

替代療法

1. 替代療法是什麼？

替代療法是一個名辭，用於描述許多不同類型的醫療保健，包括草藥，補品，針灸和放鬆運動。民眾使用替代療法的原因很多，其中包括控制疼痛，降低壓力，或幫助改變一些難以改變的行為如戒煙。

2. 那些屬於替代療法？

- 針灸
- 脊椎按摩療法和整骨療法
- 同種療法
- 物理療法
- 太極拳和氣功
- 中醫和印度醫學（印度教）體系
- 瑜伽
- 膳食補充劑如維生素，礦物質，氨基酸，魚油，草藥和其他植物科

3. 如何安全使用替代療法？

替代療法是有好處的，但了解替代療法可能會導致傷害或妨礙其他藥物正常運作也很重要。在使用替代療法之前：

- 諮詢你的醫生
- 選擇一個可信任的醫療保健提供者，核實其執照的資格
[http://www2.dca.ca.gov/pls/wllpub/wllquery\\$.startup](http://www2.dca.ca.gov/pls/wllpub/wllquery$.startup)
- 檢查 FDA 為安全性而撤回或發出警告的產品
www.fda.gov/Safety/Recalls/default.htm
- 謹防詐騙。如果它聽似難以置信，可能就是詐騙

4. 有關替代療法，哪些問題應該詢問醫生？

在給您的孩子提供膳食補充劑之前，或您在懷孕和哺乳期間服用補充劑，請諮詢醫生：

- 該補充劑或替代藥物是否安全？
- 該補充劑或替代藥物是否會干擾其他治療或藥物？
- 有無任何飲食上的改變可以替代服用補充劑？

5. 我還能做些什麼來保護我的健康？

保持健康的生活方式非常重要，包括定期鍛煉與良好飲食習慣，這些良好的習慣對你的健康，身體和精神會有積極影響。



要點提示：

- 替代療法有好處也有壞處。
- 在使用替代療法前諮詢醫生。

了解更多信息：

醫療保健保護消費者網站

<http://publichealth.lacounty.gov/hccp/>

參加免費健身課程以及針灸治療疼痛

洛杉磯的健康中心

www.thewellnesscenterla.org

213-784-9191