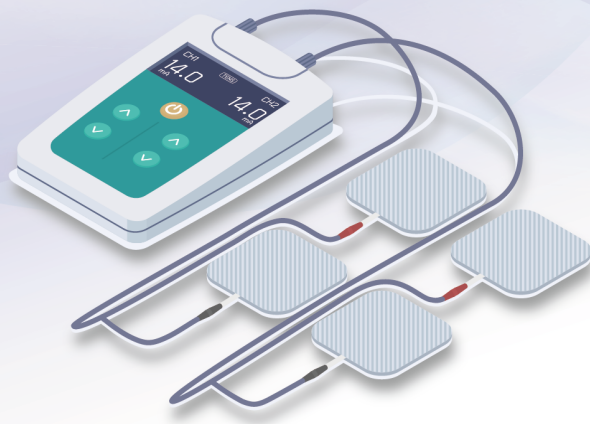


無論是維生素C還是維生素A衍生物，正確的使用方法與搭配防曬，是維持肌膚健康與透亮的關鍵。了解成分特性，

選擇適合自己的產品，並注意肌膚反應，才能達到理想的保養效果。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

肩頸痠痛舒緩工具 認識 低週波治療器



你是否因長時間久坐、低頭看小說、追劇、看影片或者經常需要久站，而感到肩頸痠痛、手腳發麻或其他不適？這時低週波治療器可作為舒緩這些不適的輔助工具。

低週波治療器，又稱為經皮神經電刺激器 (Transcutaneous electrical nerve stimulator, TENS)，是一種透過貼於皮膚患部的電極，傳導微弱電流以刺激神經末梢的非侵入性裝置，有助於肌肉放鬆，常用於緩解局部痠痛與不適感。

選購與操作要點

選擇合適的低週波治療器時，請務必遵守「醫材安心三步驟：一認、二看、三會用」。第一，認知低週波治療器是醫療器材；第二，購買時看清楚包裝上是否標示食品藥物管理署（下稱食藥署）核發的醫療器材許可證字號；第三，使用前要詳閱說明書並依指示正確使用。透過簡單的三個步驟，從選購到使用皆

能確保安全與正確操作。

雖然低週波治療器能夠緩解部分身體疼痛，但使用上仍須注意適用部位及使用限制。例如，同一部位不宜使用超過30分鐘、勿用於心臟、頸部、頭部及懷孕初期等敏感部位及狀態。相關使用限制及副作用，請詳加參考產品中文說明書，或至食藥署網站之許可證資料庫查詢 (<http://www.fda.gov.tw> > 醫療器材 > 資訊查詢 > 醫療器材許可證資料庫)。

若發現產品不良或於使用時或使用後發生不適反應，請立即至藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統 (<http://qms.fda.gov.tw>) 或撥打醫療器材不良反應通報專線 (02-2396-0100) 進行通報。