

頸腰痛莫忽視

小心變作神經痛

經常坐在電腦前工作，頸痛及腰痛對港人來說很平常。很多人認為頸腰背痛的成因，不外乎姿勢不良或長期肌肉疲勞，加上這些痛症十分普遍，大多不會求醫，往往自行服用止痛藥、用鎮痛貼、甚至按摩了事，但治標不治本。如果處理不當，更會發展成慢性疼痛及神經痛，嚴重影響生活。

文：Jane



頸腰痛不可忽視，如不及時處理，發展為慢性神經痛，將會嚴重影響生活質量。

頸腰痛成常見痛症

根據國際醫學組織資料，有頸痛及腰痛的人口分別高達50%及70%。頸痛及腰痛主要成因是不自覺地長時間上網、打遊戲機、竹戰，加上姿勢不良，日積月累下會令頸部至腰痛，引發慢性筋膜炎——肌筋膜疼痛症 (Myofascial pain syndrome)，同時發炎、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。

神經過敏致神經痛

頸痛及腰痛雖然十分常見，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：「當神經受損後，即使沒有任何外來刺激，神經也會持續放電，不斷向大腦發出疼痛的信息，令身體形成疼痛記憶。因此即使急性痛症已經痊癒，但大腦仍然接收到疼痛信息，令慢性疼痛的患者感到越來越痛。故此在神經受損初

期，應及早把握恢復神經健康的時機，避免神經纖維變得過敏。當神經末梢過分敏感，便會出現神經痛，其徵狀包括麻、痺、針拮、灼熱、閃電痛等。」

神經痛不可忽視

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、生活質素等。此外神經痛更會影響腦部功能，有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，即大腦縮小。香港全能運動學會於2012年進行的調查發現，49%背痛患者出現神經痛。以此推算，本港有近兩百萬名成年人有腰背神經痛。

維生素B維有助神經健康

其實在神經受損初期，約50%原本的神經元可成功再生，故應及早補充維持神經系統健康所需的營養，以修復受損神經。處理頸腰背神經痛，應盡早找醫生斷症，除處方止痛藥、教導姿勢矯正、鬆弛運動治療外，也應補充維持神經系統健康所需的營養，如維他命B維、鋅、鎂等。維他命B維 (B1、B6及B12)對神經系統健康十分重要，多進食奶類、魚類、肉類、全麥穀類等都有助攝取維他命B維。而素食、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等，均可能導致維他命B維攝取不足或吸收受影響。

康，攝取維生素B維有助神經健康，中都富含豐富維生素B。



出現頸腰痛時，應注意區分一般肌肉痛與神經痛，通常神經痛多為針刺、電擊或火燒樣痛，並伴有麻痺感。



食用各類蔬菜水果，有助於攝取維生素B維。



▲現場示範改善頸痛的動作，辦公室一族可學習如何放鬆頸部。

遠離頸腰背神經痛：

及早求診

改善姿勢

適量運動

補充維他命B維

▲飽受神經痛困擾的Sam (左)及香港疼痛學會主席李靜芬醫生 (右)提醒，若出現頸腰背神經痛徵狀，要謹記及早求醫，配合改善姿態、適量運動及補充維他命B維。