

## 痠痛常見用藥介紹

### 前言

腰痠背痛總是找上您嗎？現代人在工作壓力大、長期使用 3C 產品的情況下，常常導致肌肉緊繃。隨著年紀增長，肌肉痠痛的問題也越來越容易出現，民眾因而會去復健科就診，或是自行前往社區藥局購買消炎止痛藥、痠痛貼布等藥品來使用；為了方便，民眾也常自行使用家中的常備藥來「救急」。但是某些特殊族群「藥」注意！如果您有「慢性腎臟病」或「心臟衰竭」的問題，請先經由醫師處方再用藥，以免加重病情。本專題會跟大家介紹常見的止痛藥物種類、藥局即可購買的痠痛貼布/藥膏的劑型差別，以及長期使用此類藥物應該注意的事情。

### 止痛藥物簡介

針對肌肉受傷所引起的疼痛，醫師常開立的止痛藥主要有兩種，第一種是「非類固醇類消炎止痛藥」(Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug, NSAID)，具有消炎功效，因為常見的肌肉受傷或痠痛是骨骼肌肉發炎的表現，具有消炎功效的止痛藥物能減緩骨骼肌肉的發炎反應。第二種藥物是「乙醯胺酚」(acetaminophen)，也就是市售

「普拿疼」的有效成分 ( 本院藥品為「愛舒疼 Acetal」)。跟非類固醇類消炎止痛藥的差別，主要在於乙醯胺酚並沒有消炎的作用，只有止痛、退燒的效果。

臨床上醫師會依據每個人疼痛的狀況，選擇適合的止痛藥，非類固醇類消炎止痛藥跟乙醯胺酚這兩類藥物可能也會搭配一起使用。要特別提醒民眾留意的是，如果您有「慢性腎臟病」或「心臟衰竭」問題，請在看診時告知醫師，因為消炎止痛藥物如果使用不當，可能會導致腎功能下降，也請勿自行購買消炎止痛藥服用，須先經由醫師評估後再為您選用適合的止痛藥。

「如果吃了一次止痛藥後不痛了，還要把剩下的藥吃完嗎？可不可以不吃了？」其實止痛藥要不要繼續吃完，需先區分服用止痛藥的原因，如果是因為肌肉發炎引起的疼痛，由於消炎止痛藥能夠有效控制肌肉發炎的狀況，服完療程可控制病情，不應自行停藥。臨床上會因為每個人狀況不同，而有不同的考量，建議諮詢您的醫師或藥師。

### 肌肉鬆弛劑

除了消炎、止痛的藥物，醫師也常處方「肌肉鬆弛劑」，本院藥品 chlorzoxazone ( 商品名：舒肉筋新錠，Solaxin ) 即屬此類，主要

是能讓肌肉放鬆，這類藥物經由干擾神經肌肉末端的神經傳導，來減輕肌肉因為緊張或是過度使用所引起的疼痛和緊繃。民眾在服藥時須注意，肌肉鬆弛劑會使肌肉呈現放鬆無力的狀態，也容易產生疲倦、嗜睡的情況，如果您的工作是需要操作機器、搬重物，或是駕駛開車，就要特別注意，可能會有反射運動能力和專注力降低的情形，尤其是老年人要小心避免跌倒。

### 痠痛貼布/藥膏

針對肌肉痠痛，除了口服藥以外，也有其他的外用藥，像是痠痛貼布、藥膏。民眾如自行購買此類產品，要先了解疼痛或痠痛的原因，是姿勢不良、肌肉拉傷、扭傷、或是落枕引發的？不同的情況適合使用的產品不同。一般可根據肌肉受傷的類型或個人習慣來選擇，有些人皮膚比較敏感，使用貼布容易過敏，就可以選擇擦的或是噴的。除了劑型不同，成分上也有不同，可先區分是否含有前面所述非類固醇類消炎止痛藥的成分，作用和口服藥相似，只是做成貼布或是藥膏，可經由皮膚局部吸收，直接對發炎的肌肉產生消炎作用，減少全身性副作用的發生。要注意的是，消炎止痛藥的劑量不同，會有不同的藥品分級，可參考藥品外包裝。部分高劑量消炎止痛藥處方藥是需要經過醫師處方的，無法自行購買。

不含有消炎止痛藥成分的產品，以痠痛貼布為例，可能含有精油，例如薄荷精油，貼上去會有涼涼的感覺，這種涼感型貼布適合用在發炎的急性期，像是剛扭傷或拉傷的時候，可以消除發炎部位的紅腫熱痛；熱感型的貼布，含有辣椒素或是發熱成分，造成局部溫熱的感覺，可以增加局部的血液循環，達到類似熱敷的效果，適合姿勢不良引起的肌肉僵硬、落枕或是長期慢性的痠痛。特別提醒，另外有一種貼布是含局部麻醉劑的（例如：遠疼貼貼片 Lidopat Patch），是用來緩解皰疹後神經痛，治療的疾病不同，並不適合用在一般的肌肉痠痛！

