

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

 熱敷

 按摩

 伸展

 多喝水

 補充營養

 休息

 非處方用藥



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。

● 定期追蹤

● 變更管理

● 國際警訊