



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第767期

1 肌內效貼布真的有效 還是噱頭？專家告訴你

您看過慢跑者、籃球員或網球選手，使用五顏六色，像是膠帶的肌內效貼布嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）說明，其主要功能為預防或減緩運動傷害，在復建科、骨科或神經科，常見復健科醫師透過肌內效貼布，藉此改善患者的肩頸痠痛、落枕、腕隧道症候群或抽筋、扭傷、拉傷等肌肉、筋膜組織的發炎問題，甚至有人因此誤以為是酸痛貼布，食藥署邀請到澎湖縣馬公市第三衛生所高傳哲物理治療師，為大家說明肌內效貼布與酸痛貼布的原理和使用方式，是迥然不同的喔！

貼布原理大不同

相較於酸痛貼布，運用藥性或溫熱 / 涼感成分來舒緩酸痛不適、改善扭傷腫脹；肌內效貼布則是利用貼布本身具備的伸縮彈性，依肌肉結構（肌理）順向或逆向貼紮，協助肌肉放鬆或強化肌力。

以跑馬拉松而「鐵腿」的運動員為例，高傳哲指出，使用酸痛貼布者會直接將貼布貼於小腿肚上；若使用肌內效貼布則是沿小腿肚外圍貼紮，呈中空Y字型，利用貼布的延展彈性幫肌肉放鬆，因原理不同，使用方式也不一樣。

貼布種類	作用原理	使用方式與效用	時效	使用技術門檻
酸痛貼布	藥性或溫熱 / 涼感成分	直接敷貼於患處，緩解酸痛不適、消腫、消炎	3~4小時，不宜超過6小時	低
肌內效貼布	貼布的彈性	不直接使用於患處，依肌理順向或逆向貼紮，可放鬆或增強肌力	2天或貼布脫膠掀起時就能撕掉	高

肌內效貼布須專人指導

有些人對肌內效貼布感到好奇想了解更多，大多是看到運動場上的運動員使用，在得知其功效後，就自行買貼布回家，一邊看圖片或影片跟著貼紮；殊不知，使用肌內效貼布需有專業技巧。

高傳哲強調，使用肌內效貼布前應先了解肌理，因為貼紮時需針對患者症狀，搭配不同的張力、貼法及肢體擺位，方能對症下貼且貼得精準；如果貼錯了，覺得沒效還算事小，萬一想放鬆或提升肌力，卻貼錯方向反而會造成傷害。

食藥署提醒，剛開始使用肌內效貼布時，最好尋求專業人士的協助與指導，直到熟稔肌理和貼紮方式後，再自行使用比較安全喔！

至於肌內效貼布可以貼紮多久、有副作用嗎？高傳哲說明：「肌內效貼布不含藥性，沒有副作用，只要不對黏膠敏感的人都可以使用；只是貼布的黏性與彈性會逐漸遞減，如果貼布彈性不佳效果就會不好，大概2天或是貼布因脫膠而掀起時，使用者就可以主動撕掉了！」

臺灣食品 出口印尼免煩惱

臺灣的物產豐饒，各類蔬果的種類繁多、品質佳，政府也努力協助業者將鮮食出口至國外。然而在東南亞國家當中，印尼是土地最大、人口最多的國家，目前有2億7千多萬的人口，潛在的商機十分龐大，許多臺商計畫前往當地發展，在政府推動的新南向政策中，也被視為重點發展交流的國家。

由於印尼農業部在2015年開始規定，103項新鮮植物源性產品（包括水果、蔬菜、穀類、堅果、豆類植物及種植作物等）在進口印尼時，必須出具該國認可實驗室核發的報告始可進口，在食藥署的努力之下，推薦國內3家實驗室取得認可，並納入印尼政府認可的實驗室名單中。

目前認可檢驗的項目如下

農藥殘留 重金屬 黃麴毒素
赭麴毒素 沙門氏桿菌 大腸桿菌

根據統計，在2017年到2019年間，臺灣3家實驗室協助廠商檢驗，以及出具出口到印尼的檢驗報告，總計近百件，主要為檢驗殘留農藥及重金屬成分。隨著業者送到實驗室的檢驗件數逐年增加，顯見政府協助業者出口食品已見成效。

