



### 改善肩頸腰背不適 牽引治療機作用與使用須知



「唉 叻喂呀～」你是否正被肩頸或腰部疼痛所困擾？小心！這很可能是長期姿勢不良，讓神經或肌肉開始向身體發出抗議訊號。在現代生活中，長時間維持固定姿勢已成常態，例如久坐辦公、低頭使用電腦，或不自覺聳肩打字等。這些姿勢若長期累積，可能導致神經壓迫或肌肉發炎，使肩頸或腰背不適逐漸加重，甚至影響日常生活。

#### 牽引治療機的使用建議與作用原理

當出現相關症狀時，建議先由醫師進行專業診斷，釐清原因，並在醫師評估適用之情況下，考慮使用牽引治療機作為輔助治療工具，以協助放鬆緊繃肌肉、減輕脊椎壓力，進而緩解不適。

牽引治療機常見應用於頸椎病、腰椎間盤突出、坐骨神經痛、椎管狹窄及肌肉僵硬等情形。其原理仍透過機械力對脊椎施加持續性或間歇性的牽引拉力，擴大椎間隙，減輕椎間軟骨、骨刺或發炎組織對神經的壓迫，以達到緩解疼痛與不適的輔助效果。

#### 使用牽引治療機應注意事項

- **1 牽引前準備**

治療前可先進行熱敷，使周圍軟組織放鬆，有助於提升牽引效果並降低不適感。
- **2 搭配運動更佳**

牽引治療應搭配適當的放鬆與伸展運動，兩者相互配合，有助提升整體效果。
- **3 腰椎牽引時間建議**

腰椎牽引因固定帶需繫於腹部，建議於餐後 1-2 小時再進行，以減少不適。
- **4 拉力須經專業評估**

牽引拉力應依個人狀況調整，切勿自行增加重量，應遵循臨床醫事人員指示進行。

## 確認合法醫療器材， 使用更安心

牽引治療機屬於醫療器材，製造或輸入前須依申請上市許可證。民眾如欲查詢資訊，可至食品藥物管理署（下稱食藥署）網站的「醫療器材許可證資料庫」查詢。

如發現不良品或使用後出現不良反應，亦可透過「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」通報，或撥打不良反應通報專線：02-23960100，以維護自身安全。

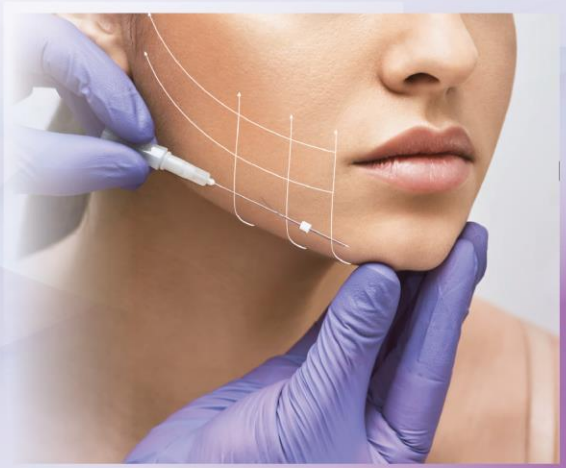


◀ 醫療器材許可證  
資料庫



◀ 藥品醫療器材食品  
化粧品上市後品質  
管理系統

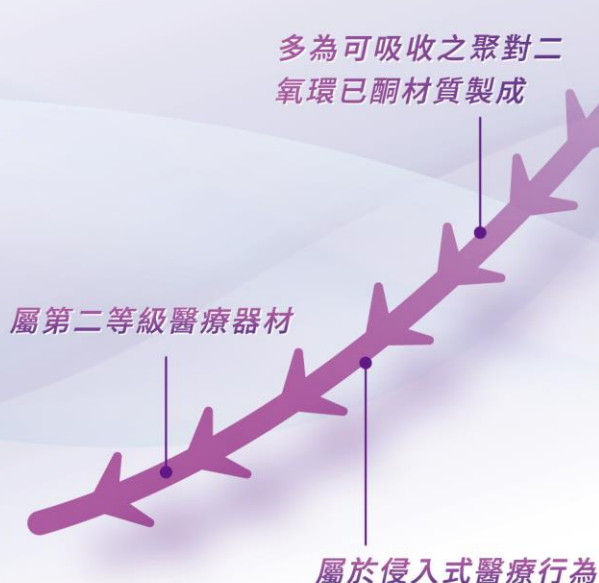
## 埋線拉提安全嗎？ 拉提線原理與術前評估重點



**近**年來，微整形風氣盛行，將可吸收拉提線植入皮下組織中的「埋線拉提」療程，因具微創及恢復期較短等特性，成為民眾熱門的醫美選項之一。食藥署提醒，埋線拉提屬侵入性醫療行為，仍具有一定潛在風險，民眾接受療程前，應審慎評估，並選擇合格醫療院所及專業醫師施作，以保障自身健康與安全。

