

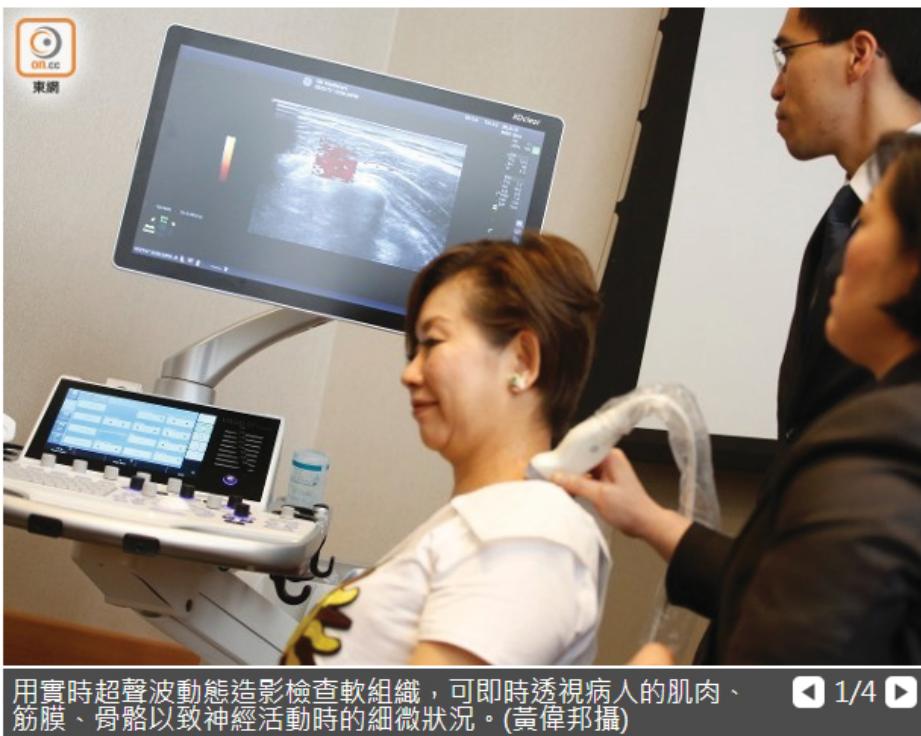
05月21日(日) 13:59

推介 53

Tweet

G+1 0

分享



肌肉骨骼疼痛本身雖然不會致命，卻令不少人痛到喘救命，故須盡快診治！專科醫生指出，最新的科技透過實時超聲波動態造影檢查軟組織，可即時診斷痛症成因，有助對症下藥。

肌肉骨骼疼痛包括肩頸痛、肌腱炎、坐骨神經痛、退化性關節炎等，會局部疼痛或擴散和持久疼痛、觸摸時感覺疼痛、活動受限或僵硬等，甚至痛症擴散至更大範圍，如外周神經、脊椎神經等，令全身疼痛。惟不少病人不知該向哪個專科的醫生求醫，以致拖延病情，甚至採用民間療法，或因處理不當導致受傷，專科醫生提醒病人在出現痛症時，應向家庭醫生求醫，轉介至適當的專科醫生評估病情及採取適當治療。

國際肌肉骨骼疼痛協會創辦人及主席、麻醉科專科醫生李靜芬提醒，勞損引起的痛症可能是患有其他疾病，例如癌症擴散至骨、甲狀腺功能異常等，「普通肌肉痛骨痛同呢種病完全唔同」，建議出現痛症就應向醫生求醫。

李分析指，近年頸腰背痛個案增加，與日常姿勢不良有關，如長時間使用手機及平板電腦等器材有關，或因工作壓力大、睡眠不足，肌肉沒有機會放鬆而傷上加傷。至於疼痛原因，李醫生表示，醫學界尚未找到確切的肌肉骨骼疼痛成因，相信與發炎、纖維化、組織降解、神經遞質和感覺神經紊亂有關。

就有關疾病，李醫生表示，以往沿用的斷症方法包括X光及磁力共振等，只提供肌肉骨骼靜態時的情況，最新的科技透過實時超聲波動態造影檢查軟組織，即時透視病人的肌肉、筋膜、骨骼以致神經活動時的細微狀況，更可即時診斷痛症成因及作為治療的監測工具，現時瑪麗醫院及博愛醫院等都有引入，期望更多醫生學習使用該技術並廣泛應用。

48歲的李先生去年健身時拉傷頸部，自己塗按摩膏卻無好轉，疼痛持續半個月，形容是十級痛中的九級痛，他甚至曾在看到窗戶時閃過念頭「跳落去就唔使痛」，其後他向痛症科醫生求醫，並用動態超聲波檢查，確診頸部肌肉出現痛症，接受藥物及做頸部運動後，生活漸漸回復正常。

李醫生教路指，肩頸痛病人可以做「十下十下」伸展運動，即頭頸向十個方向郁動，包括上、下、左、右、右上、右下、左上、左下、右側及左側，每個方向停留10秒。李醫生建議上班族每工作半小時可做這運動。



現時瑪麗醫院及博愛醫院等都有引入實時超聲波技術。(黃偉邦攝)



李先生去年健身時拉傷頸部，自己塗按摩膏卻無好轉。(黃偉邦攝)



李靜芬(右)指近年頸腰背痛個案增加，與日常姿勢不良有關。(黃偉邦攝)