

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理 / 公關部 資料來源 / 食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

舒緩肌肉疼痛好幫手 認識紅外線治療器

現代人長時間低頭使用 3C 用品，再加上久坐、久站、長期姿勢不良，容易導致肌肉緊繃不適。市面上販售的「紅外線治療器」產品眾多，宣稱可以舒緩疼痛與放鬆肌肉。為了讓民眾在使用上更安全，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別針對其原理及使用注意事項，做進一步的說明。

透過熱能 改善血液循環 舒緩疼痛

紅外線燈是一種會發紅外光的治療器，其散射紅外線頻率約在 700nm 到 50000 nm 的能量，屬於第二等級醫療器材。透過紅外光產生的「熱能」，可改善局部血液循環，達到放鬆、舒緩肌肉緊繃、關節僵硬及疼痛等效果。

使用紅外線治療器時，需特別注意下列六點：

- 一、使用時間不可過長：**一般建議使用時間約 15~30 分鐘，照射過久效果並不會比較好，反而可能造成灼傷。
- 二、溫度不可太高：**溫度設定必須參照儀器的使用說明書，並遵照指示使用，以策安全。
- 三、照射患處距離應大於 30 公分：**近距離照射容易導致皮膚燙傷。
- 四、眼睛不可直視：**直視紅外線光源對眼睛會造成直接傷害，應盡量避免直視。
- 五、避免使用的族群：**對熱敏感或照射部位有開放性傷口、發炎及皮膚疾病等急性期病患，



都不適合使用。

六、補充足夠的水分：使用的過程中要記得充分補水，以免出現脫水症狀。

食藥署提醒，紅外線治療器是醫療器材，建議民眾參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：先「認」識紅外線治療器是醫療器材，購買產品時「看」清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及其標示，使用前要詳閱說明書，依說明書刊載的方式「正確使用」醫療器材。經食藥署核准的醫材，都可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。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 960 期）

筋骨痠痛貼布 過量恐傷肝腎

當您覺得腰痠背痛時，第一個想到的是貼痠痛藥布嗎？根據復健醫學會調查，國人每月平均使用 6 片藥布，每年總使用量超過 4 億 3,800 萬片。但您知道痠痛貼布使用不當或使用過量，可能產生副作用、甚至傷肝腎嗎？食藥署邀請中華民國藥師公會全國聯合會黃彥儒藥師教您如何正確使用貼布。

外貼加內服 注意避開相同成分

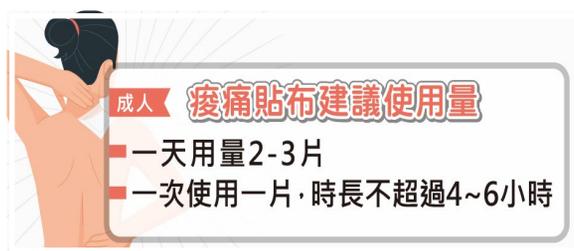
黃彥儒藥師指出，民眾對貼布通常較無戒心，在痠痛時，除了長時間或大量貼藥布，還可能同時服用與貼布成分相同的消炎止痛藥。當用量超過時，可能造成肝腎負擔或引發各種副作用。

目前市售的痠痛貼布種類繁多，大致可分三種：

- 一、含有消炎止痛成分（如 Diclofenac 或 Indomethacin）的貼布，適合用於紅、腫、熱、痛等症狀。
- 二、含有辣椒膏成分（Capsaicin）貼布，可使神經元脫敏感，減少痛覺的熱感貼布。
- 三、含有甲基水楊酸、薄荷等成分，提供短暫清涼效果，能暫時減輕疼痛的涼感貼布。

黃藥師表示，合理的使用量，成人一天是二至三片，一次使用一片，一片貼 4 至 6 小時就要取下，以免在皮膚附著過久，產生過敏現象。孩童因肝腎功能尚未發育完全，使用貼布應選擇成分較單純，且依體重使用劑量比例為原則。

值得注意的是，若貼著貼布睡覺，特別是貼在頸部或背部，因睡眠時間超過 6 小時，又長時間壓著，起床可能會發現如「尿布疹」的過敏反應，這是常



見造成副作用的行為，應特別留意。

民眾若有大面積或多處痠痛時，黃藥師建議，可選擇口服止痛藥或消炎止痛藥來緩解，或是將一片貼布剪成多等分，貼在不同痠痛部位，切記每天總量不過量。若是口服藥與貼布同時使用，應選擇含不同成分的藥品，例如口服藥選擇主要成分為乙醯胺酚（acetaminophen）的止痛藥，搭配含有 Indomethacin 消炎成分的貼布，可避免同一成分累積過量，造成身體負擔。

如何正確使用痠痛貼布，黃藥師提出叮嚀：

- 一、使用貼布超過一週沒效果應找專業醫師、藥師諮詢。
- 二、如出現過敏反應，應立即停用。
- 三、開放性傷口不要貼，避免引起感染。
- 四、平時有服用消炎止痛藥的民眾，需留意與貼布的成分是否重複。
- 五、依照痠痛原因，選擇貼布成分。

食藥署提醒，民眾應選擇包裝上有食藥署核可之藥證字號的貼布，並按說明使用，避免使用來路不明的貼布。（文字撰寫 | 遠見編輯群 · 本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 973 期）