

正.確.用.藥.好.簡.單.

外用止痛藥品篇



有因為肌肉相關的疼痛

而想去社區藥局買止痛貼片、
藥膏、噴劑或凝膠嗎？



疼痛的種類

肌肉相關疼痛的種類，依照疼痛持續時間大致能分成兩種情形

急性

持續疼痛 < 1個月

例如

激烈運動或姿勢不正確造成的
肌腱炎、韌帶或肌肉肌腱扭傷

處理方式

可至社區藥局使用口服藥、
外用局部貼片、藥膏、噴劑
等方式控制疼痛

慢性

持續疼痛 > 3個月

例如

骨關節炎、腕隧道症候群
等慢性疼痛疾病的症狀加重

處理方式

初期發現長期疼痛
最好由醫師做詳細檢查確診原因

確診後如為慢性疼痛相關疾病，
則也可考慮在社區藥局使用口服
或外用貼片、藥膏、噴劑等方式
控制症狀，搭配其他療程

常見的外用貼片成分和他們的功用

增加局部血流

水楊酸類

消炎止痛

Ketoprofen
Indomethacin
Diclofenac
Ibuprofen

產生冰涼感

Camphor
Menthol

產生刺激感而 減低深層疼痛

辣椒膏系列

有許多複方的劑型可以挑選！
每個人覺得有效的止痛方法不同，在挑選時可以多與藥師討論喔！

使用外用止痛藥品要注意些什麼？

使用前

- 孕婦及兩歲以下孩童不建議自行使用

使用時

- 一天使用不要超過3到4次
- 使用處保持通風，不要用繃帶等密封
- 不需額外加熱貼片或塗抹藥品處
- 如皮膚有傷口或表面發炎，則不適合使用外用止痛貼布或藥膏
- 小心勿將藥劑沾抹到眼睛、鼻腔或口腔

使用後

- 如使用7天症狀尚無改善，則建議由醫師診治
- 如使用過後出現腫痛、紅、出疹則須立即停止使用

使用含有這些成分的外用藥品時須特別留意

雙氯芬酸 Diclofenac

有以下情形請勿使用

- 懷孕期的最後三個月
- 曾對本藥或其他抗發炎止痛藥、退燒藥有過敏反應者

醫師診治後使用

- 12歲以下兒童
- 孕婦、計畫懷孕或有可能懷孕的婦女
- 哺乳婦女
- 已使用含本藥成分口服藥或其他同類藥品的患者
- 疑似皮膚感染症患者

詢問醫師或藥師後使用

- 有胃潰瘍或十二指腸潰瘍或曾有病史
- 正在使用其他藥品

水楊酸類 Methyl salicylate

有以下情形請勿使用

- 曾經對阿斯匹靈或水楊酸有過敏或敏感現象者

* 注意事項 *

不可長期且大面積塗抹使用，以免引起水楊酸中毒症狀，如呼吸困難、發汗、體溫過高、面色潮紅、持續性耳鳴、劇烈或持續頭痛
過去曾有運動員錯將水楊酸類藥膏當做敷料使用進而導致中毒死亡的案例

