

香港新聞

A21 責任編輯：勞詠華、李暢熹 2012年5月29

港人練「忍術」 肌肉痛僅15%求醫

最細8歲 延誤醫治或致永久損害

香港文匯報訊 (記者 廖穎琪)
不少都市人都有不同程度肌肉痛症，有調查發現97%受訪者有肌肉痛症，當中以頸肩痛、腰背痛和頭痛最普遍，近90%指痛症影響工作、睡眠質素和情緒，但僅15%會求醫。有醫生指出，近年手提裝置普及，更令情況惡化，最年輕的個案年僅8歲，警告延誤醫治可致永久損害，呼籲市民及早求醫。

97%人有痛症 多數治了事

香港全能運動學會於上月以網上問卷調查形式訪問1,532人，平均年齡為38歲，結果發現逾97%受訪者受不同類型的痛症困擾，當中以頸肩痛、腰背痛和頭痛最普遍，分別有60.1%、54.5%和49.5%，每人平均有2.7個位置有痛症。調查又發現，有51%受訪者為中度痛楚，而37%更達嚴重痛楚，影響工作、睡眠質素和情緒。

香港全能運動學會榮譽醫學顧問李靜芬表示，調查發現有22.3%受訪者的痛楚持續逾3個月，但只有15.1%受訪者求醫，不少人使用按摩機、塗藥膏和服食止痛藥等以冀舒緩痛楚，「但治標不治本，更會導治延誤醫治，令情況惡化」，例如骨增生和椎間盤退化等，對骨骼造成不可逆轉的

損害，呼籲市民應主動求醫。

痛症主因姿勢欠佳少運動

李靜芬表示，倘中度痛楚持續逾1星期，例如曾因疼痛而取消日常活動，就必須立即求醫。她表示，痛症的主因是體力勞動勞損、姿勢欠佳和運動不足等，而近年手提裝置普及亦令情況有惡化趨勢，調查有94.2%受訪者有使用桌上或手提電腦習慣，當中20%更日用逾8小時，市民使用有關裝置應多加留意。

使用電腦普及 成痛症「幫兇」

李靜芬表示，隨着電腦的使用日趨普及，若使用的姿勢不當，便會引起痛症，在臨床的個案中，最年輕的痛症個

李靜芬指，不治本，更會導致
案是一名年僅8歲
學習，回家每日
嚴重頭痛及頸痛
療，舒緩痛症。