

## 讀者 Q&A

Q：我弟弟要做「勞動能力減損評估」，請問要掛哪一科？

A：勞動能力減損評估及諮詢可掛診本院環境暨職業醫學部，任何一位醫師門診皆可。

Q：我最近時常閃到腰，痛得連走路都有點困難，我該怎麼辦？可以去推拿嗎？

A：腰部及背部的肌肉急性拉傷時，前兩天內可局部冷敷緩解發炎，兩天之後可局部溫敷減緩疼痛，不建議求助於坊間的按摩或推拿。通常輕度至中度的拉傷約 3~7 天會逐漸痊癒，若您疼痛難耐，可掛診本院復健部門診，由醫師詳細評估診療。建議您平時可做加強核心肌群的運動，並調整日常生活的不良姿勢，應可避免復發。

健康教育中心