



肌肉痠痛好困擾？找出原因才能預防！

運動的好處不計其數，可以雕塑體態、促進身體健康、舒緩壓力、平穩情緒等。但是，運動後常會面臨肌肉痠痛的問題，應該如何處理？食品藥物管理署（下稱食藥署）說明，輕微的肌肉痠痛，多可快速恢復，但若是嚴重的肌肉痠痛，可能稍微活動就會感到疼痛。因此，學會預防與減緩痠痛，可說是人人必備的保健常識！

造成肌肉痠痛的原因有很多，常見如下：

(1)運動造成

平常無運動習慣、運動前沒有熱身或熱身不足、運動姿勢不正確或改變原本的運動習慣，都可能造成肌肉痠痛。尤其是較少使用的肌肉群，或者是過度運動，很容易造成肌肉纖維及其周圍組織受損、發炎。一般來說，若是運動不當造成的運動傷害，常在運動中就會出現痛感並持續較長的時間；而運動後24-48小時才出現的肌肉痠痛，屬於延遲性肌肉酸痛，多半只會持續幾天，其症狀包括肌肉緊繃、疼痛、僵硬等。

(2)長時間維持固定姿勢

長時間維持相同姿勢，會造成該處肌肉持續緊繃。當肌肉因為張力變得僵硬、痠痛，往往會變成慢性，並慢慢擴大範圍，導致反覆出現痠痛的狀況。

(3)低溫造成肌肉僵硬、痠痛

長時間處於寒冷天氣，或夏季低溫空調中，若沒有適當保暖，肌肉很容易受到刺激而緊繃，進化為肌肉僵硬與痠痛。

六個方法，教您預防肌肉痠痛

瞭解肌肉痠痛的成因後，食藥署提供您六個好方法預防肌肉痠痛：

- ①運動前充分熱身，幫助肌肉做好準備，減少受傷的可能。
- ②運動時應注意自身狀況，避免過快或過於激烈。
- ③運動後做伸展動作，可幫助肌肉拉伸、放鬆，減少肌肉痠痛發生。
- ④養成良好的日常運動習慣，固定而規律的運動有助於預防肌肉痠痛。
- ⑤需長時間久站、久坐或維持相同姿勢時，記得變換姿勢，適當伸展身體。
- ⑥注意保暖，避免低溫造成肌肉的緊繃僵硬。

肌肉痠痛怎麼辦？

食藥署教您緩解之道！

若民眾已有肌肉痠痛的困擾，食藥署提醒您，在用藥之前，可先這麼做：

- ①**冷敷**：過度使用肌肉，造成肌肉發熱現象時，可冷敷患處15至20分鐘，減緩肌肉腫脹和發炎。
- ②**熱敷**：當肌肉不是處於發炎與腫脹狀態，則可用舒適的溫度熱敷，改善血液循環，放鬆肌肉。建議使用溫熱的毛巾、暖暖包等方式熱敷，每次約10分鐘，若時間過久，可能導致血液循環惡化，造成反效果。
- ③**按摩**：可幫助肌肉放鬆、改善血液循環進而緩解疼痛，運用手指或按摩棒輕柔地按摩，每次約10-15分鐘。
- ④**伸展**：在不過度運動的情況下，簡單的伸展可幫助肌肉放鬆，減少痠痛。
- ⑤**多喝水**：補充運動後所需的水分，可促進身體代謝。
- ⑥**補充營養與蛋白質**：肌肉痠痛時，建議多攝取富含營養的雞蛋、糙米、肉、肝、鰻魚、綠色和黃色蔬菜、豆類和香蕉等，幫助緩解肌肉疼痛。
- ⑦**休息**：充分休息可明顯改善肌肉疼痛，至於要休息多久再運動？建議視身體狀況循序漸進，先降低運動強度或先從其他部位的肌肉開始運動。
- ⑧**非處方藥的使用**：當肌肉痠痛並非因為受傷或其他疾病、藥品造成，且痠