藥膏型產品，針對身體每個部位的皮膚角質厚度不一樣，對藥品的吸收能力也不相同，大致來說油性藥膏含油脂比例高，適合擦比較乾燥或角質較厚、需要油脂穿透的地方，油性藥膏可停留在皮膚上的時間比較長，但黏膩感較重；水性凝膠含水量高，吸收速度快，適合擦在毛髮比較濃密的部位，凝膠裡也常添加酒精的成分，擦上去有明顯的涼感，有舒緩肌肉疼痛的效果，缺點是比較容易被水洗掉，若對酒精成分過敏者則須注意使用不含酒精成分的產品。

### 長期使用「藥」小心

痠痛貼布跟藥膏的有效藥物成分直接經由皮膚吸收，避開肝臟代謝

途徑，讓藥物更直接作用在骨骼肌肉疼痛的部位，也可以減少口服消炎止痛藥對腎臟的負擔，但是要注意，痠痛貼布或是藥膏只能暫時緩解局部的疼痛，並不能取代治療，一些錯誤的使用方式像是自行長期使用可能造成心臟與腎臟的負擔，或是貼布使用過久可能導致過敏性皮膚炎；持續塗抹具有消炎止痛成分的藥膏，部分藥物仍會從皮膚血管進入全身吸收，造成累積。同時使用多種不同劑型的止痛消炎藥時也請先諮詢醫師，避免使用過量，對心臟與腎臟造成傷害。

痠痛外用藥	建議使用說明
貼布	1. 參考貼布外包裝的使用時間，若無標註，一次最長建議不超過 6 小時，時間到就要移除，以避免過敏 2. 有些貼布可以剪成小塊，貼在疼痛的部位；但有些貼布為了延長藥效，特別設計為長效劑型，則不可任意裁剪，裁剪前請注意外包裝之說明
藥膏	每日使用 3-4 次，每次塗抹不要超過兩個十元硬幣的寬度，塗抹後可以稍微按摩幫助吸收，由於皮膚吸收有限，多塗抹並無法增加吸收量

不管是痠痛貼布或藥膏，都不可貼在有傷口的地方，也要避開黏膜處。如果需要長期使用，大部分是因為疼痛一直沒改善，請遵照醫師的指示進行相關復健療程、搭配肌力訓練，才能解決疼痛問題，必要時也可以使用熱敷的方式增加局部骨骼肌的血液循環，幫助放鬆肌肉。如果自行使用產品三到五天後都無改善，請就醫確認造成

疼痛的原因，進行治療及復健。

肌肉痠痛，可能是慢性病用藥引起的副作用

有些肌肉痠痛不一定是由受傷引起，可能是慢性病用藥引起的副作用，例如常見的斯達汀類降膽固醇藥 ( **Statins**，又稱為 **HMG-CoA** 還原酶抑制劑 ) 以及某些降血糖藥也可能引發肌肉疼痛的副作用。這些副作用發生率不高，但是如果異常出現肌肉疼痛、並且與日常活動無關時，請儘速就醫評估是否為藥物引起的副作用。藥品引起的肌肉痠痛通常停藥後會緩解。

若有服用慢性病用藥，有些藥品會與某些食物產生交互作用，需特別注意，例如有些藥品須避免食用葡萄柚、柚子，因為可能影響藥品的代謝，提高副作用發生機率。

## 結語

發生肌肉疼痛時，應該先就醫評估病因，除了肌肉受傷的可能性，也可能是慢性病用藥引起的副作用。市面上緩解痠痛的品項繁多，掌握原則才能選擇適合的用藥。特殊族群例如「慢性腎臟病」或「心臟衰竭」的民眾應經由醫師及藥師評估後再用藥。

資料來源

1. Marissa C Galicia-Castillo, Debra K Weiner. Treatment of chronic non-cancer pain in older adults. UpToDate. Retrieved April 2, 2023, from <https://www.uptodate.com/contents/treatment-of-chronic-non-cancer-pain-in-older-adults?source=autocomplete&index=1~4&search=pai>
2. 臺大醫院處方集

#### 延伸閱讀

1. [常見用藥 Q&A](#)
2. [退化性關節炎用藥概論](#)
3. [「閃到腰」的處置及預防](#)

藥劑部藥師 王立雯