

# 長期攤床玩電腦 8歲女肩傷痛到嘔

【本報訊】腰痠背痛、肩頸痛或頭痛是港人常見的都市病，一項調查發現，有97%受訪市民在過去一年都有不同程度的痛症，平均有2.7個身體位置有痛症。有醫生指出，近年不少青少年因長期玩電腦導致椎間盤有問題，一名8歲女童更招致嚴重肩頸痛，最後需透過物理治療治理痛症。

香港全能運動學會榮譽醫學顧問、麻醉科專科醫生李靜芬指出，近年越來越多青少年因長期玩電腦導致椎間盤出現問題，包括生骨刺。一名8歲女童更因長期在睡床玩電腦，導致嚴重肩頸痛，「佢突然感到頭好痛，出現頭暈嘔吐，睇極醫生都搵唔到病因，要食4至5種止痛藥止痛，最後全身檢查先知係肩頸痛拉緊頭部肌肉所致。」經物理治療師矯正使用電腦姿勢

後，現已復元。她提醒市民要勤做運動防痛症，一旦出現痛症應求診，免令病情惡化至神經痛，增加治療難度。

## 97%受訪者患痛症

這項調查由香港全能運動學會於今年4至5月期間，於網上成功訪問1,532名18歲以上人士。結果發現有97%受訪者表示在過去一年有痛症，當中最常見的是肩頸痛及腰背痛，分別有60.1%及54.5%。

調查又發現，每名受訪者平均有2.7個身體位置有痛症，48%人有3種或以上痛症，超過兩成的痛症更持續超過3個月，當中有88%的痛症屬中度至嚴重的程度，影響工作及睡眠和情緒等。但調查發現，只有15%會睇醫生，其餘只會自行服用止痛藥或搽藥油等。

