

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

## 護腕護肘怎麼用 小心戴錯更嚴重

臨床上經常可見新手媽媽罹患媽媽手，上班族罹患腕隧道症候群，或是運動員罹患網球肘、高爾夫球肘等重複性肌肉骨骼傷害。遇到這些狀況，連開門、騎車這些日常動作都很難執行，此時護腕與護肘就成為減輕疼痛的好幫手。為了讓大家正確使用，食藥署特別請到高雄長庚醫院復健科李炎諭醫師說明。

### 不同護具 對症配戴才有效

李炎諭醫師指出：一般市售的護腕與護肘多為軟布材質，常有魔鬼氈可調整，分為一般商品與醫療器材等級。食藥署提醒：如不確定如何選用，建議諮詢專業醫師後再行選擇，如欲購買醫療器材，請看清楚有無醫療器材許可證字號並詳閱產品說明書。常見四大類型如下：

#### (1) 大拇指固定型護腕

媽媽手或是大拇指關節炎使用，分為短、



中、長三種，特點是手腕橈側有邊條固定，可限制部分的手腕與手指活動，多在白天活動時穿戴。

#### (2) 豎腕護腕

腕隧道症候群或手腕骨折復原使用，可讓手腕維持正中或略為伸展的位置，特點是大拇指可穿出的位置，能限制手腕活動，適合白天和睡覺時穿戴。



#### (3) 簡單型護腕（帶）

多為網球、桌球、羽毛球、籃球等運動時使用，有鬆緊帶或可調式魔鬼氈，可稍微穩定手腕部肌腱與韌帶。除了運動，做家事或搬重物也可穿戴。



#### (4) 護肘

網球肘或高爾夫球肘使用，分為長型（包覆肘／伸肘肌腱）或是短型（僅包覆屈腕／伸腕肌腱）有鬆緊帶或可調式魔鬼氈，可稍微穩定手肘部肌腱，一般工作或做家事時可穿戴。



### 選用時的注意事項

李炎諭醫師指出：患者應選擇適當產品才有用，例如：媽媽用手腕隧道症候群的護腕就沒有效果，甚至可能更惡化。食藥署提醒民眾若是自行購

買穿戴後仍不見改善，建議儘速就醫才能對症處理。  
**檢視生活 預防勝於治療**

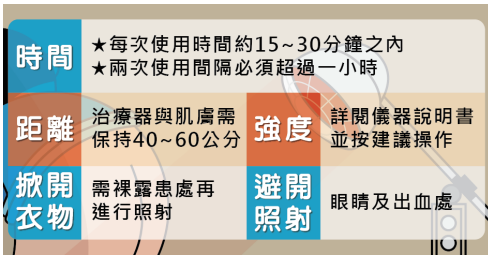
最後，李炎諭醫師提醒，若已有手痛、手麻的情形，就代表工作或生活中存有危害因子，應加以檢視並改善，例如鍵盤或滑鼠的位置不對，應立即調整；有工作上的需要，可添購適當的工具，如電動板手、電動螺絲起子等。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八二二期）

### 痠痛來報到

#### 如何正確使用紅外線治療器

每逢季節交替或是天氣潮濕時，腰酸、背痛、關節疼就愛來報到！此時許多民眾會想到使用「紅外線治療器」來幫忙，到底紅外線對痠痛有沒有幫助？應如何正確操作？購買時有哪些注意事項？食藥署特別請到臺大醫院復健科陳冠誠醫師為民眾說明。

陳冠誠醫師指出，紅外線治療器可細分為近紅外線與遠紅外線兩種。早期常見的是近紅外線治療器，它的穿透性高、熱效應好，可以促進血液循環、提高代謝；而近年來常見的遠紅



外線治療器，屬於非熱效應，是運用能量來提高蛋白質的吸收與傳遞效果，能幫助血管擴張，降低發炎狀況。兩者略有差異，在臨床上都經常使用。

**紅外線治療器五個「眉角」要注意**

至於紅外線治療器的使用時機，陳冠誠醫師說：當病患有運動傷害、關節炎、軟組織受傷，或覺得肌肉緊繃、有疼痛感時，紅外線治療器就是很好的輔助工具。

然而，紅外線治療器在使用上有許多「眉角」要注意！第一是「時間」，每次使用時間約十五至三十分鐘之內，兩次使用間隔必須超過一小時。第二是「距離」，治療器必須與肌膚保持四十至六十公分，才能避免燙傷發生。

第三是「強度」，必須詳閱該儀器的說明書，按照建議操作，以策安全。第四是「掀開衣物」，也就是要裸露患處照射才有效果，因為紅外線治療器無法穿透衣物。第五是「避開眼睛與出血處」，必須等到傷口止血後再使用。除此之外，使用的環境也要保持恆溫，不可過熱。

**不適用紅外線治療的六大族群**

陳醫師指出，紅外線治療越來越普遍，但仍有些族群不建議使用。對溫度感覺較缺失的人如糖尿病患、意識狀況不好、血液循環差的患者，可能會不自覺而燙傷；惡性腫瘤患者應避開患處以免擴散；以及出血患者、急性發炎者、皮膚炎與濕疹患者亦應避免，使用後有可能使病況加重。

