

您當前位置：三點三 正文

## 【打工仔不容忽視】姿勢不良惡化成頸腰背神經痛 港近200萬患者

發表於：2016-06-29 11:41



頸腰背痛處理不當，隨時變成神經痛。

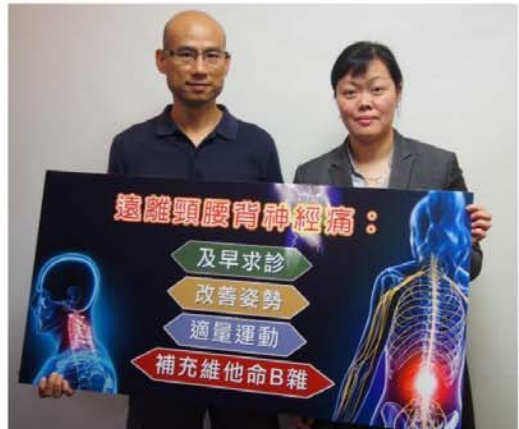
【橙訊】經常坐在電腦前面工作，頸痛及腰背痛對港人來說很平常。有醫生指出，頸腰背痛處理不當，隨時變成慢性疼痛及神經痛，應及早處理由醫生斷症並以正確方法治療，如改善姿勢、運動舒緩、處方止痛藥、維他命B雜等。

根據國際疼痛研究協會(International Association for the Study of Pain)及世界衛生組織資料，有頸痛及腰背痛的人口分別有30-50%及60-70%！另根據世界衛生組織，發達國家約60-70%人口一生中有出現腰背痛。而香港全能運動學會於2012年進行的「痛關你事」調查發現，49%背痛患者出現神經痛。以此推算，本港有1,958,806名成年人有腰背神經痛。

### 全港近200萬人有腰背神經痛

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。

背痛是由腰背位置的組織，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部。頸痛及腰背痛主要成因是不自覺地長時間而上網、打遊戲機，加上姿勢不良，日積月累下會令頸部至腰背痛，引發慢性筋膜炎——肌筋疼痛症(Myofascial pain syndrome)；發炎、纖維化、組織降解、神經遞質和感覺神經紊亂都可能引致疼痛。



橙新聞影片 (Video) 專頁

精選推薦

- 【男人點算好?】英研究：靠「事業線」增廿倍面試機會
- 【問責制度】政治局通過《中國共產黨問責條例》
- 【土耳其恐襲】47中國人撤離機場 仍有人被困
- 【危中有機】歐洲富豪為脫歐「受傷」 日本雙邊鎖10億美元
- 【IS目標】IS點名襲三藩市、賭城 F8高度關注

橙新聞 Orange News 187,005 likes

新聞熱話 world breaking news

You and 9 other friends like this

橙新聞 Orange News 3 mins

試算持有英證存會，卻隨時換手唔嘍！【基發23集匯】靚數大抵市 富豪身家大躍水 http://bit.ly/2d0Q0i8... See More See Translation

選擇碎銀

## 容易忽視 惡化成神經痛

頸痛及腰背痛雖然十分常見，但絕對不能忽視，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，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、針扎、灼熱、閃電痛等。」李醫生補充。

國際疼痛研究協會指出，神經痛在不同範疇均比其他痛更嚴重，影響健康、情緒、工作等；跟心臟病、抑鬱症、心肌梗塞、控制差的糖尿病人相比，神經痛患者的生活質素更差。此外，神經痛更會影響腦部功能，研究發現，長期腰背神經痛的患者，在丘腦(thalamus)、背外側前額葉皮層(dorsolateral prefrontal cortex)會出現灰質萎縮。

### 改善姿勢、適量運動、補充維他命B 從源頭應對神經痛

事實上，在神經受損初期，約50%原本的神經元可在修復部位成功再生，故應及早針對受損神經，補充維持神經系統健康所需的營養，以修復受損神經。

李醫生說：「處理頸腰背神經痛，應儘早找醫生斷症，醫生除處方止痛藥、教導姿勢矯正、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。」

維他命B雜(B1、B6及B12)對神經系統健康十分重要，若缺乏維他命B雜，可引致神經痛及神經受損。要攝取維他命B雜，可多進食奶類、魚類、肉類、全麥穀類等。部份人士因攝取不足或吸收受影響，以致維他命B雜不足，如素食、減肥、飲酒及吸煙過多、患有胃部不適、胃炎或服用胃酸抑制劑(proton-pump inhibitor)的人士。

### 附表一：維他命B雜於神經系統的功用

維他命	於神經系統的作用	攝取不足引致的神經系統問題
B1	傳送神經訊息發揮作用	神經痛
B6	維持正常神經功能、保護神經系統	神經痛、神經受損、出現灼熱、無力等徵狀
B12	維持神經健康、保護神經系統	

臨床研究顯示，維他命B1、B6及B12配合止痛藥，比只使用止痛藥，更有效減少腰背痛及提升活動能力。

另外一項研究將59名患有出現神經痛的脊柱綜合症(spinal syndrome)病人分成兩組，分別服用維他命B雜(B1、B6及B12)及安慰劑。觀察半年後，維他命B雜組出現嚴重疼痛較安慰劑組低27%，沒有疼痛則高出27%。疼痛頻率方面，維他命B組只有12%持續疼痛，較安慰劑組少24%。

維他命B雜有助神經系統健康，攝取不足的徵狀為口腔黏膜發炎、手腳麻痺等，但值得留意的是，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。