

## 運動傷害-常見止痛藥物介紹

藥劑科 黃學揚藥師

美國職棒球員王建民跑壘受傷，之後戰績下滑。其實，隨著運動人口增加，但保健知識的不足，運動傷害的案例愈來愈多，專業的運動員尚且如此，一般民眾更應該多留意。運動傷害的發生，原因不外：熱身不夠、配備不足、技術訓練不當、場地不適合、身體狀況不佳、水分補充不夠，常見的傷害則可分下列幾種：肌肉拉傷、肌腱拉傷、關節脫臼、韌帶拉傷、過度使用症候群。

實際上，人們往往在力量訓練或一個不太適應(運動量偏大或新的運動項目等)的運動練習後，產生明顯的肌肉酸痛和不適，而這些症狀在休息一段時間後會自然消失，而運動導致的肌肉拉傷就不同了，肌肉或韌帶拉傷會造成骨骼肌大面積的損傷，不僅影響繼續運動或訓練，還可能會帶來較嚴重的後果。當疼痛處於急性發炎期時，除了外用藥物，口服止痛藥也可以適時的緩解疼痛感，常用的口服止痛藥如下：

### 1.Acetaminophen ( 乙醯氨酚 )

普拿疼即含此成分。此藥物具止痛及退燒的效果，一般建議飯後服用，與阿斯匹靈相較，對於胃腸道的刺激較小，但在使用上還是需要依照建議劑量使用。該成分主要經由肝臟代謝，如果使用過量，或者使用期間喝酒，可能會增加肝臟負擔，須注意避免。

### 2.非類固醇類消炎止痛藥

這類藥物有很多種，本院包括：Acemetacin ( Acemet, 愛斯美特 )、Celecoxib ( Celebrex, 希樂葆 )、Diclofenac potassium ( Voren, 非炎 ) 等。這類藥物可經由抑制釋放發炎物質如前列腺素，進而達到止痛退燒及減輕炎症反應的效果，由於此類藥品同時會使胃黏膜保護因子受到抑制，對於老年人、曾有腸胃潰瘍、腸胃出血的人或併用其它會造成胃部不適的藥物者，產生腸胃不適的副作用發生率較高。此類藥品建議於飯後服用，一般可改善腸胃不適症狀，但若有腸胃道出血的現象或是持續性的不適，仍應儘速就醫。此類藥中較具有第二型環氧酶 ( COX-2 ) 選擇性抑制作用的藥品如 Celecoxib 及 Etoricoxib，其發生腸胃不適的機率較小。

民眾應避免自行購買止痛藥品長期服用，也不要隨意購買來歷不明強調神效的藥品，以免可能服用到多種止痛藥或藥品過量，對自身健康造成危害。使用上應確實遵從醫師與藥師的指示服用，勿自行更改藥品服用劑量或時間。若出現過敏、不舒服或是需併用其他藥品時應即時諮詢藥師，以確保用藥的安全。