

少運動 少曬太陽 血液循環減弱 冬天痛症易加劇

撰文：O1醫務所

出版：2022-01-09 08:00 更新：2022-01-09 08:00



不少人的身體就像天文台，踏入冬天便會感到周身酸痛，甚至出現、針刺、麻痺或火辣辣的痛。其實皆因他們平日不自覺長時間用電腦、打麻雀、或者手機不離手，重覆同一動作；加上姿態不正確，日積月累下有肩、頸、膊、背、大腿或膝頭痛等。冬天氣溫驟降就更少郁動身體，又少外出曬太陽，加上天氣乾燥及少飲水，導致血液循環減弱，加劇本身的痛症。

撰文：醫善同行醫學顧問、麻醉科專科醫生李靜芬

冬天不會令人突然多了痛症。冬天感到周身酸痛的人，多是本身有不同的痛症，如肌肉勞損、肩頸膊痛、肩或膝關節退化等。但他們的痛症在冬天更明顯，感到酸痛、刺痛、甚至麻痺或火辣辣的痛，身體郁動時也特別痛。痛症惡化不但發生在長者身上，亦同樣困擾其他年齡層的人。



為何冬天會加劇痛症？

一) **少運動**：冬天天氣凍，不少人更加懶於活動。如在家中久坐不動，大腿及臀部肌肉少活動，本身已經勞損和繃緊的肌肉可能會突然收緊；血液循環減弱，肌筋膜少了潤滑液，酸痛的情況會更嚴重。

二) **少曬太陽**：英美及北歐國家有研究發現，冬天時病人的痛症特別嚴重，全因日照時間短令人們減少攝取維他命D。不少市民冬天不願外出，少了曬太陽及攝取維他命D，令痛症更嚴重。

三) **天氣乾燥**：冬天天氣較乾燥，很多人於室內開暖氣，加上少飲水；當身體水份不足時，肌肉會變得更繃緊，也令血液循環減弱，令痛症惡化。

四) **氣壓突然降低**：當氣溫突然下降，氣壓也急降，令人的神經較敏感，關節痛及神經痛會更嚴重。

要預防冬天時痛症惡化，有以下三個簡單方法：

一) **保持做帶氧運動**：每周3至4日，每日做25至30分鐘。

二) **保持曬太陽**：保持攝取足夠的維他命D，每日在溫暖的陽光下曬太陽20至25分鐘。

三) **時常保暖**：尤其早晚天氣較凍的時候要記得保暖，特別是為舊患位置保暖，如頸痛患者應常備頸巾，遇冷立即戴上。

平日多做伸展運動，也有助保持身體血液循環，滋潤筋膜，增加關節活動度，減少痛症惡化。但要注意初時做伸展運動不要太勉強，因為當筋膜乾涸時強行拉扯，反而容易受傷。當伸展時感到肌肉有少少拉緊，維持3至5秒便停止，重復同一動作3至5次便足夠。做伸展運動前應飲足夠的水，不同肌肉群組也應輕鬆地伸展，並可作為運動前熱身。