



### 筋骨痠痛貼布，過量恐傷肝腎！

**當** 您覺得腰痠背痛時，第一個想到的是貼痠痛藥布嗎？根據復健醫學會調查，國人每月平均使用6片藥布，每年總使用量超過4億3,800萬片。但您知道痠痛貼布使用不當或使用過量，可能產生副作用、甚至傷肝腎嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中華民國藥師公會全國聯合會黃彥儒藥師教您如何正確使用貼布。

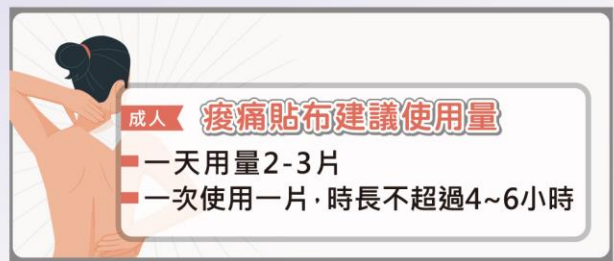
#### 外貼加內服，注意避開相同成分

黃彥儒藥師指出，民眾對貼布通常較無戒心，在痠痛時，除了長時間或大量貼藥布，還可能同時服用與貼布成分相同的消炎止痛藥。當用量超過時，可能造成肝腎負擔或引發各種副作用。

目前市售的痠痛貼布種類繁多，大致可分三種：

- 一、含有消炎止痛成分（如Diclofenac或Indomethacin）的貼布，適合用於紅、腫、熱、痛等症狀。
- 二、含有辣椒膏成分（Capsaicin）貼布，可使神經元脫敏感，減少痛覺的熱感貼布。

三、含有甲基水楊酸、薄荷等成分，提供短暫清涼效果，能暫時減輕疼痛的涼感貼布。



黃藥師表示，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，以免在皮膚附著過久，產生過敏現象。孩童因肝腎功能尚未發育完全，使用貼布應選擇成分較單純，且依體重使用劑量比例為原則。

值得注意的是，若貼著貼布睡覺，特別是貼在頸部或背部，因睡眠時間超過6小時，又長時間壓著，起床可能會發現如「尿布疹」的過敏反應，這是常見造成副作用的行為，應特別留意。

民眾若有大面積或多處痠痛時，黃藥師建議，可選擇口服止痛藥或消炎止痛藥來緩解，或是將一片貼布剪成多等分，貼在不同痠痛部位，切記每天總量不過

量。若是口服藥與貼布同時使用，應選擇含不同成分的藥品，例如口服藥選擇主要成分為乙醯胺酚(acetaminophen)的止痛藥，搭配含有Indomethacin消炎成分的貼布，可避免同一成分累積過量，造成身體負擔。

如何正確使用痠痛貼布，黃藥師提出叮嚀：

一、使用貼布超過一週沒效果應找專業醫師、藥師諮詢。

- 二、如出現過敏反應，應立即停用。
- 三、開放性傷口不要貼，避免引起感染。
- 四、平時有服用消炎止痛藥的民眾，需留意與貼布的成分是否重複。
- 五、依照痠痛原因，選擇貼布成分。

食藥署提醒，民眾應選擇包裝上有食藥署核可之藥證字號的貼布，並按說明使用，避免使用來路不明的貼布。

文字撰寫 | 遠見編輯群

## MMR 疫苗，到底預防什麼疾病？

**您**聽過MMR疫苗嗎？這是指麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗(Measles, Mumps and Rubella; MMR)，可同時預防麻疹、腮腺炎及德國麻疹三種疾病的活性減毒疫苗，其預防效果可達95%以上，接種後可長期免疫。

### 公費施打，婦幼為首要對象

在臺灣，MMR疫苗公費接種對象包括出生滿12個月的幼兒、滿5歲至入國小前的幼兒、未能於滿1歲後完成2劑MMR疫苗接種的國小學童、本國籍育齡婦女以及外籍配偶育齡婦女。

#### MMR疫苗接種禁忌

- 已知對「蛋」之蛋白質或疫苗的成分有嚴重過敏者，不予接種。
- 孕婦。
- 已知患有嚴重免疫缺失者。

食藥署說明，麻疹是一種高度傳染性疾病，會造成發燒、咳嗽及皮疹等，嚴重可能引發中耳炎、腦炎或肺炎，甚至是死亡。腮腺炎常會造成發燒、頭痛及耳下腺腫大，嚴重時會引起腦膜炎、腦炎或聽力受損，如果在青春期的感染，有影響生育能力的可能性。德國麻疹通常症狀比較輕微，如發燒及耳後淋巴結腫大，但若是孕婦感染，可能會對胎兒造成嚴重影響。

在製程上，MMR疫苗是由三種減毒病毒株製成，其中，麻疹與腮腺炎病毒是在雞胚胎細胞中進行培養增殖，德國麻疹病毒是由人類雙套染色體細胞中培養增殖而來。最後再將此三種減毒株經純化、混合等步驟製成疫苗。