



# 多發性硬化症廿年升6倍

健康有警人

【本報訊】能引致年輕人永久殘障或死亡的多發性硬化症過往被醫學界視為極之罕見，但病患數字近年有上升趨勢，本港每十萬人中有五點五人患病，數字為二十年前的六倍！腦神經科專科醫生指，多發性硬化症可致失明、癱瘓、甚至死亡等嚴重後果，但本港仍認知不足，加上病徵嚴重程度因人而異，患者難以及早察覺，延誤診治，呼籲病人若發現眼矇、四肢無力等疑似病徵盡早求醫。

今年廿四歲的陳小姐，四年前起突然視力矇矓，嚴重頭暈及嘔吐，入院檢查後確診患多發性硬化症，服用類固醇後情況暫被控制，但其後一年復發三、四次，至〇九年起使用乙型干擾素，復發次數大減至兩年一次，現時隔日注射干擾素控制病情，可如常工作或外出旅遊。

## 眼矇四肢無力 漸變殘障

本港約有四百多名多發性硬化症患者，多於廿多歲時確診。腦神經科專科醫生邵家樂指，此症屬慢性及漸進式中樞神經系統疾病，患者免疫系統因不知名原因破壞神經線，影響身體各個器官。病徵包括視覺模糊、四肢無力等，漸或發展至殘障、癱瘓等。腦神經科專科醫生陳滙豪指，華人患者病情發展至嚴重的時間中位數為廿二年，較美加患者早兩至四年。

腦神經科專科醫生黃詠妍指，此病病情反覆，病徵因人而異難以察覺，曾有病人初發病時誤以為只屬尋常「腳痺」，頭暈未有正視問題，十年後眼矇求醫才確診患病。

腦神經科專科醫生蔡德康指，多發性硬化症終身不時復發，乙型干擾素有效降低復發率及疾病活躍程度分別達三及五成，但對晚期病人效果差，約三成成人無效，呼籲病人盡快接受治療。蔡又指，今年四月乙型

干擾素被納入為醫管局專用藥物，病人可以低廉費用獲得治療。

上述多位腦神經科專科醫生於本月成立香港多發性硬化症學會，希望趁明日世界多發性硬化症日，喚起市民關注。



香港多發性硬化症學會成立，期望喚起市民對多發性硬化症的關注。右一為陳小姐。（何灼謙攝）

## 每個拉筋動作 應維持15秒

很多讀者都有運動前做熱身以防受傷的概念，但大多數人不是全身只都動數分鐘，就只是拉筋數分鐘。不同的拉筋方法目的都是為了提升有關關節周圍肌肉群的柔軟性，從而增加該關節的活動幅度。

### 未發現可減肌肉痠痛

在英國運動醫學期刊發表的研究指出，做每個拉筋動作的時間是很重要的，15-30秒拉筋的效果跟維持更長時間的拉筋相若，但較一般人所做15秒以下的拉筋更有效。因為很多人拉筋時，只在心裏數10下左右，實際上只有5秒的時間，效果成疑。所以筆者一般都會建議本中心會員拉筋時要數出聲：一千零一、一千零二……一來確定時間足夠，二來保持呼吸，避免血壓上升，尤其是

一般人做靜態伸展運動，是會不自覺的閉氣。

伸展運動所改善的柔軟性能維持至90分鐘，已超過大部分人一般做運動所需的時間。如能持久地每星期做三至五次伸展運動，所提升的柔軟性更能保持數周。

有些人希望拉筋來減輕運動後肌肉痠痛，到現在還未有研究證明這一點，除了運動前拉筋有可能引致短暫的力量不足，多拉筋也暫未發現有任何好處。

有很多拉筋的研究顯示，熱身，不管是全身熱身、輕度帶氧運動或一些運動訓練動作，也對減輕運動受傷有一定幫助，所以運動前先熱身至少5分鐘，再拉筋5-10分鐘，便能減低受傷的機會。

游頌輝 中文大學營養研究中心 www.sphpc.cuhk.edu.hk/cns/



長期坐在電腦前工作的打工仔，是背痛高危險者，文員、會計師最受害。一項調查發現，九成七受訪者都受痛症困擾，當中頸痛、腰背痛及頭痛是最常見「三大痛症」，近九成痛症屬中度至嚴重程度。不過，半數患者都自行搽藥油或服止痛藥等，不足兩成人會求診專科醫生。有資訊科技人員因腳痛曾向跌打、物理治療師求醫也不果，後來確診患神經痛。有麻醉科專科醫生提醒，背痛患者切忌自行嘗試按摩，隨時弄巧反拙。



舉高手左右傾可伸展腰側的肌肉。（蔡綺琳攝）

# 97%打工仔 受痛症折磨

因長期姿勢不正形成的背痛，會沿脊椎關節等地方蔓延至其他地方，造成頭痛、頸痛、腿痛等投影痛楚。香港全能運動學會問卷訪問了一千五百三十二名十八歲或以上市民，了解他們的痛症症狀。結果發現，有六成人在過去一年曾出現頸痛，亦有五成四人有腰痛，當中兩成二人的痛楚持續三個月以上，同時平均有近三種不同位置的痛症。若以十分為最痛，有三成七人達七至十分。另有六成多受訪者認為，體力勞動及運動不足是背痛的「元兇」；近半數人曾被診斷為神經痛。

## 切忌亂按摩推拿

調查又發現，分別有九成四及六成三人有使用手提電腦及平板電腦的習慣，逾半數人每天使用四小時。各有三至四成人會選擇自行服止痛藥、跌打等改善痛楚的問題，但不足兩成人會選擇正確方法例如求醫或改善姿勢。

學會榮譽醫學顧問兼麻醉科專科醫生李靜芬表示，常用電腦工作的人上半身多彎向前，令腰背受壓，長期導致背痛。她指，打工仔工作期間可稍作伸展運動，舒緩痛楚，但切忌亂用按摩、推拿機等被動式療法止痛；「要靠食藥、運動同正確姿勢先最重要。」

四十六歲的資訊科技人員鄭先生，去年起因長期坐着工作，令頸部及背部僵硬，今年三月因搬重物受傷後，自此腳痠痛，曾接受跌打醫治也沒效，至求診麻醉科專科醫生後對症下藥，在痛點注射藥物放鬆肌肉外，配合伸展運動，至今沒復發，還可進行踏單車等運動。

## 挨床玩電腦 8歲女常頭痛



小童常低頭用平板電腦打機，影響頸部筋骨易引致背痛。

【本報訊】電腦成為「大人細路」不可缺少的工具，卻間接令背痛患者漸趨年輕化。香港全能運動學會榮譽醫學顧問兼麻醉科專科醫生李靜芬指，她曾遇最年輕的背痛患者僅得八歲，因長期挨着床頭用電腦令頸背痛難耐，經常要請病假影響學業。李靜芬說，小童的筋骨較柔軟，若及早求醫，復原能力較成年人佳，建議勿拖延醫治。

李靜芬說，隨着平板電腦及電子遊戲普及化，近年她見盡大、中、小學生因背痛求診，甚至曾有一名八歲女小學生，因嚴重頸

背痛，痛楚蔓延至頭部「痛到想爆炸」，經常要請病假不能上學。女童入院求醫也未能找到病因，只獲處方止痛藥。後來李靜芬發現，該女童每晚最愛挨在床頭使用電腦，每次約四小時，估計因姿勢不正致痛。她進行兩至三次物理治療後，情況已轉好。

## 電子書普及 問題惡化

李靜芬又擔心，背痛問題將漸趨嚴重：「依家仲要教學電子化，小朋友用電子書普及，到時真係要救教小朋友！」



