



疼痛的雙胞胎兄弟



您是否經常會感到腰酸背痛、肩頸酸痛？這可能是神經痛，也可能是肌肉痛所引起。兩者像是疼痛界的「雙胞胎兄弟」，外表相似，但事實上有明顯不同。簡單

來說，神經痛是神經傳導異常引起的持續性疼痛；肌肉痛則是長時間工作的肌肉，累積了大量的乳酸，導致酸痛。

那麼，該如何區分神經痛和肌肉痛呢？神經系統是複雜的網絡，當神經受到損傷或壓迫時，就會產生神經痛，常見的原因包括椎間盤突出、帶狀疱疹感染後、糖尿病神經病變等，疼痛性質為尖銳、刺痛，或帶有電擊感，痛會沿著神經的路徑擴散，範圍較廣，例如坐骨神經痛可能從下背部延伸到腿部，常伴隨有麻木或感覺異常，神經痛可以使用抗癲癇或抗抑鬱藥物來緩解症狀。

肌肉是身體的運動器官，長時間的過度使用或不當的姿勢，都可能導致肌肉的疲勞和損傷而引起肌肉痛，肌肉痛較侷限在特定的部位，疼痛性質為酸痛、鈍痛或壓痛，會有明顯的壓痛點，症狀會隨著活動量增加而加劇，肌肉痛治療主要在放鬆肌肉、減輕肌肉張力，可透過按摩、冰敷、熱敷或止痛藥來緩解症狀。

面對疼痛，我們不必過於恐慌。透過正確的治療，大多數的神經痛和肌肉痛都能

神經痛還是肌肉痛？

文 | 護理部副護理長 陳瑞珍

	神經痛	肌肉痛
常見原因	椎間盤突出、帶狀疱疹感染後、糖尿病神經病變等	長時間的過度使用或不當的姿勢
疼痛性質	尖銳、刺痛，或帶有電擊感，痛會沿著神經的路徑擴散，範圍較廣，常伴隨有麻木或感覺異常	侷限在特定部位的酸痛、鈍痛或壓痛，會有明顯的壓痛點，症狀會隨著活動量增加而加劇
緩解方式	可使用抗癲癇或抗抑鬱藥物	放鬆肌肉、減輕肌肉張力，包括按摩、冰敷、熱敷或止痛藥

得到有效的控制。平時可藉由控制血糖、均衡飲食、保持健康的生活型態提升自我免疫力，避免感染引發神經痛。保持良好的姿勢、勿長時間維持同一姿勢、每天適度運動、注意保暖，可預防肌肉痛的發生。

神經痛和肌肉痛，是身體向我們發出的求救信號，提醒我們應該更加關注自己的身體健康。藉由瞭解它們的發生原因和特徵，我們在平日多加注意及保護自己，就可以遠離疼痛的困擾。

聰明選購電熱毯 保暖又安全
電熱毯為應施檢驗商品，需完成檢驗程序並貼附商品檢驗標識才能販售。

選購時要注意：

- 購買貼有「商品檢驗標識」的商品。
- 注意商品相關標示，例如：
 - ✓ 原產地
 - ✓ 型號
 - ✓ 使用方法或注意事項
 - ✓ 製造商或進口商
 - ✓ 附有中文使用說明

使用時請留意：

- 詳閱使用說明、警語及注意事項。
- 避免使用時間過長、有折疊及未鋪平等情形。
- 勿單獨讓嬰幼兒、神志不清或對熱不敏感的人使用，以避免燙傷。

更多電熱毯選購小秘訣，請至經濟部標準檢驗局網站查詢：

行政院消費者保護處