

# 頸腰痛 唔去醫 變慢性病

香港疼痛學會推算，本港近200萬人患腰背神經痛。都市人長期使用電腦、姿勢不良，但9成頸腰痛患者都不會主動求醫，日積月累變慢性神經痛。而維他命B雜可配合止痛藥，有效減腰背疼痛及提升活動能力。 實習記者：黃好婷

香港疼痛學會主席李靜芬指，腰背痛可引致肌筋膜炎疼痛症，屬慢性筋膜炎，症狀如局部疼痛、擴散和持久的疼痛、觸痛、活動受限和僵硬。如慢性痛症持續，神經纖維因而過敏，引發神經痛，包括肌肉麻、痺、針拮感、灼熱感及閃電痛等。

李又引述研究指，維他

命B1、B6及B12配合止痛藥，更有效減少腰背疼痛及提升活動能力。「一旦出現神經痛，可進食維他命B雜補充劑，保護受損神經。」

## 補維他命B雜紓緩

50歲的Sam在3年前因踏單車時閃避障礙物而閃到頸部，加上平時在辦公室坐姿不正確，痛症持續；後來疼痛由頸部蔓延至腰背，手更常有麻痺感，曾接受針灸、跌打治療都無效。經李診治後發現是肌筋膜炎疼痛症，處方放鬆肌肉藥、維他命B雜及一劑局部麻醉注射，配合適當運動，1個月後痊癒。

### Smart Tips 改善腰背神經痛

- 及早看醫生，由醫生診斷痛症主因
- 多做肌肉放鬆、拉筋及伸展運動
- 糾正日常錯誤坐姿
- 補充維持神經系統健康的維他命B雜，如奶類、全麥穀類及魚類食品



李靜芬(右)指有適當治療，8至16周可痊癒。(冼偉倫攝)