

頸腰背痛可變神經痛 維他命B雜踢走痛症

■李靜芬醫生（右）指處理頸腰背痛神經痛，應盡早找醫生斷症。



香港文匯報訊（記者李嘉嘉）頸痛及腰背痛對經常坐在電腦前面工作的港人來說很平常，有醫生指出，若頸腰背痛處理不當，隨時變成慢性疼痛及神經痛，應及早處理，由醫生斷症並以正確方法治療，如改善姿勢、運動舒緩、處方止痛藥及攝取維他命B雜等。

頸痛主要由不良姿勢、創傷、關節長期勞損及退化引致，如長時間維持低頭姿勢，導致肩頸部的軟組織肌肉受壓過度而受損，加速出現退化。而背痛指由腰背位置的組織，如肌肉、肌腱、椎間盤、椎骨關節所引發之痛楚，範圍可由腰背肋骨對下伸延至臀部及大腿後端。頸痛及腰背痛主要成因是不自覺地長時間上網、打遊戲機，加上坐姿不良，日積月累下會令頸部至腰背痛，引發慢性筋膜炎——肌筋膜疼痛症(Myofascial Pain Syndrome)。頸痛及腰背痛雖然十分常見，但若未有及時正確處理，有機會演變成慢性痛症。香港疼痛學會主席李靜芬醫生指出：「當經常出現疼痛，意味神經末梢經常向大腦發出疼痛的訊息，神經末梢會出現『短路』情況，並衍生出多條末梢，持續向大腦發出疼痛的訊息，加劇大腦的疼痛訊息，即使急性痛症已經痊癒，但大腦仍然接收到疼痛訊息，形成慢性疼痛。」

「神經受損後，即使沒有任何外來刺激，神經也會持續『放電』，像要告訴大腦有外來物傷害身體(事實上並沒有)，加劇大腦有關疼痛的訊息，同時會令身體『記得』疼痛，令慢性疼痛的患者感到越來越痛。故此，在神經受損初期，要及早把握恢復神經健康的時機，避免神經纖維變得過敏至為重要。當神經末梢過分敏感，令傳送電流的系統出現故障，便會出現『神經痛』，其徵狀包括麻、痺、針拮、灼熱、閃電痛等。」李醫生又指處理頸腰背痛神經痛，應盡早找醫生斷症，醫生除處方止痛藥、教導矯正姿勢及鬆弛運動治療外，也會處方補充維持神經系統健康所需的營養，如維他命B雜、鋅、鎂等。要攝取維他命B雜，可多進食奶類、魚類、肉類、全麥穀類等。

維他命B雜有助神經系統健康，若攝取不足，會出現口腔黏膜發炎、手腳麻痺等徵狀，但值得注意的是，即使攝取不足亦難以察覺，可能數月甚至數年也沒有出現徵兆。故此，不論是否高危人士，一旦出現神經痛，有需要可進食維他命B雜補充劑，提供額外維他命B雜保護受損神經。注意營養攝取同時，李醫生提醒，若持續出現頸腰背痛神經痛，切忌死忍，應盡快向醫生求診，排除其他病患後，醫生會因應頸腰背痛的成因建議改善姿勢、運動舒緩、處方止痛藥及攝取維他命B雜等。