

傳媒報導

日期：2014年6月12日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：鎮痛貼與肩頸痛

參考網址：請按此

安康晚年 胡令芳教授 隔週四刊登

鎮痛貼與肩頸痛

頸椎由七塊脊椎骨組成，之間有一塊名為「椎間盤」的軟組織，維持脊椎穩定及緩衝外力，就像氣墊一樣。頸部不適多由肩膊隱隱作痛起，痛楚再延伸到頸部。如不加理會，患者可能出現頭痛、手臂繃緊、肌肉僵硬，這時可能已有頸椎移位的情況；若神經受壓，可引致手麻痺和軟弱無力，甚至會感到暈眩、對光敏感或耳鳴。

「低頭族」長時間垂頭使用手機或電腦，缺乏運動及休息，肩頸肌肉便容易出現勞損。不少人會服用快捷見效的止痛藥，亦有人擔心服用太多會造成腸胃不適，故選用鎮痛貼。坊間有不同的鎮痛貼，例如冰涼、溫感，甚至負離子等，聲稱有不同的效果，究竟鎮痛貼是否可以完全治療肩頸痛？

鎮痛貼含有止痛藥成分，例如撲熱息痛及非類固醇消炎藥，通過皮膚慢慢滲透達到止痛效果。部分醫生處方的鎮痛貼更含有鎮靜劑成分，使用任何一種鎮痛貼時都應依照醫生或包裝上的指示，不可胡亂使用。鎮痛貼雖然可暫時減痛，但缺乏良好生活習慣，例如長期缺乏運動，工作時的姿勢不正確，肩頸痛楚依然會揮之不去。

治療肩頸痛還是要從根本入手，例如學習正確使用電腦、手機的姿勢，不應長時間保持同一姿勢，最好每半小時抬起頭及做一些頸部伸展動作。多做強化腰背的運動，配合適當的飲食及藥物等，逐步改善肩頸問題。長期的肩頸痛問題可能影響情緒及工作能力，因此，患者應同時增加對長期痛症的認識，減低因過份擔憂而造成的心理壓力。

很多人誤以為肩頸痛或背痛是平常事而不加理會。嚴重疾病如心臟病、關節炎和肺結核等，都可能產生背痛頸痛的徵狀，因此不應掉以輕心。若徵狀持續數天而沒有改善的話，就應請教醫生或有關專業人士。

賽馬會流金匯設有專業物理治療服務，同時設有營養師、中醫、高級體適能教練等，為市民提供一站式的健康管理。歡迎瀏覽網頁 www.jcch.org.hk 或致電 3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯總監

頸椎由七塊脊椎骨組成，之間有一塊名為「椎間盤」的軟組織，維持脊椎穩定及緩衝外力，就像氣墊一樣。頸部不適多由肩膊隱隱作痛起，痛楚再延伸到頸部。如不加理會，患者可能出現頭痛、手臂繃緊、肌肉僵硬，這時可能已有頸椎移位的情況；若神經受壓，可引致手麻痺和軟弱無力，甚至會感到暈眩、對光敏感或耳鳴。

「低頭族」長時間垂頭使用手機或電腦，缺乏運動及休息，肩頸肌肉便容易出現勞損。不少人會服用快捷見效的止痛藥，亦有人擔心服用太多會造成腸胃不適，甚至上癮，故選用鎮痛貼。坊間有不同的鎮痛貼，例如：冰涼、溫感甚至負離子等，聲稱有不同的效果，究竟鎮痛貼是否可以完全治療肩頸痛？

鎮痛貼含有止痛藥成份，例如撲熱息痛及非類固醇消炎藥，通過皮膚慢慢滲透達到止痛效果。部分醫生處方的鎮痛貼更含有鎮靜劑成份，使用任何一種鎮痛貼時都應依照醫生或包裝上的指示，不可胡亂使用，過量使用可能會造成不適或有副作用。鎮痛貼雖然可暫時減痛，但缺乏良好生活習慣，例如長期缺乏運動，工作時的姿勢不正確，肩頸痛楚依然會揮之不去。

治療肩頸痛還是要從根本入手，例如學習正確使用電腦、手機的姿勢，不應長時間保持同一姿勢，最好每半小時抬起頭及做一些頸部伸展動作。多做強化腰背的運動，配合適當的飲食及藥物等，逐步改善肩頸問題。長期的肩頸痛問題可能影響情緒及工作能力，因此，患者應同時增加對長期痛症的認識，減低因過份擔憂而造成的心理壓力。

很多人誤以為肩頸痛或背痛是平常事而不加理會。嚴重疾病如心臟病、關節炎和肺結核等，都可能產生背痛頸痛的徵狀，因此不應掉以輕心。若徵狀持續數天而沒有改善的話，就應請教醫生或有關專業人士。

Jockey Club

Caenza hub 賽馬會流金匯

賽馬會流金匯設有專業物理治療服務，同時設有營養師、中醫、高級體適能教練等，為市民提供一站式的健康管理。歡迎瀏覽網頁 www.jcch.org.hk 或致電 3763 1000 查詢。

-- 完 --