

# 健康快遞

整理／公關部 資料來源／衛生福利部食品藥物管理署

## 肩頸痠痛舒緩工具：認識低週波治療器

你是否因長時間久坐、低頭看小說、追劇、看影片或者經常需要久站，而感到肩頸痠痛、手腳發麻或其他不適？這時低週波治療器可作為舒緩這些不適的輔助工具。

低週波治療器，又稱為經皮神經電刺激器（Transcutaneous electrical nerve stimulator, TENS），是一種透過貼於皮膚患部的電極，傳導微弱電流以刺激神經末梢的非侵入性裝置，有助於肌肉放鬆，常用於緩解局部痠痛與不適感。



低週波治療器常用於緩解肩頸痠痛。

### 選購與操作要點

選擇合適的低週波治療器時，請務必遵守「醫材安心三步驟：一認、二看、三會用」。第一，認知低週波治療器是醫療器材；第二，購買時看清楚包裝上是否標示食品藥物管理署（下稱食藥署）核發的醫療器材許可證字號；第三，使用前要詳閱說明書並依指示正確使用。透過簡單的三個步驟，從選購到使用皆能確保安全與正確操作。

雖然低週波治療器能夠緩解部分身體疼痛，但使用上仍須注意適用部位及使用限制。例如，同一部位不宜使用超過 30 分鐘、勿用於心臟、頸部、頭部

及懷孕初期等敏感部位及狀態。相關使用限制及副作用，請詳加參考產品中文說明書，或至食藥署網站之許可證資料庫查詢（<http://www.fda.gov.tw>>醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫）。

若發現產品不良或於使用時或使用後發生不適反應，請立即至藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>）或撥打醫療器材不良反應通報專線（02-2396-0100）進行通報。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1031 期）



## 睡眠呼吸中止症的救星 認識陽壓呼吸器

「好好睡一覺！」是許多人心中的期望，然而對於有睡眠障礙的人來說，這似乎是一種奢望。近年來，大家常聽到「睡眠呼吸中止症」，為什麼會有這樣的狀況？又該如何治療？就讓食藥署帶大家一探究竟！

睡眠呼吸中止症是一種常見的睡眠障礙，通常是由於睡眠時呼吸道被部分或完全阻塞，導致呼吸氣流減少，進而產生呼吸中止、血中氧氣濃度下降的情況。常見的症狀有打鼾、呼吸停止、白天嗜睡、記憶力不佳、早上起床時感到頭痛、夜間頻尿、失眠、注意力不集中等。若是長期未治療，很容易導致心血管疾病和糖尿病等併發症，甚至有猝死的可能！此外，其震耳欲聾的鼾聲更會影響到枕邊人。

## 持續供應正壓氧氣 確保呼吸道開放

食藥署說明，睡眠呼吸中止症除了以手術治療之外，陽壓呼吸器（CPAP，Continuous Positive Airway Pressure）也是治療選項之一，尤其對阻塞型睡眠呼吸中止症具有改善效果。

陽壓呼吸器的作用原理是透過持續供應正壓空氣，保持呼吸道暢通，防止呼吸暫停和打鼾。當使用者戴上鼻罩或面罩，裝置開啟後，陽壓呼吸器會提供一定壓力的空氣，使呼吸道保持開放狀態，防止組織塌陷和氣流阻塞。如此一來，患者就可在睡眠期間保持正常的呼吸模式，避免發生呼吸暫停和氧氣供應不足的情況。

食藥署強調，治療睡眠呼吸中止症是一個需要長期堅持的過程，透過適當的治療，可以有效控制病情，改善睡眠品質，讓患者重新獲得充滿活力的生活。如果您或身邊的人有睡眠呼吸中止症的症狀，應該及早諮詢醫師並進行檢查，以確定最適合的治療方案。

食藥署也提醒，民衆如經醫師診斷需使用陽壓呼吸器進行治療，購買陽壓呼吸器時，應善用醫材安心三步驟，即「一認、二看、三會用」。首先是認明陽壓呼吸器為醫療器材，第二是購買時看清包裝上的醫療器材許可證字號，第三是使用前詳閱說明書，正確使用，才能保障使用安全與您自身的健康。另外，民衆如需查詢陽壓呼吸器等醫療器材許可證產品相關資料，可至食藥署網站之醫療器材許可證資料庫系統查詢（食藥署首頁 / 業務專區 / 醫療器材許可證資料庫 / 藥物、醫療器材、化粧品許可證查詢作業）。如發現不良品或使用時發生不良反應，請上藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管



陽壓呼吸器對阻塞型睡眠呼吸中止症具有改善效果。

理系統（<http://qms.fda.gov.tw>）通報，或撥打不良反應通報專線：(02)2396-0100 進行通報。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 996 期）

## 掌握醫療器材 學會檢索醫材大小事

您知道嗎？生活中常見的額、耳溫槍、隱形眼鏡保存盒、血壓計、機械式輪椅及助行器等皆為醫療器材。合法的醫療器材須經過把關，確認產品之安全性及有效性，並取得醫療器材許可證或登錄字號，才可於市面販售。使用來源不明且未載有醫療器材許可證或登錄字號之產品，不僅得不到應有效能，甚至可能危害自身健康。

食品藥物管理署已建置醫療器材許可證 / 登錄字號查詢資料庫，為一網路公開資訊平台，可用於查詢醫療器材許可證及登錄資料包括：產品中、英文品名、核准的效能、許可證持有者資訊、製造業者資訊等，以便查詢所購買的醫療器材，其標示資訊與資料庫登記事項是否相符，確認產品之合法性，讓大家安心使用該產品。

### 快速檢索欄位 輕鬆掌握醫材資訊

醫療器材許可證 / 登錄字號查詢資料庫有多個檢索欄位，方便大家輸入關鍵字查詢，請至本署醫療器材許可證 / 登錄字號查詢專區體驗方便好用的功能，保障自身的權益（<http://www.fda.gov.tw> / 業務專區 / 醫療器材 / 資訊查詢 / 醫療器材許可證資料庫 / 醫療器材許可證及登錄查詢）。

若使用醫療器材引起不良反應，請立刻至藥物食品化粧品



品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw/>）通報或撥打專線 02-2396-0100 洽詢。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1002 期）