想舒緩肌肉痠痛？
試試這些方法！



冷敷



多喝水



補充營養



熱敷



休息



按摩



非處方用藥



伸展



痛已經影響日常生活時，可考慮使用非處方藥幫助緩解疼痛和發炎。

常見減緩肌肉痠痛的非處方藥

1. 口服止痛劑 (錠劑、膠囊、口服液劑、散劑...等)

(1) 乙醯胺酚 (Acetaminophen或Paracetamol)：常見的解熱鎮痛劑，主要用來退燒止痛，但此成分沒有抗發炎作用。使用時，依照建議劑量使用，因為此類藥物主要由肝臟代謝，若使用過量、肝臟功能異常，或有飲酒習慣的人，使用前請務必由醫師診治。

(2) 非類固醇抗發炎藥品 (NSAIDs)：具有解熱、鎮痛、抗發炎的功效，但可能出現胃腸道潰瘍、出血等副作用。因此，若有消化性潰瘍、正使用抗凝血劑、或併用其它會造成胃部不適的藥品患者，產生腸胃不適的機率較高，使用前請務必由醫師診治。

2. 外用痠痛劑

多用於皮膚上，主要以塗抹、噴、貼來釋放藥效，但須注意不可大面積使用，以避免產生全身性不良反應；另

外，痠痛貼布合理的使用量，成人一天是二至三片，一次使用一片，一片貼四至六小時就要取下，當皮膚有傷口或破損時不可使用，也不建議與口服止痛藥合併使用。

食藥署提醒，因肌肉痠痛使用非處方藥緩解時，應遵循用藥說明，避免過量使用或使用方式錯誤。如有任何疑問或異常，如肌肉痠痛症狀嚴重或持續時間過長，應尋求醫師與藥師的協助。

確保輸入藥品品質，食藥署來把關！

為了確保輸入藥品的製造品質，輸入藥品之國外製造廠必須先通過我國藥品優良製造作業規範（Good Manufacturing Practice，簡稱GMP）檢查，再經過嚴謹的查驗登記審查以取得藥品許可證。不過，拿到GMP核准函只是第一步，食藥署仍會對這些已登記的國外藥廠進行定期追蹤，以確保持續符合GMP標準，讓民眾用藥更安心。

管理國外藥廠的三大措施，您一定要知道！

為持續追蹤國外藥廠GMP符合性，食藥署有三大管理措施：

1 定期追蹤

依風險每2-4年定期檢查國外藥廠GMP符合性，必要時赴國外藥廠實地查核。

2 變更管理

業者應與國外藥廠保持聯繫，掌握其變更動態，若國外藥廠有GMP變更情事，須視情況檢附相關資料提出變更之申請，若有廠房擴建且涉及輸臺產品者，應申請檢查，通過後產品始得輸臺。

3 國際警訊

食藥署主動監視國際間主要衛生管理機關（如：美國食品藥物管理局）官方網頁發布之訊息，並接收來自PIC/S警訊通報系統平台、歐洲理事會藥品品質與衛生保健局（EDQM）及各國衛生主管機關之國際警訊，掌握國外藥廠GMP之符合性現況，倘有製造品質疑慮，即時處理。

透過上述三大措施及辦理業者說明會，食藥署可協助業者熟悉相關規定，共同精進與管理國外藥廠GMP符合性，持續為國人的用藥安全把關。



輸入藥品製造廠 GMP管理原則



新申請



後續追蹤



知識包

PIC/S是國際醫藥品稽查協約組織 (The Pharmaceutical Inspection Co-operation Scheme) 的縮寫，目前會員國包含歐美日等56個藥政主管機關，各國遵循相同的藥品優良製造標準 (Good Manufacturing Practice, GMP)。

藥品品質有保障，食藥署把關用藥安全，關心你我健康！

如需查詢在我國領有效期內 PIC/S GMP核准函藥廠名單，可於本署官網查詢 (<http://www.fda.gov.tw>)。(連結：首頁>業務專區>製藥工廠管理(GMP/GDP)>通過GMP核准之國外藥廠名單)

 食品藥物管理署 廣告
FDA Taiwan Food and Drug Administration

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：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、陳俞妃、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、
廖苑君、曾仁鴻、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、林高賢、李啓豪

執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年9月20日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次