

低頭族身體痠痛

物理治療師教你怎麼辦

您常躺在床上滑手機、玩電腦遊戲嗎？當心姿勢不良、身體痠痛來報到！食藥署邀請敏盛綜合醫院物理治療師許庭豪，說明維持正確體態的重要性。

姿勢不良痠痛恐成病

許庭豪說明，有些人會半躺在椅子上，好像後背空著的「沙發馬鈴薯坐姿」、駝背、翹腳、使用3C產品時頸部彎曲過多，當這些姿勢不良持續一段時間後，身體就會開始痠痛不適。

暫時性痠痛可利用伸展放鬆緩解，長期姿勢不良則可能

導致脊椎側彎、肌肉不平衡，甚至造成骨刺、坐骨神經痛等疾病。若身體痠痛不適症狀變嚴重、或者持續1週以上時，建議到復健科就醫。

背脊矯正帶 放鬆肌肉用筋膜按摩槍效果有限

長期駝背會使胸部肌肉過緊、背部肌肉

放鬆肌肉用筋膜按摩槍
屬一般產品非醫療器材
不得任意宣稱療效



肉失調，有些人會用背脊矯正帶調整，許庭豪說明，背脊矯正帶能把身體拉回正確姿勢，但取下後若不注意維持，身體即會回復原狀，其實只要平時正面靠牆，手臂打開向外伸展，讓胸部肌肉放鬆，並且適當鍛鍊上背部肌肉維持肌力，即可改善駝背。

「有效的筋膜按摩，需要專業治療手法搭配拉筋、運動，才能達到最大功效！」許庭豪說明，如使用放鬆肌肉用筋膜按摩槍放鬆身體時，症狀未改善，就要尋求專業協助。食藥署提醒，放鬆肌肉用筋膜按摩槍屬一般產品，非醫療器材，不得任意宣稱療效。

那麼低週波治療器該怎麼用？許庭豪指出，皮膚過敏、皮膚感知較差的糖尿病患等，使用前須先向醫師諮詢。使用時須避免強度太高，每次不超過三十分鐘，若是電流頻繁刺激表皮神經，反而會使肌肉過度收縮，並易造成周邊肌肉或神經組織損傷。

想要保有良好姿勢、遠離痠痛嗎？照著3個小撇步做即可！

(1) 椅子過高、過低，坐得太淺或太深都容易造成姿勢不良，坐著時，膝蓋後方距離椅子約一個拳頭寬，椅子高度稍微高於膝蓋下方，可使用腰靠

維持姿勢的端正。

(2) 看螢幕時，螢幕與視線平齊，若是使用鍵盤或滑鼠，手肘要有支撐處。

(3) 每三十～六十分鐘要起來走動、簡單伸展，避免維持同一個姿勢太久，才不會讓肌肉的平衡狀態改變，造成痠痛與不適感喔。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八六期)

每30-60分鐘 起身動一動喔!

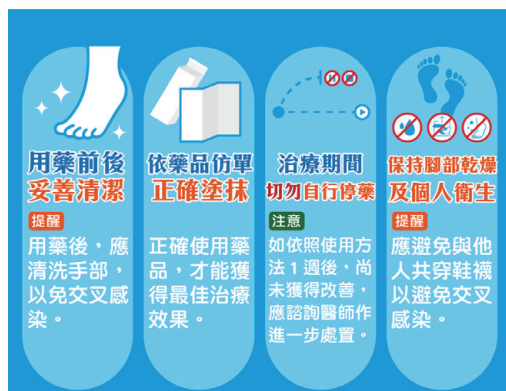


根治香港腳四「藥」點

台灣的氣候潮濕，利於黴菌滋長，許多長時間穿鞋的上班族和學生，大多有香港腳和灰指甲等困擾，有人會自行到社區藥局購買外用藥膏來擦，但不好意思向藥師詢問用藥資訊，又未依藥品仿單（說明書）正確使用，可能因此影響療效。食藥署提醒，想根治香港腳或灰指甲，一定要注意下列四點用藥事項喔！

