

4 注入時切勿硬塞或快速擠壓，完成後最好先忍耐1至2分鐘，待便意明顯再如廁，以利藥效發揮。

5 使用頻率應依產品外盒或仿單指示。若使用後仍無法順利排便，不宜自行反覆使用或持續增加劑量，建議諮詢醫師或藥師。

■ 哪些情況不建議自行使用？

李懿軒藥師進一步強調，浣腸劑主要適用於糞便已堆積在直腸，卻一時無法順利排出的偶發性便秘，或是已經補充水分、增加膳食纖維攝取後，短時間內仍有排便困難的情況。如果是屬於持續性的慢性便秘，或是便秘時同時伴隨明顯腹痛、腸胃絞痛、甚至血便等「危險訊號」時，則不應自行使用浣腸劑，應儘速就醫檢查，以免延誤腸道發炎、腸阻塞或其他嚴重腸道疾病的診斷與治療。

■ 特殊族群使用時也須小心



兒童

未滿3歲不建議使用浣腸劑；3歲以上未滿6歲，使用劑量約為成人一半。



孕婦

若有便秘問題，建議先諮詢婦產科醫師後再使用。



老年人

需要特別注意是否有長期依賴使用的現象，並需一併評估平常是否服用了其他可能導致便秘的藥物，同時留意自身的器官功能與腸道敏感度。

外用止痛藥怎麼選？ 認識噴劑、藥膏與貼布



長時間維持固定姿勢，久坐、久站後，是否常感到肌肉緊繃、僵硬呢？運動後是否也容易出现肌肉痠痛？造成肌肉痠痛的原因很多，較常見的原因主要為姿勢不良、長時間維持固定姿勢、運動過度或不正確的運動習慣等。

若肌肉痠痛症狀較輕微，可透過適度休息、補充水分及均衡營養，幫助肌肉修復。若需用藥品緩解症狀，應先了解肌肉痠痛的原因及自身過敏史，並於購買前諮詢醫師或藥師。市面上有許多可緩解肌肉痠痛的外用止痛藥品，其主要透過皮膚吸收，以緩解局部肌肉痠痛，常見的西藥成分包括非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs）及水楊酸（Salicylates）類，若曾對這類成分藥物過敏，則不建議使用。

局部外用止痛藥常見劑型與用法

外用藥膏、凝膠

使用前應先清潔雙手並保持患處乾燥，再將藥物均勻塗抹於患處。

- **藥膏劑型** | 因含有較高油脂，適合使用於角質較厚的部位，但較容易產生黏膩感。
- **凝膠劑型** | 較為清爽，且常添加薄荷等成分，可帶來涼感。



外用油性、水性貼布

使用前應先撕除貼布膠膜，平整貼於已清潔且乾燥的患處，再稍微按壓使其貼合皮膚。

- **油性貼布** | 常有涼感與熱感可做選擇，且黏著性較好。
- **水性貼布** | 觸感類似果凍，對皮膚的刺激通常較低，但黏著性一般較油性貼布略差。



外用噴劑

使用前應先將患處清潔並保持乾燥，再將藥液均勻噴灑於患處。噴劑不需直接塗抹，使用方便，也較不會因流汗或活動而脫落，適合用於不易觸碰或較大範圍的患處，常用於緩解急性肌肉痠痛。



食藥署提醒您—使用局部外用止痛藥時的小撇步

【使用前後要記得洗手！】

塗抹藥膏或凝膠後，建議待藥物吸收後再穿上衣物，以免藥物被衣物擦拭而影響效果。

【使用時應避開傷口，並勿超過建議使用時間！】

用藥時應避開傷口、破皮、濕疹或出疹等皮膚部位，並依產品外盒或仿單所載方式及時間使用。一般每次使用不宜超過4-6小時，也不宜長期連續使用，以免增加皮膚不適或全身性不良反應的風險。

【使用範圍及使用次數應注意！】

用藥範圍應僅限於患處，並依外盒或仿單所載用量及次數使用。噴劑雖然操作方便，但應避免大範圍、重複或頻繁噴灑，以免造成藥物使用過量，增加皮膚刺激或全身性不良反應的風險。