plasmin) 分解纖維蛋白 (fibrin) 而常用於止血。近期發現於皮膚科領域，具有抑制黑色素細胞酪胺酸酶 (melanocyte tyrosinase) 活性，進而達到美白的效果。

但臨床使用上仍不可忽略原本的止血特性，長期使用是否會增加血栓風險仍有待評估，對於有血栓病史需要使用抗凝血藥物的病人需要謹慎使用。主要核准的適應症仍是用於止血。

菸鹼醯胺 (Niacinamide)

是維生素B3的醯胺化合物，具有DNA修復、促進皮膚細胞能量代謝、抗氧化、抗發炎、減少皮膚色素沉澱功效，添加於藥妝品中可以減少皮膚蠟黃、促進皮膚亮白、抗老化（維持皮膚彈性、減少皺紋生成）作用。外用有些人可能會出現皮膚刺激性。

熊果素 (Arbutin)

仿間添加於藥妝品中用於美白，主要機轉為抑制酪胺酸酶 (tyrosinase)，抑制黑色素生成。有些研究顯示其具有抗發炎以及抗氧化的作用。

安全性部分缺乏大型研究證實，部分研究顯示熊果素比起對苯二酚 (hydroquinone) 安全，但仍有皮膚炎和色素失脫斑點 (depigmented spot，即皮膚出現白色斑點) 等不良反應的報告，熊果素也可能在製造或存放過程中因為細菌汙染和UV光照射等，生成對苯二酚，對皮膚產生刺激性。

膠原蛋白 (Collagen)

皮膚結締組織的主要組成之一，外用分子較大不易吸收，主要具有形成保護膜保濕的作用，於醫美可以針劑施打直接為皮膚補充膠原蛋白，市售也有口服保健食品。



示意圖非當事人

玻尿酸 (Hyaluronic acid)

具有保濕、抗發炎、促進組織細胞增生、遷移和血管新生的作用，可用於減少皺紋生成，市面上有注射劑型直接填補皺紋、外用添加於化妝品中形成皮膚保護膜，增加保濕、口服會經由腸道分解和吸收於皮膚組織中達到保濕、抗皺的效果。

常見煥膚成分基本介紹

類視黃醇 (Retinoids) (包含：A醇、A醛、A酸)

可促進角質細胞脫落以及表皮細胞新生，臨床上可用於痤瘡治療，常見副作用包含皮膚刺激、灼熱、紅腫等。含有A酸的藥品：蒂膚麗凝膠、宜斑淨乳膏、醫皮痘複方凝膠，另外也有口服藥物羅可坦軟膠囊用於難治性的嚴重痤瘡。另外，有些研究也顯示其具有撫平皺紋、淡化光老化黑斑的功效，因而有些化妝品會添加A醇或A醛。



羅可坦軟膠囊



蒂膚麗凝膠



宜斑淨乳膏



醫皮痘複方凝膠

杜鵑花酸 (Azelaic acid)

對痤瘡相關菌株Cutibacterium acnes有抗菌效力，且有抗發炎、抗氧化、減少黑色素生成的作用，臨床上常用於痤瘡、酒糟（玫瑰斑）治療，常見副作用包含皮膚紅疹、刺激、灼熱感。現有此成分的藥品：思媚乳膏。



思媚乳膏

水楊酸 (Salicylic acid)

具有去除角質細胞的作用，臨床上可以用於痤瘡、雞眼、皮膚炎、乾癬、脂漏性皮膚炎、角化過度症、疣等治療，常見副作用包含皮膚刺激性、脫屑等。含有此成分的藥品：膚理舒得軟膏、治疣液等。



膚理舒得軟膏



治疣液

杏仁酸 (Mandelic acid)

杏仁酸能破壞角質細胞之間的鍵結，具有軟化角質的功效，另外也有文獻顯示具有抗菌效力。添加於市售藥妝品中，研究顯示

可能對於痤瘡、光老化、皮膚色素異常疾患有效，常見副作用包含皮膚刺激性、角質去除後的紅疹情形。

過氧化苯（Benzoyl peroxide）

過氧化苯具有抗菌、角質溶解的功效，臨床上用於痤瘡治療，常見副作用包含接觸性皮膚炎、皮膚發紅、脫屑等。含有此成分的藥品：雅若凝膠、醫皮痘複方凝膠。



雅若凝膠



醫皮痘複方凝膠

尿素（Urea）

具有保濕與軟化角質的功效，臨床上可使用於乾裂的皮膚，使其恢復平滑水潤，含有此成分的藥物：杏化去角質乳膏、優膚乳膏。



杏化去角質乳膏



優膚乳膏

使用安全守則

先小範圍測試再大面積使用

考量到不管是哪一種藥妝品成分，都有可能對個人產生刺激甚至是過敏紅疹情形，建議在使用各類藥妝品、藥膏前先於小範圍

的皮膚進行測試，若沒有任何不適，再大面積使用，以避免大範圍的副作用發生。

什麼情況應停用產品

當使用藥妝品或藥膏，除了具有去角質作用的成分，例如：A醇、杜鵑花酸、水楊酸、杏仁酸、過氧化苯等，可能會有使用後輕微的皮膚刺激、脫屑、灼熱感之外，使用後產生皮膚異常性刺激、脫屑、灼熱發紅甚至是紅疹、搔癢、白斑、黑斑、水泡等情形，皆應馬上停用，並就醫尋求皮膚科醫師協助。另外，雖然去角質作用的成分可能會有輕微的皮膚刺激性，但若是情況加重也仍需停用尋求皮膚科醫師協助。