一、用藥前後妥善清潔

使用香港腳藥膏前，應先以溫水及棉片小心清洗患部，並妥善乾燥；使用灰指甲油劑前，則可先使用銼刀將指



甲表面盡可能銼平，再用酒精棉片擦拭清潔，去除感染黴菌的角質層，可促進藥物滲透。另外，用藥後，應清洗手部，以免交叉感染。

二、依藥品仿單正確塗抹

香港腳藥膏應塗抹薄薄一層，在感染

處及其周圍部位，且應停留十五分鐘，讓皮膚吸收；但有些長效藥膏，則必須同時使用於雙腳，且使用後二四小時內切勿碰水。灰指甲油劑則可利用內附藥板，以擦上適當劑量。用藥前應詳細參閱藥品仿單（說明書），正確使用藥品，才能獲得最佳治療效果。

三、治療期間切勿自行停藥

一般而言，使用外用藥品治療香港腳需要至少一週，灰指甲則需要至少六個月，治療期間要規則用藥且勿提早停藥。但如果依照使用方法用藥一週後仍未見任何改善，則應諮詢醫師作進一步處置。

四、保持腳部乾燥及個人衛生

腳部應盡量保持乾燥，例如洗澡後必

須把腳完全擦乾，特別是腳趾縫間；穿鞋時間較長的上班族、學生，可以多帶一雙襪子到公司、學校替換；雨天淋濕的鞋襪，就要完全吹乾後再使用。此外，應避免和他人共穿同一雙鞋襪（如浴室拖鞋），以避免交叉感染。食藥署呼籲民衆，全國約有八千家藥局，是民衆的好鄰居，只要您願意走進去藥局，詢問藥師用藥相關問題，將有助於提早根治香港腳或灰指甲喔。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七七七期）

眼睛紅癢怎麼辦

眼科醫師教你應對結膜炎

「化粧品可能會讓眼睛又紅、又癢？」沒錯！食藥署邀請，中國醫藥大學新竹附設醫院眼科主任陳瑩山說明，眼睛紅癢是病患最常見的問題，主要是眼球表面的眼白處結膜發炎所致，大部分是因眼結膜碰到空氣污染、花粉、二手菸、化粧品，或者空氣中PM2.5的懸浮粒子等過敏原，引起的過敏性結膜炎。過敏性結膜炎也可能因配戴隱形眼鏡導致眼睛乾燥，或隱形鏡片的慢性刺激、清潔保養液，引起眼睛癢、灼熱感、大量流眼淚、出現分泌

物。此外，因全身疾病或自體免疫疾病也可能合併造成結膜發炎，此類過敏性的慢性結膜炎，並沒有傳染性喔！陳瑩山指出，另外有一種因細菌或濾過性病毒感染的結膜炎，屬於急性結膜炎，傳染力極強，通常是雙眼同時感染，並可經由手部接觸、揉眼睛所致。若以孩童感染的結膜炎來說，大多是與腺病毒的感冒，可能透過上呼吸道感染者打噴嚏、咳嗽時而傳染。

「萬一眼睛紅癢該怎麼辦？」陳瑩山建議，首先不要用手揉眼睛，以免已有過敏性結膜炎的眼睛紅腫、發炎更不舒服。至於急性病毒性的結膜炎、揉了眼睛也會造成傳染！此時最重要的應該是閉眼休息、冰敷雙眼，也可以點用人工淚液或消炎止癢的眼藥水，藉此舒緩不適。如果症狀還是無法緩解，就要儘速就醫，由專業的眼科醫師診斷評估。

