



藥物食品安全週報



2026年7月31日

發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1089 期

運動傷害都在用！ 冷熱敷墊怎麼用才不會適得其反？

冷敷與熱敷，是日常生活中常見的輔助醫療器材，主要用於緩解疼痛與不適。然而，若是使用時機不當，不但可能無法改善症狀，還可能延緩復原。為協助民眾正確使用，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺大醫院復健部吳俊良醫師提出實用建議，幫助民眾掌握冷熱敷的使用時機與注意事項。

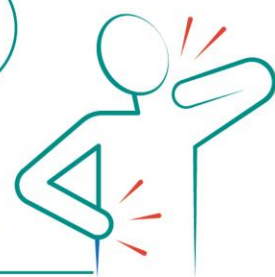
急性期先冰敷，慢性痠痛可熱敷

「一般人有運動傷害時，第一個想到的就是冰敷或熱敷！」吳俊良醫師表示，雖然兩者都能減緩身體不適感，但適用時機卻不相同。而「敷錯時間」就是臨床上最常見的問題之一！舉例來說：



剛扭傷、拉傷時，患部已經出現紅、腫、熱、痛等急性發炎反應，若急著熱敷，反而可能讓發炎更明顯。

若是長期肩頸痠痛、肌肉僵硬，持續冰敷也未必有幫助。



吳俊良醫師建議，若為急性受傷或明顯發炎反應，可先以冰敷幫助血管收縮、降低疼痛感；待急性期趨緩（通常是一至兩天過後），再改用熱敷，幫助血管擴張、促進局部循環與代謝。此外，若是長期肌肉緊繃、循環不佳，也可透過熱敷緩解不適。

■ 避免低溫燙傷，使用時間與方式都要注意

由於冷熱敷都屬於溫度刺激，吳俊良醫師建議：

- 每次使用時間約10至15分鐘。
- 每次間隔時間需20分鐘以上。
- 一天可進行3至5次。

不過，實際使用仍應以個人感受為主，若覺得過熱、過冰或出現不適，就應立即停止使用，避免造成皮膚受傷。



此外，也應避免在睡眠時持續使用熱敷墊，以免因長時間接觸造成低溫燙傷；若為插電式產品，也可能有漏電卻未及時察覺的風險。尤其長者、糖尿病患者或感覺較遲鈍者，更需特別留意使用時間與溫度。



食藥署提醒您

民眾購買時應該牢記醫材安心三步驟「一認、二看、三會用」原則，透過謹慎選擇、正確使用，才能在舒緩疼痛的同時，也降低受傷風險。

一 認

確認產品是否屬醫療器材。

二 看

查看包裝上是否有衛生福利部核發的「醫療器材許可證字號」及完整標示。

三 會 用

詳閱說明書，並掌握正確的使用方法及注意事項。

認識電位治療器

緩解肩膀僵硬、頭痛與慢性便秘



在 忙碌且高壓的現代生活中，長時間使用電腦、維持固定姿勢工作，或生活作息不規律，讓許多人長期受到肩膀僵硬、頭痛或慢性便秘所困擾。您是否也有類似的煩惱呢？此時，「電位治療器」便是能緩解這些不適症狀的輔助工具之一！