

Life 健康

新一輯「家庭醫生睇醫生」，加強陣容，「星級」主持、醫學會董鄭志文醫生繼續壓陣，還加入新的醫生主持，訪問各專科醫生、探究醫學新知、拆解常見的健康謬誤。

家庭醫生睇醫生

上班時，十指不絕敲打電腦鍵盤，回電郵，安排日程，寫計劃書，紋風不動僵坐數小時。下班後，雙眼緊盯手機、平板電腦「煲劇」，轉眼夜已深。日復日，月復月，兩肩痠痛，頸部緊繃，對肩頸痛楚習以為常，然後蔓延至頭痛、手痺。對抗電腦綜合症，最佳方法是做人「十下十下」，時常「頭頭頭」。

文：陳雅君 圖：林俊源、Ridofranz@iStockphoto

十下十下 擰走肩頸痛

鄭：鄭志文醫生 李：李靜芬醫生

專注在電腦前，大家就不自覺地吊高手臂，縮起膊頭，頭頸伸向前，令肩頸肌肉長期處於緊張狀態。每天專注電腦、平板電腦前超過四至六小時，過半數人出現慢性痛症。李靜芬醫生接觸最年輕的病人，只有八歲。

日用電腦逾4小時 過半人慢性痛

鄭：疼痛，或因扭傷、疾病引起，但更多人沒有特定致病原因。頸痛肩痛，最常見是辦公室一族，如何是好？

李：這是「平板電腦綜合症」，因為電腦使用姿勢不當，長期吊高手臂、縮起膊頭及向前伸頸，加上欠缺休息，致肌肉過勞，誘發痛症。曾有網上調查訪問約1000名市民，每日使用電腦4至6小時以上，超過半數人士患有慢性痛症。

鄭：如何舒緩、預防肩頸痛？

李：我常常教病人，做人經常要「十下十下」、「頭頭頭」。

頭部做「米字操」，像「米」字向八個方向伸展，即向上、向下、向左、向右、右上方、左上方、右下方、左下方；再加上向左和向右傾，耳朵盡量貼近肩膀；總共十個方向，每方向定位留十秒，就是「十下十下」。

鄭：每天應做多少次？

李：猶如聽電台，每隔半小時便播放新聞，每工作半小時，我們也應稍作休息、仰動頭頸，變成生活習慣。有些種族較少肩頸痛，因為經常活動頭頸部，例如印度人和別人交談時會晃動頭部。

超聲波引導 打鬆繃緊肌肉

鄭：除了米字操，生活上的小習慣，也有助預防頸痛？

李：中醫所謂「血不通則痛」，其實有一定道理，肌肉痠軟，不妨沖泡熱水浴，多做運動，有助促進血液流通。另外研究顯示，鎂質有助放鬆肌肉，日常應多進食富含鎂質的蔬果，如香蕉、綠色蔬菜等；多曬太陽，也可促進維他命D的攝取，維持骨骼健康。

鄭：肌肉嚴重繃緊，如何處理？

李：透過超聲波觀察肌肉、筋膜狀況，如神經被夾緊，筋膜發炎變厚，血管發炎撕裂。曾有病人筋膜厚達1厘米，肌肉卻萎縮至十分薄弱，嚴重纖維化，或需進行衝擊波治療，在超聲波引導下，放鬆繃緊肌肉。

年輕OL面痛 像蓋着一片膜

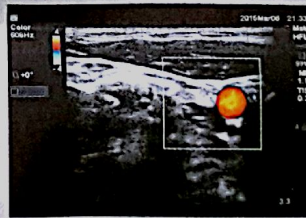
鄭：有沒有深刻個案？

李：最年輕的病人只有八歲，另外，還有不少年輕OL，因為面痛，感覺面部像蓋着一片面膜，看過眼科、牙科、腦外科也未能找出成因，甚至被誤認



觀察肌腱

肌肉長期繃緊，可透過超聲波觀察肌腱。情況嚴重，可在超聲波引導下打鬆筋膜，或進行衝擊波治療。



筋膜炎

超聲波檢查，有助追蹤神經被夾緊、筋膜炎（橙點示）、血管撕裂等情況。

為抑鬱症。其實只要用手觸診，若痛楚部位比較腫脹，多因為變厚的筋膜將神經線夾實，並將痛楚投影在面部。



李靜芬

風濕科專科醫生

以超聲波取代聽筒，窺探肌腱情況。痛症來襲，最簡單的止痛良方，是多伸展多活動，食富含鎂質蔬果，或沖熱水浴，促進血液流通，同時有助放鬆。

舒緩肩頸痛

對付電腦綜合症，最佳方法是「十下十下」：上班族每工作半小時，便應稍作休息，仰動頭頸，頭頸向十個方向仰動，每個方向停留十秒。