## 拉提線原理與潛在風險說明

目前國內核准之拉提線醫療器材，其材質多為可吸收之聚對二氧環己酮 (polydioxanone, PDO)。該類線材透過表面微小且密集的倒刺設計，暫時固定臉頰皮下脂肪層和表淺肌膜系統層 (SMAS layer)，達到臉部拉提效果。然而，埋線拉提屬侵入式醫療行為，術後仍可能伴隨感染、疼痛、腫脹、過敏、線材凸起斷裂、外觀不對稱，甚至暫時性神經損傷等風險，因此不可輕忽。



## 適用限制與注意事項

此外，並非所有人皆適合進行此類療程，例如未滿20歲者、孕婦及哺乳期婦女、臉部皮膚感染、嚴重皮膚鬆弛者、或有出血性疾病、服用抗凝血藥物、傷口癒合不良體質及對材質過敏者，皆不建議接受埋線拉提治療。拉提線療程僅能暫時改善外觀，且若長期或反覆施作，亦可能有安全風險，應避免頻繁進行。

## 食藥署小提醒

- 接受拉提線治療前應注意以下3項原則



一、選擇合格醫療院所。



二、與具執業登記之合格醫師充分溝通，並主動告知個人病史，由專業醫師依個別狀況評估適切之治療方式與醫療器材。



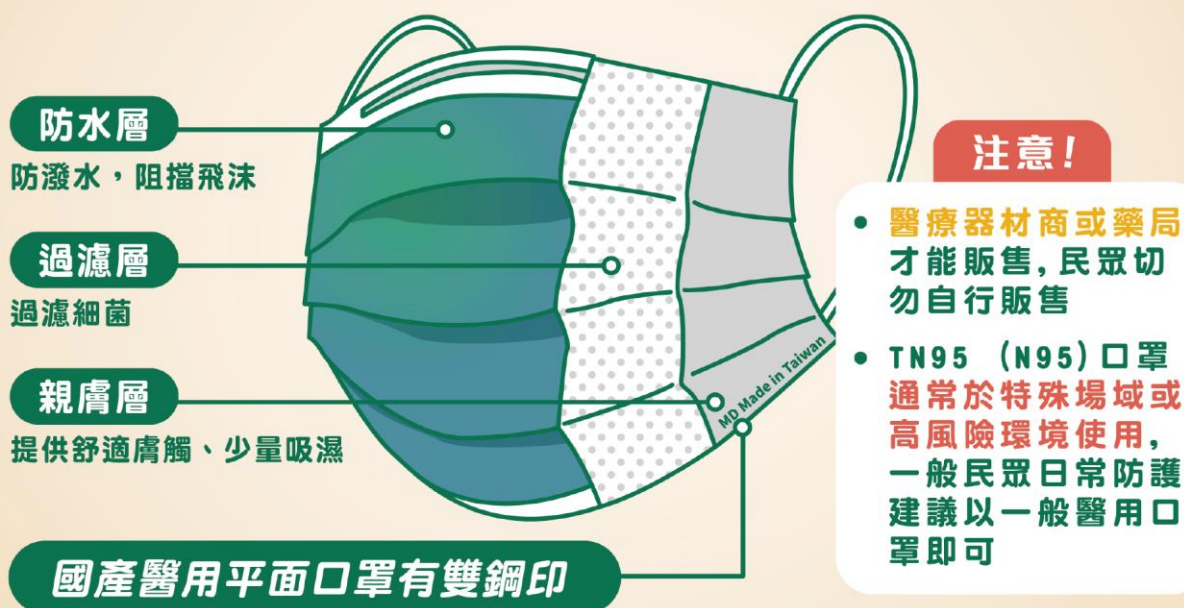
三、確認所使用之產品為為食藥署核准之醫療器材。

- 拉提線屬第二等級醫療器材，上市前須依《醫療器材管理法》規定審查與核准。民眾如欲查詢相關產品資訊，可至食藥署網站之「醫療器材許可證資料庫」查詢。
- 若使用醫療器材發生不良反應，亦可透過「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」進行通報，或撥打通報專線：02-2396-0100。



# 認識 醫用口罩

醫用口罩是用來防止人與人之間的微生物、  
體液以及粒狀物質的傳遞



\* 各產品設計略有不同，僅以常見結構示例，  
顏色僅為功能區分示意。

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：王兆儀、鄭維智、謝碧蓮、周珮如、楊博文、謝綺雯

執行編輯：邱顯喬

簡希文、林欣慧、許家銓、吳宗熹、林炎英、廖家鼎

美術編輯：楊雲涵

出版年月：2026年5月22日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次