



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品

## 安全週報 第814期

### 1 買器材自己拉腰可以嗎？小心腰痛更嚴重！

很多人都有腰痛、下背痛の毛病，因此不少人都會以「拉腰」の腰椎牽引器來減輕不適。但您知道嗎？腰椎牽引治療並非人人都能做，不當使用甚至會有中風危機！食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請臺大醫院復健部陳冠誠醫師分享腰椎牽引治療の正確觀念。

#### 腰椎牽引治療，那些人不適合

陳冠誠醫師指出：腰椎神經根壓迫、椎間盤突出、椎間孔狹窄、骨刺或退化性的關節病變、下背肌肉過度緊繃或痙攣等症狀，通常會產生下背痛、腿部麻木或刺痛，此時使用腰椎牽引治療可以緩解。

腰椎牽引治療の原理，是以醫療器材「腰椎牽引機」の機械力，依個人狀況調整牽拉力道，以達到減輕腰部椎間盤の壓力、使下背の小面關節產生輕微活動以減少發炎與疼痛、放鬆脊椎旁過

度緊繃の肌肉、促進血液循環進而增加組織修復等。

陳醫師強調：並非所有腰痛都能用腰椎牽引治療。急性扭傷與拉傷、急性發炎、腰椎骨折、脊椎腫瘤、懷孕婦女等都不適合，而骨質疏鬆症患者，則要經過專業評估是否合適再進行。



並非所有腰痛都能用腰椎牽引治療  
請您經過專業評估是否合適再進行

#### 自己買設備、吊單槓拉腰，可以嗎？

施行腰椎牽引治療時，必須考慮多面向，因為一般民眾無法自行評估，所以必須有醫療專業者才能使用腰椎牽引機。

此外，拉單槓是以自身重量牽引，無法精準定量力道，且肩膀與手部需有

足夠的肌力，肌力不足反而會讓肩部與手部的關節受傷。因此儘管吊單槓對部分患者有舒緩效果，食藥署仍建議民眾先諮詢醫生再實行。

## 不建議用倒立機、吊帶懸掛身體，應強化核心肌群

倒立機、以吊帶將身體懸掛在單槓上等民間流行的舒緩方式，雖然也是用體重作牽引，但會讓腦壓、血壓、眼壓快速增加，造成暈眩及頭昏眼花，嚴重者會增加中風的風險；眼壓迅速增加可能導致視網膜及玻璃體受傷。使用倒立機還會增加頸椎壓力，可能導致頸椎病變。至於以吊帶懸掛身體，可能會因身體不穩導致摔傷，十分危險。

陳醫師強調：「光靠被動的牽引治療來舒緩，效果有限！最好合併核心肌群的訓練，增加脊椎支撐、減少疼痛與惡化，建議可從簡單的棒式或橋式開始練習。」

食藥署也提醒民眾：腰椎牽引器屬醫療器材，應由醫師或物理治療師等專業人士協助使用，才能更安全舒緩下背痛，且勿信民間謠言、網路影片的舒緩方式或購買器材自行在家使用，以免造成嚴重後果。

## 您正在服用降血壓藥嗎？ 血壓 3C 藥注意

高血壓是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病的共同危險因子，食藥署提醒民眾：根據國民健康署訊息，成年人正常血壓值的收縮壓應小於或等於120 mmHg (毫米汞柱)，且舒張壓應小於或等於80 mmHg。當收縮壓達130 mmHg 或舒張壓達85 mmHg，即為高血壓前期，須注意生活型態，改善飲食；當收縮壓達140 mmHg或舒張壓達90 mmHg以上就為高血壓，宜及早就醫。

### 血壓 3C 藥注意



**C Check 定期量血壓**

- ✓ 一般人：一個月一次
- ✓ 40歲以上、停經婦女：每週一次
- ✓ 高血壓或高風險族群：722原則
  - ✓ 每週量7天
  - ✓ 每天量2次
  - ✓ 血壓量2次

**C Change 健康生活型態**

- ✓ 健康飲食，少油、少鹽、少加工
- ✓ 拒菸酒
- ✓ 適度運動
- ✓ 低溫、溫差大時注意保暖

**C Control 按時吃藥要記牢**

- ✓ 持續規律服藥
- ✓ 勿擅自停藥或更改服藥劑量
- ✓ 用藥疑問，就近諮詢藥師；如血壓一直偏高，應盡速回診

120 收縮壓  
80 舒張壓  
Start

衛生福利部  
食品藥物管理署  
FDA  
Taiwan Food and Drug Administration

### 血壓 3 C 藥注意

高血壓成因複雜，治療藥品種類繁多，醫師會考量病患血壓數值、成因與其他潛藏慢性疾病等，開立適合的藥品。高血壓病人平時宜養成良好生活習慣，

遵循「血壓3C藥注意」原則，早晚定時量血壓，按時服藥。回診時，也應清楚說明居家血壓紀錄、用藥狀況，以利醫師開立適合的藥與劑量。

食藥署呼籲：天氣變化時，要注意室內外溫差、做好保暖，並多關心家中老人及高血壓患者身體狀況。此外，應做好血壓3C自我管理。若有任何用藥問題，可向醫院或社區藥局藥師諮詢，尋求用藥指導。

## 3 宅配食品夯，食藥署提醒注意配送溫度

受新冠肺炎疫情影響，民眾為了降低風險轉往線上購物，使宅配物流量大增。此外，在家開伙的人變多了，促使低溫與生鮮食品的需求增加。但臺灣氣候溫暖潮濕，易使微生物生長，造成食品腐敗變質，因此食品供應鏈的溫控顯得更加重要。

### 食品冷鏈的核心思維—低溫保安全

食品冷鏈要確保食品安全，關鍵在於保持低溫環境！這比一般常溫物流系統要求更高、更複雜，若任何環節出錯，都會造成微生物生長及食品劣變，影響民眾的飲食安全。

食品品質的好壞深受貯存時間及溫度的影響，如何將食品保存在適當溫度並有效送至消費者或店家手中，更是確保食安及品質的重要關鍵。

### 冷凍確保-18°C以下，冷藏要7°C以下、凍結點以上

食藥署提醒：冷凍食品應維持攝氏-18°C以下，冷藏食品應保持7°C以下、凍結點以上，避免劇烈的溫度變動。此外也提醒民眾，寄送低溫宅配前，應先將寄送的食品預冷至適當溫度(冷藏或冷凍)，並妥善包裝、確認密封，避免內容物溢出。

民眾收貨時也應注意物流業者是否將產品置於適當溫層，收貨後儘速將產品置於包裝標示的儲存溫度。另外，冷凍產品解凍後，不要再放回冷凍，避免因溫度劇烈變動而變質。注意宅配小細節，才能買得放心，吃得更安心。

**收貨後~儘速將產品  
置於包裝標示的儲存溫度**

如冷凍產品解凍後，不要再放回  
冷凍。避免因溫度劇烈變動而變質







# 你是背痛一族嗎?

## 腰椎牽引治療

俗稱~拉腰~

可以幫你減輕背痛問題，  
小編提醒，若治療中感到不適，一定要通知醫護人員喔!