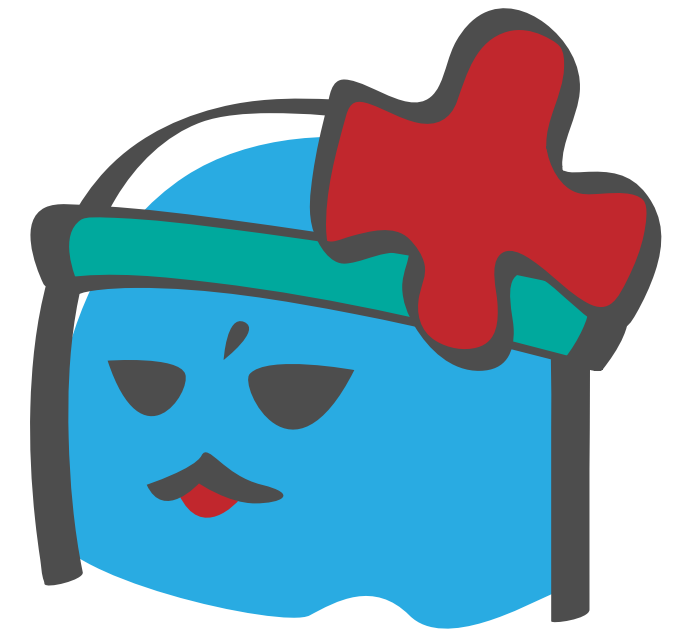
除了藥品治療外，非藥品治療也很重要

急性

急性受傷一開始三天的非藥物療法

謹記

R I C E 口訣！



休息 Rest

受傷的部位通常需要1到2天的休息，也可使用輔具幫忙

加壓 Compression

使用彈性繃帶等輔具支持受傷的地方

冰敷 Ice

剛受傷時多冰敷，一天至少3到4次，一次15到20分鐘，直到腫脹消退，通常為剛受傷的前三天

抬高 Elevation

可以的話盡量將受傷的地方放置到心臟以上

除了藥品治療外，非藥品治療也很重要

慢性

慢性疼痛的非藥物療法

復健

由專業物理治療師
協助復健療程

適度運動

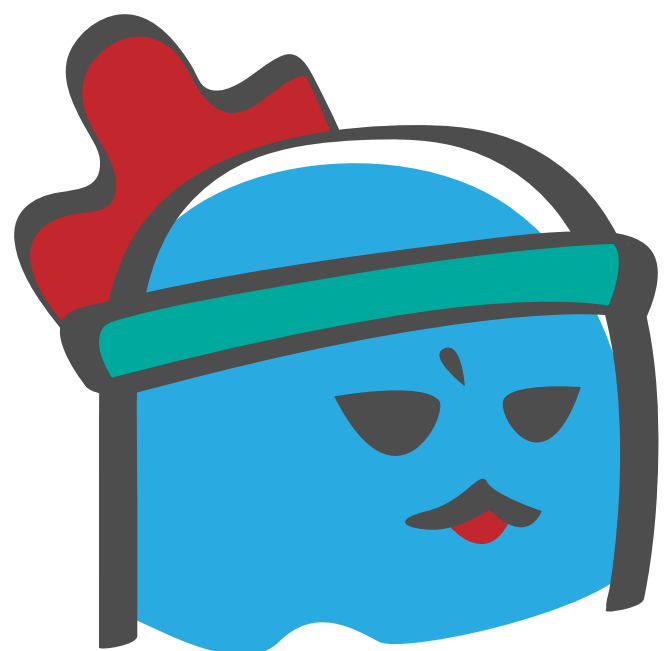
減重

熱敷

心理治療

正念減壓療法、漸進放鬆、
認知行為療法等

如有以下的狀況，不建議自行處理



快去給醫師診治喔！

難以忍受的疼痛

疼痛外，還有暈眩、嘔吐、發燒等，疑似感染症或其他疾病發作症狀

症狀持續10天以上

肉眼可見的關節變形、動作明顯改變、四隻無力或無感、懷疑骨折等

疼痛感改變或
疼痛突然加劇

對象為孕婦及
兩歲以下的孩童

非由生理期造成的
骨盆腔處疼痛

因背痛而無法
控制尿液或糞便



許多外用止痛貼布、藥膏、凝膠都可以自行在藥局購買

可能是太容易取得

大家經常因此忘記他們其實還是「藥品」

這些藥品的確是大家自我照護的好幫手

但使用時還是要記得他們的注意事項



有疑惑時
隨時詢問藥師或醫師喔！



正確用藥好簡單



3 要 2 不 !

要知風險

所有藥品都有風險

要問藥師

購買藥品時與藥師討論使用方式

要看標示

使用前看清楚外盒及說明書的指示

不過量

依照說明書的使用方式

不輕忽

3 天以上症狀未改善，需盡速就醫



台灣年輕藥師協會

Taiwan Young Pharmacist Group

製作



FDA

食品藥物管理署

Food and Drug Administration

監製

若有任何問題可以至購買藥局或
各地區的社區用藥諮詢站
詢問親切的藥師唷