

# Q&A

瘋傳言·正解版

## Q1. 阿嬤腰痠所以整天戴著護腰，可以嗎？

阿嬤抱怨腰痠背痛已經好多年了，最近聽鄰居建議戴上護腰，居然就不痛了！她從此每天戴著護腰，只有睡覺才拿下來。我們都擔心這樣會不會養成依賴性？

### A1.

帶著護腰確實可以對腰椎及腰部軟組織提供支撐及保護，但除非醫師指示，不建議整天戴著。一般來說，連續配戴時間最好不要超過 4 小時。

有些人在感受到護腰的功效之後，心理上產生一種依賴，深怕若拿掉護腰就會開始疼痛。但如果整天戴著護腰，會導致腰背肌群萎縮無力，不戴護腰時就容易痠痛。其實是因為戴太久所致，但老人家不明究裡，誤以為經常戴著才好，造成惡性循環。

請提醒阿嬤，應該是疼痛比較嚴重或是要從事腰部吃力的動作時才戴；休息時應該取下，並且要以規律的運動鍛鍊腰部肌肉，增加腰椎周圍肌肉的穩定性；否則腰部肌肉萎縮，痠痛更無法改善。

## Q2. 非類固醇消炎止痛藥比較傷胃？

最近因為中國疫情嚴峻，市面上常用的止痛藥銷售一空，跑了好多家都買不到。藥局藥師建議改買非類固醇止痛藥，但是聽說這種比較傷胃，怎麼辦？

### A2.

止痛藥並非「不傷胃」就比較好。市面上常見的解熱止痛藥主要分為兩類：乙醯胺酚（acetaminophen）及非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs）。

乙醯胺酚是直接作用在腦部，阻斷疼痛的神經傳導以達到止痛效果，確實相對較不傷腸胃。但它主要經由肝臟代謝，因此肝臟不好的人應嚴格遵守服用劑量。此外，大部分的綜合感冒藥或退燒藥常含有乙醯胺酚，若同時服用可能會有過量的問題。

非類固醇消炎止痛藥的原理是抑制體內的環氧化酶達到消炎止痛的效果。這類止痛藥多半是醫師處方用藥，只有少數經醫師、藥師諮詢後可自行購買。最常見的就是含有「伊普芬（ibuprofen）」成分的止痛藥。這類藥品對腸胃道的刺激性較大，長期使用或是本身就有腸胃道疾病的人應先請教醫師，並且在飯後服用。此外，腎功能不佳的人也要謹慎服用。

另外，有研究指出非類固醇消炎止痛藥可能增加心血管疾病的風險；藥品說明上也特別註記「冠狀動脈繞道手術後 14 天內禁止使用」，因此，建議使用前先徵詢醫師或藥師的意見。

### Q3. 出國旅遊跟風買人氣成藥，妥當嗎？

國內疫情解封、恢復出國觀光之後，好多人去日本玩，還詢問親友要不要幫忙買些網路超人氣的家常成藥回來。請問在國外買藥回來服用要注意什麼？

#### A3.

藥物畢竟不是零食，並非只要注意安全衛生即可。國外買藥回來必須特別留意以下幾點：

- 一、因為包裝文字及藥品說明書都是外文，就算看得懂（例如看得懂英日文），但有些醫藥專有名詞不一定有學過，再加上有效日期的標示法規及方式各國不同，可能因為解讀錯誤而吃錯藥。
- 二、在國內合法購買的成藥或醫師開立的處方藥，萬一服用後出現嚴重不良反應，可依照國內法規申請藥害救濟；若是國外自行購回的藥品，就無法救濟了。
- 三、基於各國的食品藥物法規不同，就算是相同廠牌的同款藥品或保健食品，國內外規格、劑量可能不同，成份的項目或含量也可能有差異。此外，也因為同品牌在各國的外包裝不太可能完全一模一樣，導致萬一買到假藥也不容易察覺。
- 四、政府雖未禁止民眾在國外帶回藥品自用，但禁止購入後轉賣，因此自帶藥品入境有數量限制；若帶回藥品買賣更將觸法。



### Q4. 聽說紅藜很營養，可以當飯吃嗎？

我母親長期吃素，因此很重視營養攝取。最近她在生機食品商店發現許多含有紅藜的新產品，強調營養價值比其他穀類更高。因此她打算三餐都吃紅藜。這樣好嗎？

#### A4.

長期茹素的長輩容易缺乏蛋白質，多半從豆類補充。紅藜富含人體所需之必需胺基酸（離胺酸 Lysine），有助於提高蛋白質的吸收率。

紅藜的膳食纖維含量是一般白米飯的 15-20 倍，可增加飽足感並維持腸道菌叢；但因為紅藜也是一種穀類，攝取量要跟其他主食類合併計算才不會過量。紅藜含有抗氧化類黃酮物質，具有抗發炎、抗氧化效果；所含多元不飽和脂肪酸佔比較高，比其他全穀類更具保護心血管的效果。此外，紅藜不含麩質，麩質過敏的人也可食用。

但紅藜並非人人適合大量攝取，因為紅藜和其他全穀類一樣含鉀量較高。一般健康成人攝取過多的鉀時，可經由腎臟代謝；若是腎功能不佳，對鉀的代謝能力降低，就可能出現高血鉀問題，建議應與醫師或營養師討論後再食用。