



歡迎訂閱
電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年7月29日
發行人：吳秀梅 署長

第880期

1 關節卡卡有點痛？快來了解玻尿酸注射治療

年紀慢慢變大後，您是不是經常覺得關節卡卡有點痛？不少人因為關節老化、受傷或修復不全，進而誘發發炎反應，甚至導致不正常的關節液分泌，使得關節恆定性被破壞，造成惡性循環。遇到這樣的狀況該怎麼辦？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到台北榮民總醫院骨科許達翔醫師來為民眾進一步說明。

注射玻尿酸的四大益處

許達翔醫師表示，玻尿酸本來就存在於正常的關節當中，但是當關節發炎受損後，很容易造成軟骨細胞凋零、骨刺增生等現象，此時，可透過玻尿酸注射治療來加以緩解，其益處有：

(1)保持關節恆定：玻尿酸能促進軟骨細胞分泌蛋白聚醣 (Proteoglycan) 和醣胺聚醣 (Glycosaminoglycan)，進而維持軟骨細胞彈性。

(2)抗發炎反應：玻尿酸可有效抵抗發炎，並減緩蛋白聚醣與醣胺聚醣被分解。



(3)提供緩衝效果：玻尿酸可於關節活動時提供緩衝效果，並增加關節穩定性。

(4)抑制軟骨下骨增生：注射玻尿酸可抑制軟骨下骨的增生，進而維持較佳的軟骨下骨彈性。

許醫師提醒，目前玻尿酸注射用於治療退化性膝關節炎的效果較為顯著，且有健保給付，其他髖關節、腳踝及肩膀等處，健保尚未給付。食藥署也提醒民眾，保護關節很重要，但是除了就醫診治、接受玻尿酸注射治療之外，也應維持標準體重，攝取充足營養，並增強大腿與膝蓋附近的肌肉力量，才能讓關節更加健康活絡，不卡卡！

2 玻尿酸關節腔注射 注意事項

在健康的關節中，人體自行分泌的玻尿酸分子量為 500-600 萬道爾頓 (Dalton)，而關節注射用玻尿酸則是分為高分子量與低分子量兩種。許達翔醫師指出，低分子量玻尿酸約是 50-120 萬道爾頓，建議施打 2 ~ 4 劑效果比較明顯，如符合健保給付標準，可每半年接受一個療程，每個療程是 3 劑。由於分子量較低，可維持的時間較短，每劑大約維持 2 個月左右。

高分子量玻尿酸可維持較長時間

另一種高分子量玻尿酸則是 600 萬道爾頓以上，因為分子量較高，可存於關節內 6 個月左右，因此比低分子量玻尿酸有較好的維持效果。另有研究指出，將高分子量與低分子量玻尿酸兩相對比，高分子量額外具有抑制疼痛神經的作用。目前，健保也有給付高分子量玻尿酸於符合適應症患者，每半年可施打 1 劑。

在玻尿酸的製程上，分為由動物（雞冠）萃取，或由細菌分泌後再行純化，兩種製程製成的玻尿酸皆有可能造成人體過敏，發生紅腫熱痛。

注射後，留意身體反應

許醫師提醒，玻尿酸注射最容易遇到的不良反應就是造成急性疼痛，發生率約是 10-15%，這是因為注射當下造成



關節內滲透壓變化過快，以及突然的關節腫脹引起，但通常只需 1 ~ 2 天即可復原。

食藥署也強調，注射玻尿酸後可能發生不舒服的反應，請聽從醫師指示，若注射後有紅腫熱痛、發燒等情況，應立即就醫，避免因為關節感染而造成不可輕忽的後遺症。

3 您有睏飽嗎？學會 正確使用鎮靜安眠藥

現代人常因不良生活型態、工作壓力或疾病等因素，產生睡眠障礙的問題。根據台灣睡眠醫學學會在 2019 年的調查發現，全臺白班工作人員慢性失眠盛行率為 10.7%，平均每 10 人就有 1 人患有慢性失眠。食藥署強調，一旦睡眠品質長期不佳，可能導致注意力不集中、情緒問題、免疫力降低等身心危害。

