

正視頸腰痛防慢性頑疾

勿自行服藥了事 應及早求醫

經常坐在電腦前面工作，頸痛及腰背痛對港人來說很平常。根據國際醫學組織資料，有頸痛及腰背痛的人口分別高達50%及70%！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，自行服用止痛藥、用鎮痛貼、甚至按摩了事，但只是治標不治本。香港疼痛學會主席李靜芬醫生指出，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。

本報港聞部報道

■調查發現，49%背痛患者出現神經痛。
(網上圖片)

■長時間維持低頭姿勢，會導致肩頸部的軟組織肌肉受壓過度而受損，加速出現退化。
(網上圖片)



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。而背痛指由腰背位置的組織，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端。

避免神經纖維變得過敏

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、竹戰，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——肌筋膜疼痛症(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。

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。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

出疼痛的信息，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信息，加劇大腦的疼痛信息，即使急性痛症已經痊癒，但大腦仍然接收到疼痛信息，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信息同時，會令身體『記得』疼痛，令慢性疼痛的患者感到愈來愈痛。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。」

維他命B雜助神經健康

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、針拮、灼熱、閃電痛等。」李醫生補充。

根據世界衛生組織，發達國家約60至

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！

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。部分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。

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，但值得注意的是，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。