陳醫師特別叮囑，紅外線治療儀屬醫療器材，在使用前宜先請復健科醫師評估是否適合使用，並建議在專業人員操作下使用，才可成功處理不適，並避免不良反應。

食藥署也提醒民衆，要認明包裝上具有「醫療器材許可證字號」，才具有品質保障。使用時也要注意，使用時間、距離、強度等。別忘了使用前、中、後要多補充水分，照射部位應清潔乾淨，不要塗抹敷藥，才能讓紅外線治療得到更好的功效。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一六期）

**買器材自己拉腰可以嗎**

**小心腰痛更嚴重**  
 很多人都有腰痛、下背痛的毛病，因

此不少人都會以「拉腰」的腰椎牽引器來減輕不適。但您知道嗎？腰椎牽引治療並非人人都能做，不當使用甚至會有中風危機！食藥署特別邀請臺大醫院復健部陳冠誠醫師分享腰椎牽引治療的正確觀念。

**腰椎牽引治療 那些人 不適合**

陳冠誠醫師指出：腰椎神經根壓迫、椎間盤突出、椎間孔狹窄、骨刺或退化的關節病變、下背肌肉過度緊繃或痙攣等症狀，通常會產生下背痛、腿部麻木或刺痛，此時使用腰椎牽引治療可以緩解。

腰椎牽引治療的原理，是以醫療器材「腰椎牽引機」的機械力，依個人狀況調整牽拉力道，以達到減輕腰部椎間盤的壓力、使下背的小面關節產生輕微活動以減少發炎與疼痛、放鬆脊椎旁過度緊繃的肌肉、促進血液循環進而增加組織修復等。

陳醫師強調：並非所有腰痛都能用腰椎牽引治療。急性扭傷與拉傷、急性發炎、腰椎骨折、脊椎腫瘤、懷孕婦女等都不適合，而骨質疏鬆症患者，則要經過專業評估是否合適再進行。

**自己買設備、吊單槓拉腰，可以嗎？**

施行腰椎牽引治療時，必須考慮多面向，因為一般民衆無法自行評估，所以必須有醫療專業者才能使用腰椎牽引機。

此外，拉單槓是以自身重量牽引，無法精準定量力道，同時，必須肩膀與手部需有足夠的肌力，肌力不足反而會讓肩部與手部的關節受傷。因此儘管吊單槓對部分患者有舒緩效果，食藥署仍建議民衆先諮詢醫生再實行。

### 不建議用倒立機、吊帶懸掛身體 應強化核心肌群

倒立機、以吊帶將身體懸掛在單槓上等民間流行的舒緩方式，雖然也是用體重作牽引，但會讓腦壓、血壓、眼壓快速增加，造成暈眩及頭昏眼花，嚴重者會增加中風的風險；眼壓迅速增加可能導致視網膜及玻璃體受傷。使用倒立機還會增加頸椎壓力，可能導致頸椎病變。至於以吊帶懸掛身體，可能會因身體不穩導致摔傷，十分危險。

陳醫師強調：「光靠被動的牽引治療來舒緩，效果有限！最好合併核心肌群的訓練，增加脊椎支撐、減少疼痛與惡化，建議可從簡單的棒式或橋式開始練習。」

食藥署也提醒民衆：腰椎牽引器屬醫療器材，應由醫師或物理治療師等專業人士協助使用，才能更安全舒緩下背痛，且勿信民間謠言、網路影片的舒緩方式或購買器材自行在家使用，以免造成嚴重後果。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一四期）

### 您會注意觀察盛裝的容器

許多人喜歡外帶美食回家，在享受美食之際，消費者也逐漸重視盛裝的容器！常見外帶食品容器多為塑膠袋、塑膠碗、塑膠杯及淋膜紙碗等一次性產品，到底餐飲業者及消費者該如何選用適合的塑膠食品容器呢？

### 符合標準才安全



關於塑膠食品器具容器包裝衛生與標示-歡迎參考!

食藥署提醒：「塑膠」是由許多單體

和添加物聚合而成的。高分子物質，在生產過程中，為了增加產品應用性，可能會有添加物，例如色素、抗氧化劑、塑化劑等。為了確保塑膠

食品容器的衛生及安全，衛生福利部訂定「食品器具容器包裝衛生標準」，針對塑膠材質，訂有重金屬及相關物質之材質及溶出試驗限量。

為了讓業者及消費者能清楚辨識適宜的容器具，衛福部也進一步規範食品接觸面含塑膠材質的食品器具、食品容器或包裝，在「販賣前」應依食品安全衛生管理法第二六條規定，標示品名、材質名稱、耐熱溫度、使用注意事項等產品資訊，且應註明「供重複使用或供一次使用」，或等同意義字樣。

此外，食品接觸面若含聚氯乙烯（ $\text{PVC}$ ）及聚偏二氯乙烯（ $\text{PVDC}$ ）材質者，則應註明「勿與高油脂且高溫之食品直接接觸」或等同意義之警語；衛生單位也會持續抽驗，如有查獲不符規定的產品則依法處辦。

### 自備餐具有質感更安心

食藥署鼓勵外食族自備餐具及選用可重複使用的食品容器具，減少使用一次性塑膠食品容器具。若重複使用容器具時，也應注意清洗保養，有刮傷、裂痕、變色或破損時，應即時更換。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一二期）