

Q & A

瘋傳言 正解版

整理／編輯小組

Q1. 痠痛藥布、噴劑、藥膏、止痛藥混用可以嗎？

受疫情影響，家人都盡量避免去醫院診所，小毛病多靠成藥。但是我先生肌肉痠痛時就貼痠痛藥布，效果不夠就加上噴劑，有時還吃止痛藥，總之，貼的、噴的、擦的、吃的，經常混用，這樣真的沒問題嗎？



A1. 痠痛藥布、噴劑或藥膏因為不是內服藥，容易讓人失去警覺而不知不覺使用過量。事實上這些藥效成分透過皮膚吸收還是會進入人體，應小心控制用量。建議大家使用前先徵詢藥師意見，並詳閱說明書。最好一次使用一種，才不會發生相同成份吸收過量的危險；如果併用口服藥，更要特別謹慎。此外，也不要同時大面積使用，例如：身上同時貼多片藥布，或是噴劑噴滿太大面積。此外，痠痛藥布不要貼太久，這類藥布的藥效大約 4~6 小時，建議最長不要貼超過 6 小時，時間足夠了要記得撕掉。同時，要密切注意皮膚的狀況，有傷口、濕疹、潰瘍的部位不要貼到；使用後若起疹子、紅腫、發癢，應立即停用並就醫。

Q2. 下背疼痛該看哪一科？

老爸整天抱怨腰酸背痛，吵著要去推拿整脊。但我們兄弟姊妹都覺得應該看醫生找出病因，而非消極止痛治標。問題是，應該帶他去看哪一科呢？骨科？復健科？神經科？有些醫院有「疼痛門診」，我們該如何著手？

A2. 疼痛不是病，而是症狀；如果壓制了疼痛，病因沒有找出來解決，結果還是會再痛，而且疾病因此被延誤了。比較困難的是，會引起下背痛的疾病種類很多，可能屬於骨科、復健科、神經科、家醫科、疼痛科或免疫風濕科，在病情不明之前，真的很難自己判斷該看哪一科。此時，建議您不妨先到內科或家庭醫學科看診，讓醫師幫您從各方面過濾病因，理出可能的方向，再由醫師幫您轉到比較有可能的專科看診。另外，也提醒您，與其為「該看哪一科」傷神，不如先幫老人家整理一下他的疼痛狀況，方便就醫時提供給醫師參考，包括：這樣痛多久了？是在固定的時間或特定的姿勢會痛？痛起來大約會持續多久？痛的時候有其他不舒服嗎（例如伴隨痠麻或無力）？如果家族或本身有癌症病史，也一定要讓醫生知道，這樣，醫師就比較容易歸納出可能的病因。

您是不是經常接觸到網路、媒體的各種食安知識？
身為患者或家有長者，想必更常關注一些健康、醫藥訊息，
但是，您知道這些被「瘋傳」的訊息都正確嗎？

「瘋傳言·正解版」請醫師為您關注這些傳聞，提供醫師正解。

Q3. 想喝咖啡又怕失眠，該如何取捨？

我閱讀了很多保健文章，發現許多人推薦喝咖啡可以保護腦神經，甚至可以降低罹患巴金森的機會。我原本就喜歡咖啡，但是擔心喝咖啡影響睡眠反而傷身。請問該如何兩者兼顧？

A3. 咖啡因確實有保護腦神經的作用，但若因為喝咖啡導致失眠睡不著，則是本末倒置。想要兩全其美，首先要控制咖啡因攝取量。依據衛福部及歐盟食品科學專家委員會的建議，成人每日咖啡因攝取量以 300mg（毫克）以下為宜。因此無論喝哪一種咖啡或含咖啡因的飲品（例如茶類），應留意每日咖啡因的攝取總量。

此外，「喝對時間」也很重要。咖啡因在人體的半衰期大約 4~6 小時，因此最好不要太晚喝咖啡。以晚上 11 點就寢為例，下午 4 點或 5 點以後就應忌口。此外，若想靠喝咖啡提神，也有聰明小撇步：由於咖啡喝完後 20~30 分鐘才會有提神效果，可在午休前喝，喝完小睡片刻，醒來剛好精神飽滿。

Q4. 嗅覺異常是「染疫」還是巴金森？

最近新聞每天播報 COVID-19 疫情，提醒大家注意是否嗅覺異常。我母親最近常抱怨炒菜都聞不出味道，煮麻油雞也不香了，擔心自己染疫。但我比較擔心的反而是：她差不多到了巴金森好發的年紀，巴金森也會嗅覺異常……她該不會是罹患巴金森吧？



A4. 您的擔心也不無道理，罹患巴金森確實會影響嗅覺，而且嗅覺異常可能會在動作障礙出現之前幾年就先發生，比例頗高。COVID-19 影響嗅覺的機轉則與巴金森不同。巴金森的病理變化最開始可能就出現在大腦嗅球位置，患者甚至有嗅覺神經萎縮的情形。但 COVID-19 嗅覺異常的機轉，根據最近的研究發現，並非嗅覺神經受到病毒攻擊，而是支撐鼻內嗅覺神經的周圍細胞受到病毒感染而受損，間接影響了嗅覺功能。

如果您母親目前還沒有其他巴金森症狀，不妨先以比較簡單的邏輯去推估：COVID-19 的潛伏期畢竟不長，如果母親是染疫導致嗅覺異常，應該沒多久就會出現其他症狀或快篩陽性；如果嗅覺異常一段時間之後證實未染疫，那就要懷疑是否罹患巴金森，可能需要進一步檢查。關於巴金森嗅覺異常的報導，可參閱本期第 36 頁「從嗅覺異常察覺巴金森」一文。