

藥物食品 安全週報



第 625 期



2017 年 9 月 8 日

發行人：吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、痠痛貼布『痛哪裡、貼哪裡？』
- 二、用「愛與關懷」對抗糖衣毒品



痠痛貼布『痛哪裡、貼哪裡？』

您曾有疼痛難耐的經驗嗎？不論是急性或慢性疼痛，根據統計，超過 95% 的民眾，每年會有肌肉骨骼痠痛的經驗，其中慢性疼痛會隨著社會發展與年齡老化而增加，約有 60% 到

70% 的人，一生中會經歷慢性疼痛，而多重慢性疾

病、焦慮、女性、就診意識不強者，更是好發族群。有些人會自行使用貼布疼痛藥膏、噴霧劑來緩解不適感，但卻不一定安全。食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請國泰綜合醫院復健科主任塗雅雯，為大家詳細解說。

造成疼痛的原因很多，其中最常見的就是神經骨骼肌肉發炎，發炎的過程，臨床上常見紅、腫、熱、痛等反應；沒有運動、長時間過度使用、肌肉疲勞、姿勢不正確、神經壓迫...都容易造成肌肉關節疼痛的症狀。而另一種交感神經障礙或是中樞過敏化（如：肢體損傷後，長時間或反覆的有害刺激造成中樞神經過度敏感，即使輕微刺激，也會產生過度的反應，覺得疼痛或難過）也是慢性疼痛的原因之一。對於不同的原因引發的疼痛，治療方式和使用藥物都不一樣，當您想解除疼痛，或自行去藥房買止痛藥物前，最好先了解造成痠痛的原因！

貼痠痛貼布要注意什麼呢？



市售的疼痛貼布種類繁多，成分大致上可以分為：含有消炎止痛成分（如

Diclofenac 或 Indomethacin)；含有辣椒膏成分 (Capsaicin) 可達到使神經元脫敏感，而減少痛覺的效果；還有只含甲基水楊酸、薄荷等成分，提供短暫清涼的效果，助於暫時讓疼痛減輕。

如果確定有發炎反應，建議選購含有消炎止痛成分的貼布，成分經皮膚吸收後穿透皮下組織達到發炎部位，有效抑制發炎達到治療效果，好處是造成腸胃不適、水腫等副作用較低，重點是受傷發炎部位的確認與深度的限制。要提醒的是，使用貼布容易發生下列副作用，包括皮膚局部瘙癢、過敏、紅腫，甚至潰爛。以下「用對痠痛貼布五撇步」，提供民眾參考：

- (一) 確定疼痛來源與病因，不同成分的貼布有不同的效果，對於太深的部位通常治療效果有限。
- (二) 使用貼布治療超過一星期仍然沒有效果，就應該找醫師診治。
- (三) 貼布雖然副作用低，仍然有使用量的限制，儘量避免大面積或多塊同時使用，以免造成肝腎的負擔與腸胃症狀。
- (四) 同一片貼布最佳約 3 到 4 小時，不宜貼超過 6 小時，以免造成皮膚過敏等症狀。
- (五) 若有開放性傷口也不建議使用，以免細菌感染或產生蜂窩性組織炎。

此外，沒有運動、長時間過度使用、姿勢不正確、神經壓迫等因素，也很容易造成肌肉關節疼痛，此時使用貼布改善的效果是很有限的。清楚認識疼痛原因後，就不易再有「痛哪裡、貼哪裡」的迷思了。



用「愛與關懷」對抗糖衣毒品

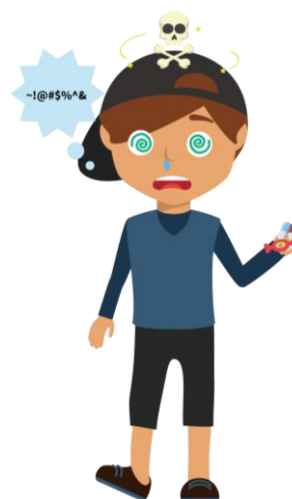
「你和父母吵架心情不好嗎？請你吃一顆軟糖吧」，聽到這句話時千萬要當心，這種關心的方式，很可能讓您無意中接觸毒品而上癮！有些年輕學生以為，這是朋友之間一種關心的方式，卻不曉得一顆包藏毒品的糖果，很可能就會利用人性弱點，偽裝在同儕的關懷行為中，讓人不自覺地掉入毒品陷阱。