未來國內廠商若有出口印尼新鮮植物源食品的需求，臺灣目前已有3家食藥署認可的實驗室可委託送驗，不需要轉送國外檢驗，省時又省錢，請大家參考（網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=9491>）委託檢驗喔！

3 服藥過敏、致殘 救濟有管道

「吃藥後出現紅、腫、燒、痛、破、疹，可能就是藥物過敏早期症狀喔！」食藥署委託藥害救濟基金會進行的民調及諮詢專線顯示，有9成的民眾期待醫療專業人員主動提醒並告知，服藥後可能會有不良反應情形，部分民眾也認為，凡依照醫囑正確使用我國核准且合法的藥品，就不會出現嚴重藥品不良反應。

為促使民眾了解用藥安全，食藥署特別邀請藝人馬念先，一同拍攝「用藥安全4觀念，藥害救濟有保障」宣導影片，運用看似與藥品無相關的生活橋段，巧妙帶入如何正確使用藥品的小撇步，以及藥害救濟制度，讓民眾在看影片時，也能輕鬆建立正確的用藥觀念，瞭解藥品過敏不可忽視，萬一不幸發生藥害時應如何尋求協助，才能保障自身的用藥安全。

- ★ 凡藥物必有風險
- ★ 依照醫藥專業人員指示正確使用藥品
- ★ 用藥期間注意身體反應
- ★ 藥物過敏早期症狀：
紅、腫、燒、痛、破、疹
- ★ 藥害救濟有保障

掃碼來看影片喔！



此外，食藥署辦理網路社群平台「民眾留言贈獎」及「影像徵選」活動，即日起只要到「聰明用藥健康吃」Facebook粉絲頁，瀏覽「藥安全、藥健康」影片後按「讚」，並留言、推文分享給親友，就有機會週週抽好禮。

想要展現自身創意與想像力嗎？食藥署歡迎民眾踴躍參加「藥懂不懂！？用藥安全最有梗」短片徵選活動，分別以「了解凡藥品必有其風險」、「正確且安全地使用合法藥品」、「用藥期間注意身體反應」、「發生藥品過敏或不良反應時立即回診就醫」以及「藥害救濟有保障」5大主題，希望透過以日常生活或不同角度短片，可以讓民眾更加瞭解預防藥害的重要觀念。

用藥安全關係到您的自身權益，想知道更多活動詳情，歡迎到藥害救濟基金會官網查詢相關資訊（網址：<https://www.tdrf.org.tw/>）。

「樂活防疫·安心飲食」 小型餐食業及攤商 自我管控宣言

✓ 環境

定期清潔/消毒

✓ 從業人員

戴口罩、勤洗手
瞭解防疫措施

✓ 顧客衛生防護

協助顧客個人衛生防護措施
如提供洗手設備/消毒用品、夾菜時避免交談、
鼓勵留下聯絡資訊

✓ 用餐

採取下列至少1項措施
- 每桌至多8人或隔板區隔
- 個人餐 - 餐點加蓋



樂活防疫
安心飲食

「樂活防疫·安心飲食」 餐館業 自我管控宣言

✓ 環境

定期清潔/消毒

✓ 從業人員

戴口罩、勤洗手
瞭解防疫措施

✓ 顧客衛生防護

協助顧客個人衛生防護措施
如量體溫、提供洗手設備/消毒用品、
留下聯絡資訊、夾菜時避免交談

✓ 用餐

每桌至多8人，並採取下列至少1項措施
- 座位隔板區隔 - 餐點加蓋
- 公筷母匙/專人分菜 - 個人餐

✓ 室內人數

落實前述防疫措施者，可達250人



樂活防疫
安心飲食

防疫新生活期間

鼓勵 自助餐、麵店、速食店等小型餐食業及
攤商自主落實 4 點管控 餐館業自主落實 5 點管控

用餐客人也請落實自我衛生防護

#用餐前後洗手 #夾菜避免交談
#配合留下聯絡資訊

讓我們樂活防疫，安心飲食 共同來守護彼此的用餐健康