

久坐腰痛？動力牽引復健

您是久坐辦公桌前不動、經常感到腰背不適的痠痛族嗎？隨著電腦和3C產品日漸普遍，許多上班族經常固定姿勢，一坐就是好幾個小時，許多年輕的上班族很容易就會這裡痠、那裡痛，加上平常沒有運動習慣，因痠痛難耐而到醫院求診或復健。

近年因背痛求診的病患比例逐漸增加，且年齡層亦逐漸年輕化，病患透過骨科、復健科診斷後，醫師常以牽引治療的方式來緩解相關症狀。您知道什麼是牽引治療？使用時又該注意那些事項嗎？以背痛最常使用的腰椎牽引治療為例，其使用的動力式牽引機原理是利用兩條綁帶固定腰部，透過儀器提供縱向拉力，施加拉力於人體腰部進行治療。醫護人員依照病患症狀調整動力式牽引設備上的參數設



圖：動力式牽引機示意圖

定，如：治療時間、牽引力量、牽引時間、放鬆時牽引力量及放鬆時間，對患者身體施以治療的拉力。

並不是所有類型的背痛都適用牽引治療，但對於脊椎椎孔間隙變小的患者，如椎間盤突出、骨刺等壓迫到神經根，牽引治療則有助於緩解神經被壓迫所產生的疼痛與下肢麻木。此外，為了避免過強的拉力造成組織的傷害，拉力一般會調整在體重的四分之一至二分之一，採漸進式增加，且在治療前，一般會先予以熱敷以放鬆肌肉組織。但特別提醒，並非所有背痛都適合使用牽引機做治療，如脊椎腫瘤、脊椎骨折、腰椎內固定、關節不穩定、脊髓感染、嚴重的骨質疏鬆患者、懷孕者皆不適合，故治療前皆須經醫師診斷確認。

目前醫院使用之動力式牽引機屬於第二等級醫療器材，須經食藥署審查其電性安全、電磁相容性、拉力準確性、定時等功能，確保其安全及效能無虞。治療前病患只要確認產品合法，並配合醫護人員指示，即可安心接受治療。若進行牽引治療中感到不適，一定要通知醫護人員。有關醫療器材相關資訊，民眾可到食藥署網



站參考相關資訊（食品藥物管理署網站首頁、醫療器材、資訊查詢、醫療器材許可證資料庫、西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業）。若使用醫療器材發生不良反應，可通報衛生福利部建置之全國藥物不良反應通報中心（藥物不良反應通報專線 011-33960100，<http://oms.tdagov.tw>）。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六三三期）

食品用洗潔劑管理新制上路

夏日高溫炎熱，萬一新鮮即食食品（如：生鮮截切蔬果、生菜沙拉等）沒有妥善處理或保存，就可能孳生大量微生物，進而影響食品安全。由於生鮮即食食品大多僅經清洗、去皮及分切、調味等簡單前處理後即供食，並未經加熱等可有效殺菌之加工處理，為了確保其衛生安全、避免食品中毒，食品業者可以在符合食品安全衛生管理法的前提下

下，使用食品用洗潔劑進行清洗消毒，以減少食品的菌數。

過去曾查獲食品業者使用消毒產品清洗熟麵條、尚需加熱烹調之生鮮食材或豆干等半成品等事件；為了避免濫用洗潔劑，並提供食品業者明確的使用規定，食藥署已於二〇一七年六月十二日，發布修正「食品用洗潔劑衛生標準」，其第五條規定之相關說明中提到，可直接使用食品用洗潔劑進行清洗消毒之對象，除生鮮即食食品；或其他於製程中無法經加熱等有效殺菌方式進行處理、有使用消毒成分之必要，否則可能有食品中毒之虞的食品外，使用前應由業者備齊資料後，以個案方式向食藥署提出詢問。

食藥署建議，業者應落實「食品良好衛生規範準則」，以管控食品衛生安全為基礎，必要時可透過全程維持低溫、急速冷凍、區隔不同衛生條件之作業空間及設備等方式，避免食品遭受微生物污染，或降低微生物大量生長的機會；在必要時及為達清潔、消毒效果的情況下，才以最低合理量使用食品用清潔劑。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六二二期）

吃巧克力會不會長青春痘

坊間各種琳瑯滿目的巧克力，讓人看了忍不住想吃一口，但一想到「吃巧克力容易長痘痘」的傳聞，為了保住「面子」只好放棄美食。吃巧克力到底會不會長青春痘呢？食藥署特別邀請皮膚科專科醫師趙昭明醫師，替大家解惑。

醫學上稱青春痘為「痤瘡」，因為常好發在青春期，所以又稱「青春痘」，但此症並不是所有年輕人或油性膚質的專利，主要是受到先天體質影響與後天眾多的因素、氣候等影響。引起青春痘的主因是肌膚皮脂分泌過剩；其次是皮脂分泌導管阻塞所引起，導致皮脂腺無法正常排泄，讓細菌有機會繁殖而產生發炎現象。

吃太多巧克力到底會不會長青春痘？向來是許多人心中的疑惑。食物中與青春痘最有「嫌疑」關聯的就是甜食；然而不論吃黑巧克力或是巧克力，實驗證明並不絕對會導致痘痘產生，反倒是



要注意巧克力中所含的糖分。升糖指數又叫GI

值，如果巧克力愈甜，升糖指數就愈高，愈容易讓血糖快速升高，食物也容易馬上吸收分解，糖分在短時間內就立即進入血液，就會引起類胰島素因子第一型等荷爾蒙分泌的波動，影響皮脂腺功能，使出油量增加，進而造成青春痘生長、惡化。有些研究發現，不吃甜食的人比吃甜食的人分泌的胰島素較少，青春痘也會比較少，對於長痘痘的患者，持續食用「低升糖指數」的食物一段時間，可明顯降低痘痘的嚴重程度，也可以減少長青春痘的風險。

飲食西化會提高痘痘的發生率，建議大家少吃油炸食物及甜食，飲食清淡，並牢記「四不三要」原則，對治療痘痘是有幫助的喔！

（一）四不：1. 不要超過晚上十二點睡覺、2. 不要抽菸、3. 不要過度曝曬陽光、4. 不要自己擠痘子。

（二）三要：1. 要正確清潔皮膚、2. 要多吃含維他命C的蔬菜水果、3. 要少吃含糖分高的食物。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六二二期）