要注意的是，如果眼睛紅癢，又合併視力模

萬一眼睛紅癢該怎麼辦？



閉眼休息、冰敷雙眼、人工淚液或消炎止癢的眼藥水等藉此舒緩不適；如果症狀還是無法緩解，請儘速就醫。

吸鼻器

/ 第一等級醫療器材

請遵守 **醫材安心三步驟** 來購買

產品效能：

除了負壓的強弱之外和吸頭（與鼻腔密合程度）也有關係。

Q鼻涕吸不出來...增加負壓就好？

並非一直增加負壓就好，因為壓力太大除了容易流血，有時鼻黏膜反而會發炎腫脹，更加惡化鼻塞的症狀。

糊或者異物感、疼痛，就要更加小心，此時可能是病菌感染波及到角膜，一旦引發角膜炎會影響視力，一定要多留意。食藥署提醒，一旦眼睛出現紅癢症狀時，最好儘快就醫以判斷病因，並搭配正確用藥、改善個人衛生習慣，才能確保雙眸晶亮健康喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八八期）

小孩感冒鼻塞救星——吸鼻器該怎麼用

「寶寶感冒、流鼻涕，睡覺塞住鼻子怎麼辦？」這是許多幼童家長的共同困擾，對此，食藥署邀請臺北榮民總醫院兒童過敏感染科約聘主治醫師、

親子診所院長陳俊仁，說明只要選對產品、善用吸鼻器抽完鼻涕，孩童和家長都可享有一夜好眠喔！

吸鼻器主要是利用負壓的原理，將鼻涕從鼻腔吸出來，依據產生的負壓方式不同，吸鼻器可分為人工和

電動驅動兩種。

人工式吸鼻器

(1)最簡單和便宜的手動式吸鼻器，是使用吸球的方式，但是負壓比較弱，所以吸力比較差，無法消毒清洗，反覆使用則有衛生的問題。目前有改良過手動幫浦式的吸鼻器，吸力較強，也可拆卸清洗，使用效果更好，但缺點是使用者一隻手拿著吸鼻器的吸頭，一隻手需要操作幫浦，如果小孩無法配合的話，效果就會變差。

(2)口吸式的吸鼻器，效果完全取決於操作者的肺活量，如果肺活量比較差，效果自然不好，而口吸式的吸鼻器，要擔心操作者會吸入病患的病毒與細菌，也可能被傳染。

(3)腳踏式的吸鼻器，是利用腳踏的方式產生負壓，可能比較強，使用者空出兩隻手，較好固定寶寶和吸球的位置，但體積較大，收納、攜帶都不便。

電動式吸鼻器

(1)電池驅動的吸鼻器，通常體積較小，所以負壓會比插電式的弱，不過攜帶方便、噪音較小，不易嚇到寶寶。

(2)插電式的吸鼻器，負壓比較大，效果也較佳，缺點是吸力太強時，很容易造成鼻黏膜受傷流血。市售可調

整負壓的吸鼻器，根據年紀及鼻塞程度可調整不同吸力，但缺點是噪音比較大，有些寶寶會嚇到而無法配合使用。有些廠商設計在啟動機器時配合音樂，家長平常可以給寶寶習慣機器的聲音，寶寶會比較好配合。

吸鼻器效能除了負壓的強弱之外，和吸頭也有關係。如果吸頭和鼻腔較密合，負壓較不易因漏氣而衰減，效能也較佳。但家長覺得鼻涕吸不出來時，並非一直增加負壓就好，因為壓力太大除了容易流血，有時鼻黏膜反而會發炎腫脹，更加惡化鼻塞的症狀。

陳俊仁醫師建議，家長可以先給寶寶吸「加熱」的「潮濕」空氣，例如：寶寶洗澡過後，藉此緩解鼻塞，也可稀釋鼻涕，讓鼻涕有時會自動流出，用吸鼻器也較好吸。

食藥署提醒您，吸鼻器屬於第一等級醫療器材，在購買醫療器材時，一定要遵守「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」，第一要先認識什麼是醫療器材，第二是在購買產品時看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號和標示，第三則是在使用前要詳閱說明書，才能用得安心喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八九期）