不同成分搭配原則

- **避免使用多種去膠質成分：**除非經醫師指示，避免同時使用多種具有去角質功效的藥品或藥妝品，例如：A醇 / A醛 / A酸、杜鵑花酸、水楊酸、杏仁酸、過氧化苯等，因為可能會增加皮膚刺激性的副作用。
- **化妝品的使用順序：**基本上建議先清潔肌膚，接著使用水性的化妝品，後面再使用油性的乳液成分，水性化妝品達到補水功效，油性化妝品達到鎖住水分的功效，另外含有比較大分子的化妝品像是膠原蛋白也建議後面使用，作用也是可以達到鎖水保濕的功效。

懷孕使用原則

- **應避免使用的成分：**類視黃醇（retinoids）（包含：A醇 / A醛 / A酸）、口服傳明酸。

- **缺乏實證依據，應謹慎使用：**外用傳明酸、菸鹼醯胺、熊果素、杏仁酸、尿素。
- **可短期、小面積使用：**杜鵑花酸（避免在第一孕期使用）、水楊酸（在第三孕期大面積使用可能使胎兒動脈導管提前關閉）、過氧化苯。
- **可安全使用的成分：**膠原蛋白、外用玻尿酸。

哺乳使用原則

- **應避免使用的成分：**類視黃醇（retinoids）（包含：A醇 / A醛 / A酸）、口服傳明酸。
- **缺乏實證證據，應謹慎使用：**外用傳明酸、菸鹼醯胺、熊果素、玻尿酸、杏仁酸、尿素。
- **權衡利弊後可小範圍並避開乳房部位使用：**杜鵑花酸、水楊酸、過氧化苯。
- **可安全使用的成分：**膠原蛋白。

結語

本文讓大家初步了解保養品各種成分特性，另外可透過先小面積試用再大範圍使用，若出現紅疹或異常發紅、刺激，請務必立即停用並尋求醫師專業協助。懷孕與哺乳婦女應謹慎選用藥妝品，並與醫師討論成分選擇。期望大家在確保用藥安全的前提下，健康地追求美麗。🌿

參考資料

- 1.Lexidrug
- 2.Micromedex

- 3.Alvarez GV, et al. Skincare ingredients recommended by cosmetic dermatologists: A Delphi consensus study. J Am Acad Dermatol. 2025 Dec;93 (6) :1509-1525. doi: 10.1016/j.jaad.2025.04.021. Epub 2025 Apr 14. PMID: 40233838.
- 4.Crous C, et al. Overview of popular cosmeceuticals in dermatology. Skin Health Dis. 2024 Feb 7;4 (2) :e340. doi: 10.1002/ski2.340. PMID: 38577050; PMCID: PMC10988741.
- 5.Kim KM, et al. The uses of tranexamic acid in dermatology: a review. Int J Dermatol. 2023 May;62 (5) :589-598. doi: 10.1111/ijd.16160. Epub 2022 Mar 24. PMID: 35323992.
- 6.Marques C, et al. Mechanistic Insights into the Multiple Functions of Niacinamide: Therapeutic Implications and Cosmeceutical Applications in Functional Skincare Products. Antioxidants (Basel) . 2024 Mar 30;13 (4) :425. doi: 10.3390/antiox13040425. PMID: 38671873; PMCID: PMC11047333.
- 7.Cosmetic Ingredient Review Expert Panel. Final report of the safety assessment of niacinamide and niacin. Int J Toxicol. 2005;24 Suppl 5:1-31. doi: 10.1080/10915810500434183. PMID: 16596767.
- 8.Boo YC. Arbutin as a Skin Depigmenting Agent with Antimelanogenic and Antioxidant Properties. Antioxidants (Basel) . 2021 Jul 15;10 (7) :1129. doi: 10.3390/antiox10071129. PMID: 34356362; PMCID: PMC8301119.
- 9.Saeedi M, et al. A comprehensive review of the therapeutic potential of α -arbutin. Phytother Res. 2021 Aug;35 (8) :4136-4154. doi: 10.1002/ptr.7076. Epub 2021 Mar 16. PMID: 33724594.
- 10.Petrovici AG, et al. A Comprehensive Review of Azelaic Acid Pharmacological Properties, Clinical Applications, and Innovative Topical Formulations. Pharmaceuticals (Basel) . 2025 Aug 26;18 (9) :1273. doi: 10.3390/ph18091273. PMID: 41011144; PMCID: PMC12472904.

11. Dayal S, et al. Comparative study of efficacy and safety of 45% mandelic acid versus 30% salicylic acid peels in mild-to-moderate acne vulgaris. *J Cosmet Dermatol*. 2020 Feb;19 (2) :393-399. doi: 10.1111/jocd.13168. Epub 2019 Sep 25. PMID: 31553119.
12. Reynolds RV, et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. *J Am Acad Dermatol*. 2024 May;90 (5) :1006.e1-1006.e30. doi: 10.1016/j.jaad.2023.12.017. Epub 2024 Jan 30. PMID: 38300170.
13. 優膚乳膏仿單，永信藥品股份有限公司
14. Murase JE, et al. Safety of dermatologic medications in pregnancy and lactation: Part I. Pregnancy. *J Am Acad Dermatol*. 2014 Mar;70 (3) :401.e1-14; quiz 415. doi: 10.1016/j.jaad.2013.09.010. PMID: 24528911.
15. Putra IB, et al. Skin Changes and Safety Profile of Topical Products During Pregnancy. *J Clin Aesthet Dermatol*. 2022 Feb;15 (2) :49-57. PMID: 35309882; PMCID: PMC8884185.
16. Yaghi M, et al. Safety of dermatologic medications in pregnancy and lactation: An update-Part II: Lactation. *J Am Acad Dermatol*. 2024 Oct;91 (4) :651-668. doi: 10.1016/j.jaad.2023.10.071. Epub 2024 Jan 26. PMID: 38280680.

