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」

關節活動器 被動復健助膝行

「如果不好好復健的話，關節的活動度可能會受影響喔！」七五歲王伯伯在開刀置換左膝人工關節之後，原本不太敢活動，但聽了醫師的建議之後，開始透過「關節活動器」協助復健。

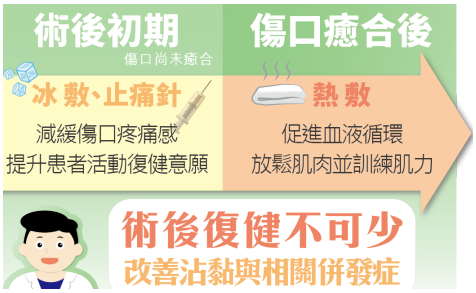
連續式被動關節活動器

常見的物理治療設備，可分為主動式可控運動設備（Continuous Active Motion，CAM，如：患者主動施力進行踩復健用腳踏車）及連續式被動關節活動器（Continuous Passive Motion, CPM）。連續式被動關節活動器屬第一等級醫療器材，風險較低，可在患者無須施力下，活動特定的肢體關節，完成預先設定的關節角度，通常用於骨科（如：關節手術後）或神經損傷的疾病患者，藉以協助恢復關節活動度，但需在專業醫護人員指導下操作使用。

怕痛不動 早復健更好

在患者復健初期，連續式被動關節活動器扮演著重要角色，透過外力逐漸增加膝關節的活動角度，以避免發生屈曲攣縮、關節僵硬，並減少下肢靜脈血栓的發生率。通常在接受關節置換術後，護理人員會教導並協助患者使用關節活動器，幫助患肢做伸屈運動，起初由四〇～五〇度開始，每日增加五～一〇度，直到膝關節彎曲度大於九〇度，才算恢復正常功能。若在住院期間復健順利、勤於練習，仍有機會達到正常角度約一三五度。

美國骨科醫學會（AAOS）提醒，患者行動、走路時要格外小心，避免跌倒，否則一旦跌倒骨折或關節脫位，可能需要接受更複雜的手術治療。



醫材安心三步驟

食藥署提醒，消費者在購買醫療器材時，可以參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先「認」識連續式被動關節活動器是醫療器材，第二是在購買產品時「看」清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及標示，第三則是在使用前要詳閱說明書，依說明書刊載的方式「正確使用」醫療器材。

（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一八期）

咖啡因迷思解惑

每人每天該喝幾杯咖啡才好？對此說法眾說紛紜，自稱「咖啡重度飲用者」的營養師、大專院校講師林世航強調：「只要每日咖啡因總攝取量不超過三〇〇毫克，也就是每天最多喝一～三杯的咖啡量，再依自己體質及感受適量調整，就不用擔心了！」

喝咖啡三迷思

迷思一：喝咖啡能提神？

「從生理機制來看，喝咖啡不是提神，而是睡不著！」林世航指出，咖啡因的確會影響與生理時鐘有關的激素，但每個人對咖啡因的敏感度皆不同，有人喝咖啡之後會睡不著，但也有人照睡不誤，「每個人應當依自己的體質適量飲用咖啡。」

【建議】咖啡因代謝時間大約八小時，且因人而異。若擔心晚上睡不著，過了中午後，就不要再喝含有咖啡因的食品及飲品，或可挑選咖啡因含量較低的咖啡。

迷思二：喝咖啡會有戒斷症？

「是真的！但前提是重度過量飲用咖啡的人。」林世航指出，重度過量飲用咖啡者，一旦停飲咖啡，很容易出現頭痛和手抖的戒斷症狀，但只需二周就能大幅緩解。

紅色代表 咖啡因≧201毫克/杯

黃色代表 咖啡因101-200毫克/杯

綠色代表 咖啡因≦100毫克/杯

【建議】喝咖啡適量就好，每日咖啡因總攝取量不超過三〇〇毫克。

迷思三：孕婦不能喝咖啡？

「根據資料顯示，早期胚胎不穩定時，若孕婦過量飲用咖啡，咖啡因攝取量和增加流產率呈正比關係。」林世航舉實證說明，至於坊間流傳咖啡恐導致胎兒畸形的說法，目前的研究資料看來，咖啡因和胎兒畸形尚無直接關聯。

【建議】每個人體質不同，孕婦能否喝咖啡，以及懷孕期間的咖啡飲用量多少？還是先請教醫師、遵循醫囑比較保險。

友善標示：紅、黃、綠

「任何食品適量、不過量，才是健康的王道。」林世航建議，若您覺得「適量」很難理解，可參考咖啡店裡的紅、黃、綠咖啡因標示，作為衡量指標，再依據自己的體質調整，就能找出自己每日適合飲用的咖啡杯數。

食藥署於二〇一五年七月二十日公告規定具營業登記之連鎖飲料業、連鎖便利商店業及連鎖速食業之現場調製咖啡飲料應以符號或圖樣標示紅黃綠區分咖啡因含量。

消費者可依據業者的咖啡因標示選擇咖啡品項，或調整飲用杯數，避免過量飲用，夜不成眠。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七二一期）

超音波洗牙禁忌

您每天三餐飯後都會刷牙嗎？每當進食過後，口腔中的細菌、食物殘渣及唾液會相互作用，在牙齒表面和齒齦溝形成牙菌斑，容易造成牙周病，引起牙齦炎、牙周炎，牙菌斑長久了就變成牙結石，若堆積到一定厚度時，光靠刷牙和牙線將難以清除，此時就要洗牙了。

一般牙醫診所使用超音波洗牙機來清潔病患口腔，利用電磁效應的原理，讓洗牙機頭產生前後震盪，藉由高密度的震動，配合水花的清洗，可迅速、方便除去大部分牙結石。牙醫師會依照每個人不同的情形，調控超音波洗牙機的旋鈕，以增加或降低超音波功率大小，達到治療效果。除了震動除垢之外，有些超音波洗牙機具有噴砂功能，可除去沉積在牙齒表面的色素，如：香菸、咖啡及茶垢等。

要注意的是，超音波洗牙後，牙齦可能會有輕微傷口，若有凝血異常疾病者，恐導致凝血不易及細菌感染，而裝有心律調節器者，治療過程中可能會影響調節器的心律運作，導致心臟功能失常。如有先天性心臟病、曾患有細菌性心內膜炎，或置換過心臟瓣膜者，細菌可能會從傷口進入血液，經循環到達心臟，導致心內膜炎，破壞心內膜或心臟瓣膜。對於患有慢性肺部疾病的人，可能促成氣管堵塞。若有以上情況則不建議使用，在洗牙前請務必主動告知醫師，以評估及採取適當處理措施。

超音波洗牙機是第二等級醫療器材，歡迎大家到食藥署網站的許可證資料庫查詢（食藥署網站首頁 http://www.fda.gov.tw> 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）。如有發現不良品或使用時／後發生不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統（http://qms.fda.gov.tw）通報，或撥打醫療器材通報專線：〇二一三九六〇一〇〇反應。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一九期）