



藥物食品安全週報



2025年4月4日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1020 期

腳踝受傷神器！認識醫用足踝護具

當腳踝扭傷或受傷時，常會對生活造成影響，此時，應該如何處理？是否要使用足踝護具？在挑選與使用上又有哪些注意事項？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到臺灣復健醫學會林宗慶醫師來為民眾解惑。

林宗慶醫師說明，腳踝扭傷十分常見，通常建議先觀察、冰敷、抬高、固定及休息，若狀況沒有改善，則應就醫釐清有無嚴重傷害。通常醫師會先觀察外觀，並透過進一步的檢查，例如：軟組織超音波、X光等，確認是否有韌帶、肌腱受傷，或是合併骨折或骨裂等狀況。此外，醫師也會依據受傷的嚴重程度，建議不同種類的醫用足踝護具，進行固定與保護，避免二次傷害。

四大類足踝護具， 提供不同程度的支撐與保護

關於市售的醫用足踝護具，林宗慶醫師指出，依據不同受傷程度所需保護固定的需求，大致可分為四大類：

1.簡易型彈性護踝：

適合較輕微的扭傷，此類護具有彈性的包覆功能，容易穿脫，適合長時間穿戴，休息及睡覺時可取下。

2.加強型護踝：

適合中度扭傷，具有較強的支撐及包覆功能，部分附有纏繞帶，可提供局部加壓效果。

3.充氣式足踝夾板：

適合中、重度的扭傷，夾板內層有氣囊，針對患處可提供較佳的貼合支撐效果，建議使用1~2小時脫下休息，避免造成血液循環不良。

4.氣動式護踝：

適用於較嚴重或複雜性的腳踝扭傷、韌帶撕裂傷合併骨裂、穩定性足踝骨折或是足部跗骨與阿基里斯腱受傷的患者。此類護具可提供完整的包覆固定、支撐與充氣功能，猶如打石膏的效果，但此類護具可依需求調整充氣程度，長時間使用可能會影響血液循環，建議每1~2小時取下休息。



醫師教您挑選秘訣與注意事項

決定好足踝護具後，接下來，就要注意尺寸與材質！林宗慶醫師表示，民眾可選擇比平常所穿鞋子大一點的尺寸，因為受傷初期可能有局部腫脹，稍大護具會較為適合。此外，建議選擇透氣材質、有伸縮性且不會造成皮膚過敏與刺激的品項。穿戴時，首先應採坐姿穿著護具，以防重心不穩；穿上後要檢查是否有皺褶、不平整，預防磨腳、皮膚破損的情況發生；若有腳麻、流汗情況，應取下休息、擦乾後再穿上。

一般足踝護具建議赤足穿上，但若有過敏現象可穿薄且透氣的棉襪後再穿護具，穿戴時間主要在活動時穿上，休息或睡覺可脫下並抬高足踝休息。

食藥署也提醒，民眾在選購足踝護具時，要記得「一認、二看、三會用」口訣，即一要認識什麼是醫療器材，二要看清包裝上載明的醫療器材許可證字號，三是使用時會詳閱說明書。如此才能幫助您正確使用醫療器材。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

內視鏡超音波 消化道器官的「透視鏡」

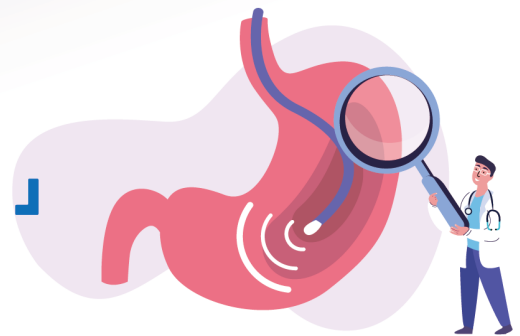
消化道疾病是現代人常見的健康問題之一，隨著飲食習慣改變及生活壓力增加，許多人受到消化不良、胃食道逆流等症狀的困擾，甚至出現嚴重的潰瘍、腫瘤等情況。為了協助早期的診斷與治療，醫療器材的技術不斷創新，其中「內視鏡超音波」成為消化道檢查的重要工具，其結合了傳統內視鏡和超音波技術的優點，能夠提供更精確的影像，有助於粘膜或粘膜下病灶的診斷與治療方針的確定，本次邀請台灣消化系內視鏡醫學會邱瀚模醫師介紹什麼是內視鏡超音波，與傳統內視鏡檢查又有何不同。

內視鏡超音波如何精準判斷

邱瀚模醫師表示，內視鏡超音波 (Endoscopic Ultrasound, EUS) 是一種將微小

的超音波探頭結合於內視鏡的鏡頭前端的影像學檢查技術，透過一般上下消化道內視鏡(俗稱胃鏡或大腸鏡)檢查的方式，經由口腔或肛門進入腸胃道等中空的器官，進行腸胃道內的超音波掃描。超音波探頭會發出高頻超音波波束，當波束穿透消化道壁時，在不同密度的組織中產生回波，形成清晰的內部結構影像，因此內視鏡超音波能提供比傳統超音波更細緻的影像。

