

# 長時間用電腦 痛處多逾兩個 痛症困擾逾九成港人

上班族長期用電腦工作，閒時又玩智能手機和平板電腦，容易因錯誤姿勢而引致不同痛症。有調查發現，有97%過去曾有痛症人士，很多人痛處多達2個以上，過半數認為病源與用電腦和手機等有關。醫生建議，若痛楚影響日常生活，並且持續1星期以上，應及早求醫。

全能運動學會早前訪問約1,500人，發現高達97%受訪者稱，在過去12個月內曾受痛症困擾，絕大部分均屬於背痛，其中最常見痛處為頸(49.5%)、頸肩(60.1%)和腰背(54.5%)等，平均每人曾有2.7個痛處，有22%受訪者指痛楚持續3個月以上，但只有15.1%背痛患者會諮詢西醫意見。受訪者主要認為背痛源於體力勞動勞損、姿勢不佳、運動不足和工作壓力等，有61%人坦言自己坐著時會寒背。而分別有62%和52%使用電腦和手機的背痛患者認為痛楚與使用電子產品有關。

46歲的鄭先生任職平面設計師，每日至少花5至6小時用電腦工作，公餘也不時用手機和平板電腦，去年開始，他的頸和背部肌肉開始出現僵硬情況，至今年3月時因搬重物扭傷，令背痛加劇，情緒、睡眠等均受到影響。

日常工作也需轉到家中處理。經過多輪診斷和治療後，最終發現因平日工作時上半身經常彎向前，令腰背受壓，令腰推盤出現輕微突出，需要接受止痛藥物和配合物理治療。經兩個多星期治療和改善姿勢，終可回復正常生活。

全能運動學會顧問、麻醉科專科醫生李靜芬指，隨著電腦普及，背痛確有年輕化趨勢，「之前有一名8歲的小學生患有腰背痛和嚴重頭痛，需要不時請假和服食止痛藥。經診斷後發現，她原來每日至少倚在床頭用電腦達4小時以上。」該小學生經物理治療和改善不良姿勢，止痛藥的服用量亦減少。

李靜芬指，背痛患者大多只是搽藥油、服止痛藥、按摩等，未有正視痛症的嚴重性，「部分嚴重的神經痛可能是骨轉移癌症的徵兆，如乳癌、大腸癌、肺癌等」，而自行治療亦「治標不治本」。她建議市民若痛楚持續1周以上，已影響日常生活，應及早求醫。而市民若長期使用電腦，應多做伸展運動，可放鬆因長期保持同一姿勢而變得緊繃的肌肉，預防背痛形成。



專家建議市民，應多做伸展運動，放鬆肌肉。(羅繼盛攝)

## 無國界醫生呼籲支持醫療研發公約



(圖片: Jose CENDON/MSF)

世界衛生大會在上周結束，各國就制定一套具約束力的醫療研發公約展開討論。雖然議案獲發展中國家廣泛支持，但由於美國和歐盟阻撓議案的推進，會議未能達成圓滿的結果。無國界醫生指出，目前的醫療研發項目，往往被商業回報主導，發展中國家人民的醫療需要往往被忽略。制定公約可令各國負起在財政上支持重要醫療研發領域的責任，令研發與商業考慮脫鉤，病人更容易負擔他們需要的藥物。無國界醫生「病者有其藥」運動總幹事馮提多表示：「發展中國家的人民已等候多時，希望全球回應他們的醫療需要，我們不能再讓少數發達國家阻撓這些工作。」(www.msf.org.hk)

## 涼茶該甚麼時候喝?

《湯液本草》中云：「氣與食氣不欲相前，食後蓋有義在其中也。」以兩餐之間飲涼茶較為適宜，即以上午10點和下午3點為宜。

一般的涼茶宜飯後1小時服。因為飯前胃空，涼茶藥性寒涼，對胃黏膜或多或少都有刺激，而飯後服可減輕藥物對胃腸道的刺激。以下提供兩款適合學習疲勞、長時間使用電腦人士服用之涼茶供參考：

**清心寧神茶**：麥冬20克、百合20克、柏子仁15克及蜜棗3枚。日服一劑。頭煎清水三碗，煎至一碗，二煎清水二碗，煎至半碗。主治學習疲勞引起的記憶力下降、心煩、口乾、夜睡不安、舌紅及脈細數，有清心寧神功效。每早晚分服。脾虛泄瀉者不宜使用。

**養榮百花茶**：太子參15克、麥冬15克、百合20克、白芍20克及菊花15克。每日一劑。加冰糖或蜜棗。頭煎清水三碗，煎至一碗；二煎清水二碗，煎至半碗，早晚分服。主治長時間使用電腦而致的神疲、腦脹、口乾、煩躁、眼花及視物不清。有益氣寧神、醒腦明目之功效。脾虛胃寒者不宜使用本方。宜多喝水，少飲煎炸燥熱之物。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師再作相應選擇為宜。作者為該學院一衛生養生堂主理徐大基博士

**ARGOXIA** (etoricoxib, MSF) **安痛易**

**止痛**

**免費痛症查詢熱線 2600 5157**

**24小時持續有效 一日一粒 有效舒緩多種痛楚!**

第一代全新類別 **消炎止痛藥 COX-2 抑制剂**

• 急性痛楚、經痛、肌肉痛、關節痛

MSD

www.msd.com.hk

主辦：尖沙咀街坊福利會 伊利沙伯醫院 婦產科 病人資源中心 康樂社

**泌尿婦科是甚麼?**

專題講座

泌尿婦科問題即盆腔器官的功能障礙，包括膀胱、陰道、子宮和下腸道，當中又以小便失禁、膀胱過度活躍及子宮下垂比較常見。雖然泌尿婦科問題在香港十分普遍，卻常被忽視。事實上，不少治療和護理方法都有助患者減少困擾。是次講座特別邀請泌尿婦科專科醫生張偉傑及伊利沙伯醫院婦產科專科醫生董志偉，詳細講解泌尿婦科問題的成因、治療和護理方法。

主講：張偉傑醫生 泌尿婦科專科醫生 香港泌尿婦科協會主席 董志偉醫生 伊利沙伯醫院婦產科專科醫生

日期：2012年6月9日(星期六) 時間：下午2時至3時30分 地點：九龍彌敦道136號A尖沙咀街坊福利會禮堂

網上報名：[www.healthplus.hk](http://www.healthplus.hk) (請註明講座名稱、日期、出席人數、姓名、聯絡電話及郵遞地址)

傳真報名：2521 7233 (請註明講座名稱、日期、出席人數、姓名、聯絡電話及郵遞地址)

查詢電話：2537 2092 (上午9:30至下午6:30)