

G2 BEAUTY  
暗瘡護理

立即登記

\*需受有關條款約束

## 成藥知多啲：趕走肌肉痠痛

 明報 - 2013年1月21日星期一上午5:08[-A](#) [+A](#)

【明報專訊】肌肉痠痛成因眾多，可以是劇烈運動後的肌肉疲勞，也可以是流感初起的徵狀。成因不同，處理方法各異。一般而言，充足的休息及適當的按摩，能有效處理運動引起的肌肉疲勞。若休息和按摩都未能紓緩痠痛不適，藥劑師或會建議使用止痛藥物，減輕痛楚。

### 服用布洛芬小心過敏

最常見的口服藥是撲熱息痛（paracetamol/acetaminophen）。市民不需醫生處方便能自行購買，但亦要注意服用方法，不能過量。用藥期間不能喝酒，以免增加肝臟負擔。若撲熱息痛效果不彰，可請教藥劑師布洛芬（ibuprofen）是否適用。布洛芬是非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs）之一，止痛功效比撲熱息痛更顯著。不過，曾對其他NSAIDs敏感，或是哮喘、胃病、心臟病、腎病等患者，在使用前必先諮詢藥劑師。

外用藥膏或藥貼，多含有甲基水楊酸（methyl salicylate）、雙氯芬酸（diclofenac）或吡羅昔康（piroxicam）等成分。甲基水楊酸是冬青油的主要成分，常用於公立醫院，亦容易從市面購買。市民應避免大量使用水楊酸類產品，否則會吸收過量，構成危險。雙氯芬酸和吡羅昔康都是NSAIDs，消炎止痛功效比水

[尋](#) [男士香水](#) [破產](#) [MPF](#) [ISO](#) [清卡數](#) [特價酒店](#)

搜尋

另外，市民要特別留意會否因長時間使用藥貼而引起皮膚刺激。不同牌子的藥貼設計不同，未必每款都能按患處大小隨意剪裁，應在購買時請教藥劑師。

最後，要留意有些口服或外用藥物，即使能夠在報章、雜誌、地鐵車站刊登廣告，也可能是醫生處方藥物。未經醫生診斷處方而自行購買使用，不但可能違法，更有可能危及健康。如有疑問，請問藥劑師。

※成藥種類五花八門，易買也易買錯，認清成分和藥效，免受藥石亂投之苦

文：中大藥劑學院