雖然誤食毒品不一定會立即成癮，但重點在於，會讓人誤食毒品的原因為何？萬一不慎吞服該怎麼辦？現今世代毒品氾濫，混毒死亡案例層出不窮，再加上新興毒品的偽裝術，稍一不慎就很容易接觸毒品而上癮。

通常吸毒者害怕被親友知道，因而開始一連串的欺瞞、拐騙等脫序行為，使得親友們身心連帶受到折磨，痛苦萬分。食藥署建議，當您發現身邊的親友可能有用毒傾向時，可從以下幾個方面來觀察發覺：

（一）情緒方面：沮喪、好辯、躁動不安。

例如：性格改變-原本沉默個性，變的興奮話多；性格變得比較煩躁、焦慮、易怒、暴躁、衝動；甚至情緒起伏大（莫名的不開心，又突然變得很快樂）；與親人溝通減少、親情淡薄。



（二）身體方面：食慾不振、目光呆滯、步履不穩。

例如：食慾不振或暴食；體重異常減輕；生活規律突然改變（如：連續幾天不睡覺、常昏睡、難叫醒、日夜顛倒、紅眼睛）；頻尿或解尿時會痛；未感冒，但常流鼻水或吸鼻水的行為。近期曾有脈搏較快（150/分），呼吸略快（20/分），併有瞳孔擴大之表徵而昏迷送醫。

（三）感觀表達方面：視幻、幻覺（如感覺皮膚下有異物等）、聽幻、無方向感、精神恍惚、眼神渙散、注意力不集中、說話不清。

（四）社會適應方面：多疑、誇大、好鬥、無理性行為、缺乏動機。

例如：被害或猜忌妄想；對原本熱愛的事物失去興趣；房間、衣物、書包或身上出現燒塑膠的怪味；異常金錢花費大、偷竊或借錢；經常夜歸，與特定朋友出門，行蹤神祕；錯過重要約會或者工作中常出問題。

一旦發現身旁親友出現上述徵兆時，先不要急於證實，甚至逼迫就醫檢驗等，最好先冷靜下來，適時提供諮詢或解決的管道，或撥打 24 小時免費諮詢專線 0800-770-885（0800-請請您-幫幫我），尋求更多的協助，讓可能吸毒者，得到更妥善的幫助；已經吸毒者勇於接受戒治。

食藥闢謠專欄



有人說，K他命不會上癮，吸一點沒關係，這是真的嗎？

- (1) 愷他命 (Ketamine，俗稱K仔、K粉、K他命等)，屬第三級管制藥品及第三級毒品。
- (2) 事實上，愷他命具有成癮性及依賴性，濫用者會造成時間和空間扭曲、幻覺等反應，常有強迫性使用的行為，在試圖停止使用時，會表現出焦慮、緊張不安、顫抖、發汗等戒斷現象，不易戒除。
- (3) 使用愷他命會因為耐受性的影響，導致逐漸增加使用頻率及劑量，研究發現，較頻繁的使用者，會有難以克制使用愷他命的慾望，及多次戒除失敗的經驗。



拒絕毒品

NO DRUGS

珍惜生命

青春
•
不毒

24 小時戒毒成功專線
0800-770-885

反毒資源館



 衛生福利部
食品藥物管理署 廣告



刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter) 出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000 地址：臺北市 11561 南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：吳秀英、林金富、陳信誠、陳瑜絢、吳立雅、簡希文、張志旭、許朝凱、林旭陽、李婉嬪

王博譽、陳可欣、洪悅慈、洪肇宏、闕麗卿、曾素香、遲蘭慧、謝碧蓮、陳惠章、陳美娟

出版年月：2017 年 9 月 8 日 創刊年月：2005 年 9 月 22 日 刊期頻率：每週一次

GPN : 4909405233 ISSN : 1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者
知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

