

# 97% 成年人受痛症困擾

## 醫生促早作治療 免惡化致神經痛



李靜芬表示，預防及改善背痛必須配合適量運動。(左起)鄧俊彥、鄭麗莎、李靜芬、(右三)及黃偉健。(香港全能運動學會提供)

香港「打工仔」經常要面對工作及生活壓力，而且返工時間長，又缺少運動，容易引發各種痛症。有調查發現有97%受訪者正受痛症困擾，當中有近95%都患有背痛。有麻醉科專科醫生指出，若患有背痛而不及早求醫，或會嚴重影響日常生活及工作，甚至惡化致神經痛，增加治療的難度。記者周靜文報道

香港全能運動學會於4月23日至5月6日期間，進行「痛關你事！」網上問卷調查，成功訪問了1,532位18歲或以上的人士。該學會指，除關節痛及其他痛楚，頭痛、頸肩痛、腰背痛、股痛、大腿痛、其他肌肉痛及神經痛都可歸納為背痛。結果發現，過去12個月，有97%受訪者受痛症困擾，當中屬於背痛的人有94.5%。調查顯示，有65%受訪者表示造成背痛的原因與體力勞動勞損有關，61%因為姿勢欠佳，46%人因運動不足。調查亦發現，六成背痛患者，至少有一種原因與不良姿勢有關，當中以寒背(61%)及坐在電腦前甚少走動(55%)最為普遍。

### 須正視評估並及早治療

調查又顯示，過去12個月內，每名受訪者平均大概有2.7個位置有痛症，48%人有三種或以上痛症，22%受訪者的痛症更持續超過3個月。當中88%的痛症屬於中度至嚴重(4-10分)程度。全能運動學會榮譽醫學顧問及麻醉科專科醫生李靜芬昨日在記者會上表示，長期姿勢欠佳及缺乏運動，容易使肌肉過度勞損，腰背肌肉不平衡，可能演變成慢性筋肌膜疼痛症，使局部肌肉長期拉扯以至關節退化或椎間盤突出，引至嚴重痛症，因此患者必須正視、積極評估並及早治療。

不少患有背痛的受訪者會選擇自行治療，包括43%人會搽藥油、藥膏或「跌打打」、40%會自行服用止痛藥等，只有15%受訪者曾諮詢西醫的專業意見。李靜芬指，自行治療一般只能短暫地紓緩痛楚，在沒有諮詢專業意見下進行按摩或手法治療，更可能影響病情及延誤治療，造成反效果。

### 自行治療或造成反效果

她補充，若因肌肉纖維化、繃緊，造成神經痛或投影痛才求診，會大大增加治療難度。她又說：「要預防及改善背痛，必須配合適量運動。」由專業醫生為患者度身訂造治療痛症的方法，如適當地運用止痛藥物紓緩痛楚，再進行運動管理以強化肌肉，減輕關節軟骨的損耗，糾正日常生活的錯誤姿勢及習慣等。

現年46歲任職資訊科技人員的Sam，需要長時間於辦公室及電腦前工作，去年，頸部和背部開始出現僵硬情況，至今年3月更因搬運重物扭傷，使背部嚴重疼痛，其後疼痛情況更惡化至雙腿出現麻痺性的神經痛。Sam求醫後，被診斷出腰椎間盤有輕微突出。醫生除處方止痛藥物紓緩他的神經痛及肌肉疼痛徵狀，亦加入運動管理，讓他學習工作時的正確姿勢及進行伸展運動，經治療後，Sam目前情況已有所改善。