

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」

穿套「醫用輔助襪」四原則

您是需要每天長時間站立工作的上班族嗎？當心很可能成為罹患靜脈曲張的高危險群。為了減緩腿部諸多的不適症狀，有些人常會穿著彈性襪來預防或減緩靜脈曲張，但在選購時卻很容易混淆，誤以為用壓力等級作為選擇依據，認為愈緊效果愈好，結果讓血液更加滯留於腳部，那麼該如何選擇一雙適合自己的產品呢？

有些醫護人員、空姐、公司作業員等幾乎是整天站立的工作者，很容易感到雙腿疲倦、酸痛或沉重，甚至出現腳



象。

踝腫脹的症狀，因而自行購買彈性襪或醫用輔助襪來穿，藉此防止靜脈曲張，但卻不了解彈性襪與醫用輔助襪兩者之間的差異何在？

一般而言，彈性襪主要是由彈性物質製成，而醫用彈性襪可以對腿部施以適當壓力，屬於醫療器材列管，若您看到坊間有宣稱防止腿部血液蓄積

所設計的器材時，是以第二等級醫療器材列管；而用於防止腿部血液蓄積以外之醫療用途，則是第一等級的醫療器材。

醫用輔助襪的功能，是用於減少顯著靜脈曲張、慢性靜脈功能不全、後靜脈炎症候群、浮腫、淋巴水腫、起立性低血壓及靜脈潰瘍。此外，對於曾接受外科手術的病患，穿著此襪亦可減少深層靜脈血栓（Deep vein thrombosis, DVT）及肺栓塞發生率。其原理是透過提供不同等級的壓縮，以增加血流速度和靜脈血液回流至心臟，減少可能引起靜脈擴張和管壁受損的瘀血現象。

食藥署提醒，選擇適合自己尺寸並依據個人需要適當穿戴，建議可在起床時腿部尚未開始腫脹時穿著醫用輔助襪，其穿著及維護方式可把握以下四原則：

1. 為避免減少使用次數，在穿著過程中，盡量不要抓取襪子鬆緊帶的

接縫。

2. 在穿著一天的過程中，可微調輔助襪頂端鬆緊帶的位置。

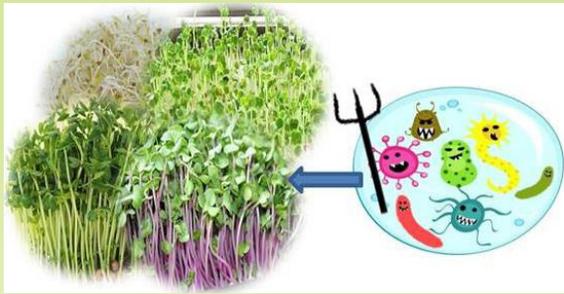
3. 穿著長統襪款式時，若因腿型問題滑落，可加上吊襪帶或選擇褲襪的款式。

4. 因為輔助襪的壓力會因為外力不當拉扯而使壓力分佈失衡，因此清潔輔助襪時請盡量手洗。

如果有下述情況，如皮膚炎、靜脈結紮（術後立即穿套）、壞疽、近期接受過皮膚移植、嚴重動脈硬化或其他缺血性血管疾病、充血性心力衰竭引起的雙下肢大面積浮腫或肺水腫及腿部嚴重畸形，建議不要使用這類型的產品。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五四八期）

避免生食芽菜 降低中毒風險

近年來流行吃即食生鮮的食材，以及多吃素食、蔬食，或高纖維烹調的飲食風潮，其中生鮮芽菜的生機飲品、生菜沙拉或生菜三明治備受歡迎。芽菜是種子發芽的幼苗，常見如：苜蓿芽、綠豆芽、蕎麥芽、豌豆



芽、葵花芽、蘿蔔嬰、紫高麗菜芽、綠花椰菜芽等，有許多民眾會大量攝取新鮮芽菜的有機質、減肥餐來養生、美容或塑身。

要注意的是，芽菜類的食品衛生安全令人擔憂，其致病風險主要為種子發芽生長需要的溫度及濕度條件同時也適合病原菌（如沙門氏桿菌、李斯特菌及大腸桿菌）生長繁殖。種子可能早就在田裡或是在收割後被細菌污染而且不易完全去除，即使自己在家孵的芽菜也無法避免風險，只要極少量的有害細菌，就可能危害民眾健康。食藥署調查市售包裝非即食生鮮芽菜類產品四〇件，有五件檢出大腸桿菌，六件檢出金黃色葡萄球菌（一件豌豆嬰、二件豌豆苗及二件苜蓿芽），其中二件芽菜分離的金黃色葡萄球菌具有產生腸毒素的能力。顯示產品於生產過程中已被微生物污染，由於芽菜類莖葉細小易藏污納垢不宜生食。民眾如果直接生食未經洗淨之此類產品可能導致食品中毒，對病人及老人的健康威脅更大。

食藥署建議消費者，煮熟芽菜再用，可以大大降低食品中毒的風險；

平常吃生鮮三明治和沙拉吧時，也要注意裡面是否有芽菜？在選購食物之前，消費者也可要求業者不要加入生芽菜，為確保安全，最好還是把生鮮芽菜丟進鍋子裡燙一燙或炒熟後再食用較佳。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五四七期）

慎選醫用護具 緩解運動傷害

平時習慣運動養身的小蓉外出慢跑，一時不慎跌倒扭傷腳踝，當場痛到無法起身站立。近年馬拉松、慢跑等運動風氣盛行，萬一突然運動傷害發生時，懂得如何選用適當的醫用護具，可以提供合宜的支持及保護，並防止受傷的部位繼續惡化。

護具可穿戴於輕微撞傷、扭傷等上／下肢、手肘、手腕或腳踝等部位，如宣稱可「支持或固定上下肢骨折肌肉拉傷或韌帶扭傷」，或為「矯正或整直因疾病造成的身體結構變形」，則屬於第一等級（低風險）醫療器材，藥商需具備販賣業藥商許可執照，且產品需有衛生福利部核准之醫療器材許可證才能販售。

在急性運動傷害的情況下，使用適

當的醫用護具可提供患部支撐和固定，幫助舒緩扭傷、拉傷，以及關節部位受傷所造成的不適感。使用前可尋求醫師或物理治療師專業協助，並詳閱原廠使用說明書，遵照指示正確使用。

要注意的是，醫用護具戴太緊會阻礙循環，穿戴太鬆則無法達到支持與保護效果，患者治療期間應依專業人員指示，逐步訓練強化穩定自身骨骼肌肉的強度，慢慢脫離對醫用護具的依賴，或持續穿戴醫用護具，以避免受傷部位產生二次傷害，過程中都要和醫師或物理治療師充分討論。

食藥署提醒，消費者選購醫用護具時，請牢記「醫材安心三步驟」，一認「二看三會用」，「一認」：認識醫用護具為醫療器材；「二看」：購買前應看清包裝上，是否刊載衛生福利部核准的「醫療器材許可證字號」及完整之標示內容，包括廠商名稱、地址、品名等，並確認製造日期及保存期限等資訊；「三會用」：使用前務必詳讀產品使用說明書，才能夠正確使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五四五期）