健康快遞

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」

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，超過九五%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，約有六〇%到七〇%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！

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）同一片貼布最佳約三到四小時，不宜貼超過六小時，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。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六二五期）