失眠原因多元，除了應尋找原因及改變生活習慣外，也可透過醫師診治後

開立安眠藥。然而，若未依照醫師、藥師指示下用藥或突然停藥，長期恐造成副作用加劇或產生耐藥性及依賴性問題。

使用鎮靜安眠藥，五大核心能力不可少

想在使用鎮靜安眠藥後改善失眠情形，同時避免誤用或濫用的情況發生，食藥署建議民眾須建立五大核心能力：

【能力一】做身體的主人

養成良好作息與睡眠習慣，不自行購買鎮靜安眠藥，不取用親友正在使用的鎮靜安眠藥，勿重複就診。

【能力二】清楚表達自己的身體狀況

就醫時，要跟醫師說明自身狀況、入睡狀況、特殊體質、過去病史、使用中的藥品、工作特質、懷孕或哺乳、打呼情形或其他可能影響睡眠的生活習慣。

【能力三】看清楚藥品標示

領藥時，看清楚藥品標示、藥品使用說明書、用藥指導單張，以及注意事項、副作用、警語等。服用安眠藥期間，避免開車、從事需要專注力的工作或操作危險的機械，並注意藥品保存方法與期限，置於小孩拿不到的地方。

【能力四】清楚用藥方法、時間

服用鎮靜安眠藥時，要了解藥品的特性與服用時間，不可自行加、減量，避免突然停藥。服藥完畢立刻上床就寢

避免其他活動，首次服用後數日內請避免自行駕駛汽機車，以免增加交通事故之風險。

【能力五】與醫師、藥師作朋友

失眠診治找醫師，用藥諮詢找藥師，不要聽信非醫療專業人員的建議。



食藥署提醒，鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，不可轉售或轉讓。使用鎮靜安眠藥時，應遵守醫師或藥師之用藥指示，且依醫囑定期回診追蹤，並由醫師評估療效及副作用後，再調整用藥，切勿自行混用多種藥物。若用藥後出現身體不適，如頭暈、頭痛、嗜睡、恍惚、焦慮、厭食、抽搐、夢遊等，應立即停止服用，並儘速回診。

想知道更多睡眠衛生與正確使用鎮靜安眠藥的相關知識嗎？快追蹤食藥署「睡睡平安」臉書粉絲團 (<https://www.facebook.com/sleepverywell>)，隨時掌握最新資訊。

正確服用安眠藥 睡個暢快甬煩惱



剛剛吃了安眠藥還是睡不著，
不然再吃一顆好了！

想好好睡覺，
就聽醫師的指示
服用安眠藥吧！

聽說吃安眠藥會上癮，
還有很多副作用，
別吃了吧！

練習
與安眠藥
和平共處

睡前滑手機
不失眠才怪

除了不任意增減安眠藥劑量外，
睡前滑手機也是造成失眠的大忌呀！

依照醫師指示服用安眠藥，
並調整睡眠習慣，
才能擺脫失眠的困擾。

選我正解

阿不然配酒一起吃安眠藥，
反正酒精有助眠效果嘛！

我拒絕！

小妹最近壓力太大
睡不著，分她吃一顆
我的入睡神器！

酒精與藥物會互相影響，
嚴重的話可能導致昏迷或死亡，
是超級NG的用藥行為呀！

安眠藥屬於管制藥品，
不可以隨便分享或轉讓，
以免觸犯《毒品危害防制條例》哦！

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭珏、李婉嬪、潘香櫻、吳正寧、宋居定、林美智

美術編輯：郭儀君

劉淑芬、吳宗熹、林炎英、李啟豪、楊淑真

出版年月：2022年7月29日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第880期 第4頁