



2021年1月22日 發行人: 吳秀梅 署長

安全週報第801期

痠痛找上門, 別過度服用肌肉鬆弛劑,小心「鬆」過頭!

「肌肉鬆弛劑」是醫療院所可能開 立的藥物,不論是因運動所造成的骨骼 肌肉痠痛、關節扭傷、肌腱發炎,或是 工作或搬運過程中,因姿勢不良而閃到 腰、拉傷挫傷,或是長期緊繃壓力大、 久坐辦公、肩頸僵硬所引發的腰痠背痛 等情形,都可能以肌肉鬆弛相關的藥物 來緩解疼痛。為了讓民眾更了解肌肉鬆 弛劑的作用,食品藥物管理署(下稱食 藥署)特別邀請衛教藥師甘誼文為大家 進一步說明。

甘誼文藥師指出,「肌肉鬆弛劑」 顧名思義就是可以使肌肉放鬆的藥物, 透過干擾神經肌肉末端的神經傳導,減 輕肌肉緊張痙攣、過度反射所引起的疼 痛、僵硬和緊繃不適,讓過度使用的肌 肉得到休息。

在服用肌肉鬆弛劑之後,肌肉會呈 現放鬆無力的狀態,精神上也容易產 生疲倦嗜睡、視線模糊、反射運動能 力下降及專注力降低的狀況,尤其年長 者更容易因此發生跌倒的意外,所以在 行動上一定要特別留意,不論是駕駛交 通丁具、搬重物或是操作精密機械,都 不可掉以輕心。



食藥署也提醒民眾,肌肉鬆弛藥品 屬於「醫師處方藥物」,過量或長時間 服用都有風險。尤其肝腎功能不佳的患 者有調整劑量之必要,與酒精、鎮靜安 眠、抗憂鬱等藥物的交互作用也需要特 別留意,千萬別因為想快速解決痠痛問 題,而任意服用他人給予的藥品,才可 避免不必要的風險。

2 肌肉鬆弛劑種類多藥師説副作用大不同

您以為肌肉鬆弛劑只有一種嗎?甘 誼文藥師指出,在診斷病人酸痛的成因 與部位後,醫師會開立不同的肌肉鬆弛 劑,每一種肌肉鬆弛劑的機制、注意事 項與副作用都不相同。以下五種常見的 肌肉鬆弛劑,食藥署也為民眾進一步說 明:

(1)Baclofen

商品名之一: Befon 倍鬆

常用的中樞性肌肉鬆弛劑,結構近似於神經傳導物質GABA·能抑制脊髓反射,使緊張或痙攣的肌肉得到鬆弛。因此,Baclofen的適應症限於脊髓和大腦疾病或損傷引起的肌肉痙攣。常見副作用有疲勞、短暫性昏睡、肌無力,可能有呼吸困難或頭暈的狀況。特別注意的是,長期連續使用Baclofen後,若突然停藥可能產生躁動不安、精神混亂、錯亂幻覺、譫妄甚至癲癇的情形,若有神經疾病相關病史者需特別小心。

(2)Chlorzoxazone

商品名之一: Solaxin 舒肉筋新

Chlorzoxazone是作用於中樞神經系統的肌肉鬆弛劑,不會影響正常肌肉的功能,對腦幹也幾乎不產生作用,因此對精神、神經、呼吸、循環系統等正常生理機能的影響較少。主要可減輕骨骼肌痙攣、急性肌肉疼痛,對於肌肉緊張、

神經肌肉異常收縮等都有幫助。服用這個藥物時,可能會導致排出橘紅色的尿液,此為正常現象不用太過擔心。

(3)Tizanidine

商品名之一: Sirdalud 鬆得樂

Tizanidine是中樞型肌肉鬆弛劑,除了肌肉鬆弛的作用,亦有中樞鎮痛效果。主要抑制脊髓中樞的興奮型神經傳導物質NMDA的訊號,對於肌肉痙攣的疼痛及神經系統疾病引起痙攣的症狀都有幫助。需特別注意的是,Tizanidine可能造成低血壓、頭暈眼花的副作用,若同時使用其他降血壓的慢性病藥物,應主動告知醫師。

(4)Mephenoxalone

商品名之一: Mephenoxalone 美飛舒肌

Mephenoxalone是藉由阻斷神經傳導及抑制骨骼肌肉反射的方式,進而達到放鬆肌肉並緩解痙攣的效果,主要可減緩由脊髓或肌肉痙攣引起的疼痛,針對大部分肌肉疼痛、僵硬不適的狀況都能有效緩解,恢復正常的生活機能。除了作為肌肉鬆弛劑,也有緩和神經、放鬆精神效果,能改善精神緊張、神經度抗焦慮及精神致果,能改善精神緊張、神經度抗焦慮及精神安定劑處方。需特別注意相關的交互作用,例如酒精、部分鎮靜安眠類藥物、抗組織胺藥物,可能會加重嗜睡、倦

急、無力等副作用,不可同時服用。 FBA 服用後如有昏昏欲睡的情形,請勿駕駛 或動用機械等。

(5)Tolperisone

商品名: Userm 悠縮莫

Tolperisone主要用於緩解脊髓損傷、外 傷術後、腦中風後遺症、腦性麻痺、多 發性硬化症及其他疾病等引起的肌肉痙 孿及緊張。此藥物有強烈的酸苦味,因 此服用時務必要「整粒吞服」,若剝半 或咬碎可能會造成舌頭痲痺的不適感, 請服用者特別留意。

食藥署提醒民眾,肌肉鬆弛劑可有 效減緩肌肉痠痛,但其副作用也不容小 覷。記得要遵照醫師處方,安全服藥, 才能在不傷害身體的情況下,達成有效 的治療。

該不該吃「健康食品」? 不如先學會當一個聰明消費者

在日常飲食之外,許多人為了保養 身體,經常會購買許多有益健康的食 品,而這些產品,常被誤冠上「健康食 品」的名號!食藥署提醒消費大眾,自民 國88年「健康食品管理法」上路以來, 「健康食品」已成為法律名詞,必須向 衛生福利部申請查驗登記,提供科學證 據佐證產品的安全性及保健功效,經審 核通過取得許可證後,才能稱為「健康 食品」。

有人問,既然是「健康食品」,那 是不是吃越多就越健康?食藥署特別申 明,對於食用「健康食品」,最重要是應 考量自身需求,選擇適合自己的健康食 品。做為聰明的消費者,應掌握健康食 品選購「停」、「看」、「聽」三要訣:

「停」是先冷靜思考,是否確實有 需要?以及對健康是否真有幫助?接著 是仔細「看」,即詳細閱讀包裝上的標章 、核准字號、警語、注意事項、攝取量 及保健功效。食用前更請務必「聽」,可 請教醫師或營養師等專業建議,正確選 購對自身狀況有助益的健康食品。

食藥署再次強調,健康食品本質上 仍屬食品, 並不等同於藥品的功效, 亦無 法取代正規醫療。若有疾病仍需就醫、 千萬不可仰賴健康食品,以免延誤病情。

> 平時更應有正確的飲食觀 念,畢竟「均衡飲食、正 常作息加上持續運動」才 是保健王道!

健康食品選購3要決停看聽



。 是否確實有需要?對健康是否真有幫助?



警語、注意事項、攝取量 及保健功效







掃 碼 題 及 食藥膨風廣告專區



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、林蘭砡、李婉媜、黃琴喨、傅映先、鄧書芳、高雅敏

美術編輯:郭儀君

劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

出版年月:2021年1月22日 創刊年月:2005年9月28日

第801期 第4頁

刊期頻率:每週一次