



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2025年7月18日
發行人：姜至剛

第 1035 期

彩色貼布 不是裝飾！ 認識醫用肌力貼！

隨著運動風氣盛行，部分民眾在運動時，因為熱身不足或運動強度過大，容易造成肌肉拉傷。此時常會使用痠痛貼布緩解疼痛。除了傳統藥用貼布，近年也常見運動員使用一種色彩鮮明、形狀細長的「醫用肌力貼」。本期食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請台灣復健醫學會王正樑醫師介紹什麼是醫用肌力貼。

醫用肌力貼有別於傳統貼布，其本身不含藥性，而是透過「張力」與「彈力」，依據人體肌肉結構的方向，達到肌肉支撐、放鬆或強化的效果。就像是「輕便型護具」，能預防再度受傷，或輔助肌力不足的部位。

正確黏貼 達到良好輔助效果

醫用肌力貼本身沒有藥性，而是靠「張力」與「彈力」，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。因此黏貼時，必須考慮到骨骼的結構與肌肉的運動方向，需黏貼在正確位置，才会有輔助效果。否則不僅

效果有限，甚至可能造成新的損傷。

王正樑醫師說明，在復健門診或醫療院所中，通常都是由治療師幫患者敷上醫用肌力貼，原因是患處不同，貼法也不同。舉例來說，若是腳踝扭傷造成腫脹，就會用「爪」型貼法，將運動貼布交替在腳踝前後，以促進淋巴引流、幫助消腫；或是將醫用肌力貼剪成「Y」字型，固定肌腱位置，以降低疼痛。

王正樑醫師提醒，初次使用醫用肌力貼時，建議在專業人士的指導下進行，待熟悉肌理與貼紮技巧後，再自行操作會更為安全，避免因張力方向不當而加重原有傷勢，才能真正達到輔助與保護的目的。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

『醫用肌力貼』怎麼貼才正確？

五大使用重點要記得



為提升大眾對醫用肌力貼正確使用的認識，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請台灣復健醫學會王正樑醫師為讀者說明使用醫用肌力貼五大重點及注意事項的。

王正樑醫師表示，醫用肌力貼除了貼法與一般貼布不同，貼之前與之後的注意事項，更是確保使用安全與效果的關鍵，包括：

1 清潔並保持肌膚乾燥：

使用醫用肌力貼之前，應先確保皮膚乾淨無油分與水氣，避免油脂或水氣影響黏著力。

2 貼得過緊或過鬆都會影響效果：

黏貼時應採「一點固定，一點拉伸」的方式：先將一端貼在肌膚上固定，再拉至另一端貼合，適度施加張力，否則容易造成新的不適或損傷。

3 黏性可維持約2至5天：

一般而言，醫用肌力貼的黏性可維持約2至5天，期間可正常洗澡，但應盡快擦乾或吹乾。

4 判斷更換時機：

隨著時間拉長，貼布黏性會逐漸降低，若出現脫膠或翹起，應立即更換，以維持其應有的保護與支撐功能。

5 敏感肌使用：

至於敏感型肌膚者，建議可先貼一天測試是否有紅腫狀況，或是每次黏貼時略為變換位置，可降低皮膚過敏狀況的發生。

食藥署也提醒，購買醫用肌力貼時，要認明其為醫療器材，並看清包裝上有無許可證字號及詳閱說明書正確使用。民眾也可至食藥署網站之醫療器材許可證資料庫查詢相關資訊，使用後若有不良反應可立即通報。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

遠離紫外線威脅！掌握防曬關鍵

炎炎夏日，紫外線指數居高不下，不僅容易造成肌膚曬黑、曬傷，長期累積更可能引起光老化與色素沉澱

等肌膚問題。食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒您，想要維持肌膚健康與防止老化，防曬絕對是日常保養不可忽視的重要步驟。無論

晴天、陰天，甚至陰雨天，只要外出就會暴露在紫外線威脅下，唯有正確且持續做好防曬，才能降低紫外線對肌膚的傷害。

認識防曬產品的標示

在選購防曬產品時，了解標示內容是第一步。



SPF (Sun Protection Factor) :

防護 UVB (會造成曬紅、曬傷) 的能力，數值越高，代表延緩曬傷的時間越長。依我國規範，防曬品最高可標示為 SPF50+ (或 SPF50Plus)。



防護力標示：

針對會造成肌膚老化的UVA，不同產品標示可能不同，包括：PA+ 至 PA++++ 或 ★ 至 ★★★★★，歐系產品則常見以 **UVA** 標示，表示符合歐盟防護標準。



抗水 (Water Resistant) 或

非常抗水 (Very Water Resistant) :

表示其經過測試在接觸水或流汗後，仍具有一定防護力。不過，這並不代表可以長時間不補擦！建議民眾仍應每隔數小時補擦一次，或在大量流汗、戲水後重新塗抹，才能維持防曬效果。

謹記防曬三要點： 要避、要擦、要遮

防曬不只是擦防曬劑，更要有正確觀念與

生活習慣！把握防曬3要點：「要避、要擦、要遮」，缺一不可，更能達到完整防曬！



要避

避免在上午10點至下午3點之間暴露在陽光下。



要擦

塗抹適當防曬化粧品，以防止肌膚曬黑或曬傷。



要遮

出門可搭配物理性防護，適時撐陽傘、戴寬邊帽、戴太陽眼鏡，穿長袖衣服，能有效降低紫外線照射。

如果在正常或合理使用防曬化粧品後，肌膚出現不適症狀，例如紅腫、癢痛或其他刺激反應，請攜帶使用的防曬化粧品（包含產品全成分標示）就醫並告知不適症狀與產品使用期間及方法、是否有服用或使用其他藥品或保養品。另外，民眾亦可至食藥署建置之「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」進行不良反應通報，網址：<http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>，通報專線：02-2521-5027。更多化粧品安全選用資訊請搜尋食藥署「TFDA化妝品安全（使用）」臉書粉絲團。



▲藥品▲醫療器材▲製造技術

2025 國家藥物科技 研究發展獎

藥物領航 躍升國際

NPRDA

徵件延長報名至

07.31

(Thu.)

▲徵件3類別

藥品 醫療器材 製造技術

▲申請資格

凡國內之藥物製造廠、醫療器材商及從事藥物研發或醫療器材
創新科技研究發展之自然人、法人、學校、機構或團體皆可申請。

▲收件地址

231新北市新店區北新路三段205-2號8樓
2025國家藥物科技研究發展獎工作小組 收

活動官網



2025
NPRDA

National
Pharmaceutical Technology
Research
Development
Award



衛生福利部
食品藥物管理署



經濟部
產業發展署

廣告

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、黃玫甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年7月18日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次