傳統內視鏡只能觀察消化道內部的表面，而傳統超音波容易受到氣體、骨骼或腹腔中多層組織阻擋，內視鏡超音波藉由內視鏡直接伸入消化器官的管腔內並貼近病灶觀察，不受腸氣的干擾，進行位於黏膜以下病灶的性質判斷或診斷粘膜病灶如胃



癌、食道癌等的浸潤深度並觀察周圍的組織與淋巴結，幫助醫師更精準地判斷病灶的大小、性質、深度及範圍，對於消化道疾病的診斷與決定治療方針具有決定性的效用。

檢查前的注意事項

食藥署建議，民眾在醫院進行內視鏡超音波檢查前，應先與醫師討論檢查需求，並遵守醫事人員告知之注意事項，才能達到

最佳檢查效果。民眾如欲瞭解內視鏡超音波之許可證資訊，可至食藥署網站之醫療器材許可證資料庫查詢(<http://www.fda.gov.tw>) >醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫>醫療器材許可證及登錄查詢)。若使用醫療器材發生不良事件，可至衛生福利部建置之「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」通報，(<http://qms.fda.gov.tw/tcb-w/>)或撥打通報專線：02-2396-0100。

血壓計 監控你每日的健康

血壓計是一種常見的醫療器材，用於量測血壓及脈搏，一般民眾可於領有醫療器材商許可執照的合法通路購買，在家自我檢測及記錄血壓是避免高血壓併發症的第一道防線，本次邀請社團法人台灣高血壓學會名譽理事王宗道醫師跟民眾分享量血壓的注意事項及原則。

量血壓的方式與原則

王宗道醫師表示，常見的血壓計有手臂式和手腕式，量血壓前30分鐘需注意「三不一要原則」(不菸酒咖啡、不憋尿、不捲起衣袖、要休息五分鐘)，量血壓中不說話且須注意手部高度應與心臟位置呈水平，血壓計需定時校正以確保數值準確。

依社團法人台灣高血壓學會及中華民國心臟學會最新「2022台灣高血壓指引」，量測血壓應搭配722(請量量)原則：

「7」：連續7天量測。

「2」：每天量2回。早上起床後、晚上睡覺前各量1次。

「2」：每回量2次。每次測量血壓2遍，中間至少間隔1分鐘。

王醫師也提醒，高血壓是造成腦中風、心肌梗塞等心血管疾病的元凶，只要掌握722原則，就能有效減少相關疾病風險，「722，保健康」。

722
請量量
原則



連續7天量測



每天量2回

早上起床後、
晚上睡覺前各量1次。



每回量2次

每次測量血壓2遍，
中間至少間隔1分鐘。

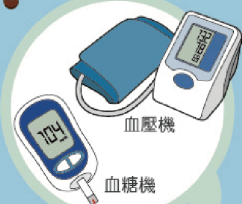
醫材安心三步驟

一認、二看、三會用

透過簡單的三個步驟，確保買到合法的醫療器材並安心使用。



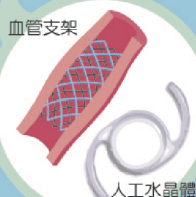
「認」識什麼是醫療器材



診斷疾病

治療疾病

血管支架



人工水晶體



減輕疾病

直接預防疾病



醫用口罩

外科手術
用手套



保險套

子宮內避孕器

調節生育



人工
髖關節

牙科植體

影響身體結構



購買產品時「看」清包裝上的醫療器材許可證字號或登錄字號

第一等級醫療器材

衛部(署)醫器製壹字第000000號

衛部(署)醫器輸壹字第000000號

衛部(署)醫器陸輸壹字第000000號

衛部醫器製壹登字第000000號

衛部醫器輸壹登字第000000號

衛部醫器陸輸壹登字第000000號

第二、三等級醫療器材

衛部(署)醫器製字第000000號

衛部(署)醫器輸字第000000號

衛部(署)醫器陸輸字第000000號



使用前詳閱說明書，正確使「用」醫療器材

使用前詳讀產品使用說明書，學會正確使用的方式及注意事項，才能發揮醫療器材的功效喔。



如需查詢經衛生福利部核准醫療器材，可至食藥署網站之醫療器材許可證資料庫，以產品名稱、廠商名稱、許可證字號等關鍵字查詢。(連結：食藥署首頁>業務專區>醫療器材>醫療器材許可證資料庫)

食品藥物管理署 113年1月更新

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：林金富、王德原、許朝凱、廖家鼎、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玟甄

執行編輯：楊淑真

吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英

美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年4月4日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次