



# 使用紅外線燈注意三不原則 緩解痠痛健康樂活

■ 受訪者: 曹昭懿 主任 (台大醫院物理治療中心)

正值季節交替，王老伯在季節轉換或天候潮濕時，總會關節疼痛、肌肉痠痛、腰背不適、手腳冰冷，習慣居家備用紅外線燈，用來緩解痠痛，但因年事已長，末梢神經及皮膚比較不敏感，過長時間使用紅外線燈，導致皮膚發熱產生水泡，在家人陪同下就醫。紅外線燈為中度風險的二等級醫療器材，為了避免民眾因不正確使用紅外線燈而造成傷害，特別專訪台大醫院物理治療中心曹昭懿主任，教導如何正確使用紅外線燈。

## 紅外線燈屬於熱療儀器

紅外線燈通常作為一種熱療儀器，熱療為淺層的物理治療方法，利用紅外線所產生的輻射熱能穿透皮膚，達到乾燥及溫熱之效果。護理人員會以紅外線燈照射病患體溫較低的部位，以改善患部的血液循環或緩解肌肉疼痛。

## 使用紅外線燈應符合三不原則：不過長、不過近、不直視

在醫院或診所使用紅外線燈，在醫護人員的照護和指導下，較不會造成問題。但是民眾居家自行使用時，則應留意需符合不過長、不過近、不直視之三不原則：

- 1.** 不過長：雖然使用紅外線燈時，常令人覺得非常舒適，以致有部分病患產生使用越久越好的誤解，一般建議每次照射時間不超過20分鐘，若使用時間過長，會造成加熱過量之情形。
- 2.** 不過近：紅外線燈直射患部時會得到最多的熱能，較有效率，但是如果使用時，身體過度靠近紅外線燈，可能會造成加熱過量之情形，造成灼傷。一般來說，建議距離患部30～40公分。
- 3.** 不直視：直視紅外線會對眼睛造成直接的傷害，所以醫護人員操作儀器時，通常會配戴護目鏡，以隔離有害光源，所以不論在醫院、診所或家裡使用儀器時，儘可能不要直視紅外線的光源，避免對眼睛造成傷害。

## 使用紅外線燈時，應注意的小技巧

除了注意「三不原則」外，還有一些使用紅外線燈的小技巧，首先是紅外線燈擺放的位置，當病患是趴著接受治療時，光源從上方照射，可能會因儀器的螺絲鬆脫，導致燈具脫落，造成燙傷，所以通常會讓病患以坐或側躺方式接受治療，光源由斜方照射，即使燈具脫落也不致造成安全上的疑慮。另外，應留意儀器輸出的功率，當儀器的功率較大時，使用距離應較遠，才不至於因過熱而有不舒服的情形。最後，自行購買時應注意產品是否領有醫療器材許可證，並於使用前詳閱產品說明書，才能確保達到醫療器材該有的效能喔！

要注意「紅外線燈」是第二等級醫療器材，購買時要「認證照」，也就是要認明產品包裝上的「醫療器材許可證」以及購買地點的「藥商許可執照」，使用時要「看說明」，也就是要依照產品說明書的指示使用產品，才能發揮產品最好的效能。如果使用後有發現醫療器材品質不良，或因使用醫療器材引起不良反應，請立即通報衛生福利部醫療器材不良反應通報系統，通報專線02-2396-0100，網站：<http://medwatch.fda.gov.tw>。