



痛者愛也
正確認識痛症

哎吔！好痛呀
痛，一向似乎都不太討人喜愛
但奈何，很多人每天都受着各種不同的痛症折磨
頭痛、腰痠背痛、風濕痛等
常常纏繞着你，吃點止痛藥
抱着暖水袋，便能紓緩痛楚
日子久了，嚴重得所有方法都不湊效的時候
應該怎麼辦？痛雖然教人難受
但仔細想想，痛也是身體的一個危險訊號
提醒你身體出現問題，要盡快解決
亦可令你遠離危險。「痛者愛也」，請正視你的痛

□ Josephir



燒，是身體與病魔作戰中的訊號；痛，也是告訴你身體出現毛病，又或者受傷的訊號，雖然可能會令你痛苦難耐，可是它卻可以幫助你遠離危險，以免身體再受進一步的傷害，又或者令你盡快求醫，把疾病治癒。正確認識痛症，便是愛身體的第一步。

人們對痛症的認識及警覺性都有限，至發現潛藏的疾病時，可能已經飽受折磨，耗盡千金，可惜對病情全沒幫助，反而已經惡化。廣華醫院痛症治療中心顧問醫生辛啟安表示，只要市民對痛症有所認識，注意日常生活中的一些細節，很多痛症是可以避免的，而且更可以節省不少醫療開支。

痛是一種保護作用

人體的皮膚及各個器官上都有感覺神經，部分組織可以感覺痛，當人感到刺激，組織會發出訊號傳到脊髓，再傳到大腦，大腦將這個訊號變成痛的感覺。辛醫生解釋道：「痛亦可以是麻痺、痕或不舒服的感覺，令人作出不同的反應，如感覺到火的灼熱，便會縮手。因此，痛也可以是一種保護作用。」若沒有痛的感覺，便不能察覺到皮膚的刺激，不能避開危險。

市民認識少

香港人對於痛症的認識，其實不太深。辛醫生表示：「很多人只知道痛的時候吃止痛藥，如胃痛時服用傷胃的阿士匹靈，但是胃痛有很多成因，必須針對痛的原因，對症下藥，例如服用中和抑制胃酸的胃藥，才會治標又治本。而且對於治療痛症的方法亦沒有認識，但自行購買成藥服用，並不清楚藥的成分，其實是很危險的。」

精神心臟同受折磨

若痛症長時期得不到適當的治療，不但會令病情惡化，痛楚難忍外，更會對精神造成困擾，產生抑鬱及沮喪。辛醫生謂：「長期服用止痛藥亦有可能導致多種副作用，如長期服用阿士匹靈一類的消炎止痛藥，有可能導致胃出血；過量服用必理痛有可能引致肝硬化；抗抑鬱藥有可能引致心臟問題。另外，由於痛是一種壓力，長期受痛症折磨，亦會影響心臟功能，因此患有長期痛症的患者，患上心臟病、血壓高的機會亦會較高。」除此之外，痛症亦可能會令病人的工作能力有負面影響，並產生家庭問題等，故此必須正視痛症。

常見痛症逐個捉

腰背痛

成因很多，但主要有3個原因：肌肉疲勞；椎間盤突出，即腰骨受壓，令椎骨之間的椎間盤的軟組織被擠出，把神經線壓住，因而引起坐骨神經痛及腳痛；椎間關節痛，即椎骨間的關節發痛。

治療：

若腰背痛只因肌肉疲勞而引起，而且有激發點(按下時會引起劇痛的一點)，可注射麻醉劑紓緩痛楚，另外改善姿勢、日常生活習慣，亦有幫助。至於由椎間盤突出而引起的腰背痛，可用硬膜外注射，注射激素及麻醉藥於硬膜外中，有消炎止痛之效。不過辛醫生強調，最重要是有正確的姿勢，維持正常穩定的體重，及保持肌肉的運動量，使肌肉健康。

頭痛

頭痛是都市人最常見的痛症之一，一般可分為3類：壓力性頭痛，即頭上的肌肉過分收緊，引致壓力性頭痛；偏頭痛，大部分是遺傳的，是血管性頭痛的一種。另外，其他疾病亦會引致頭痛，如：眼疾、鼻竇炎等。

治療：

找出壓力的根源，用心理治療或做一些自我鬆弛的運動，有助放鬆。注射激素、局部麻醉藥或肉毒桿菌素，都可以將疼痛的神經麻醉一段時間，阻止該神經組織產生痛楚的感覺。另外，蝶腭神經叢是負責頭面的交感神經組織，使用「蝶腭神經叢阻滯術」，能控制血管的收縮及膨脹，有助治療偏頭痛及其他血管性頭痛。

三叉神經痛

三叉神經痛由三叉神經叢引起，三叉神經叢位於腦的底部，患者的臉部會有劇烈的閃痛。

治療：

以射頻熱凝術，把三叉神經叢中發痛的分支凝固，停止疼痛的感覺。

骨關節炎(風濕)

因天氣轉變，關節會產生痛的感覺。曾經受傷的骨關節，老化的關節亦會較易患上「風濕」，常受影響的關節包括手指、腰骨、頸椎及膝關節等位置。

治療：

最重要是保護受影響的關節，切勿使疼痛的關節過分受壓。同時亦要訓練包圍着關節的肌肉，可做運動強化活動關節的肌肉，如游泳及柔軟體操等。

痛是身體發出的危險訊號，只要及早留意及治療，不但可以紓緩痛楚，更可以將潛藏體內的疾病盡早得到治療。但是患者很多時會自行服藥，缺乏痛症成因及預防的知識，因而會令病情惡化。辛醫生舉例說：「如腰背痛患者，仍經常搬運重物，忽略搬運重物的正確姿態，便會令痛楚更嚴重。」目前有部分大型的公立醫院都有設立痛症專科，但是以治療痛症痛症為主。有見及此，廣華醫院於1997年成立痛症治療中心，為市民提供專業的非痛症痛症治療及知識，希望讓更多市民，對不同的痛症有更深入的了解。 ▣

呀！
愛。
磨。
等，
藥，
楚？
候，
惟受，
飛號，
解決，
的痛！
phine