

Giabe 捷家伴 GERMAGIC 空氣淨化消毒機 唯一配備GERMAGIC™ 專利技術的空氣淨化消毒機 了解更多>



▲ 圖片來源: photoAC

# 「入五後」懶理痛症 廿年後長痛隨身

2021/06/01 - 09:15 213

A A A

立場博客



## 賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並通過跨界別的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，或作適切的轉介。

網站: <http://jcch.org.hk/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/jcchhk/>

【文：賽馬會流金匯 特約記者姜素婷】

「周身痛」這回事，總會與長者扯上關係。然而，有研究痛症的家庭醫學學者指出，大眾眼光應該要放在減少社會整體的痛症人口上，主要對象非痛症初起的「入五後」莫屬。

「香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃」總監薛詠珊表示，當痛症發展至嚴重程度時，很難處理，醫生能做的也有限，除了處方止痛藥，實在沒有很多「法寶」可用。故此，要喚起那些處於早期痛症的患者「好好面對問題」的意識，及早以針對性運動等非藥物方法處理，以免損傷累積，無法緩解。



▲ 圖為「香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃」總監薛詠珊。(姜素婷攝)

身兼中大賽馬會公共衛生及基層醫療學院副教授（家庭醫學）的她認為，社會很值得在中年以至五六十歲的輕度痛症患者身上下工夫。可是，現實往往不如預期。她一口氣道出三個原因。

首先，人到中年，總會開始發現身上痛楚處處。雖然他們的徵狀才剛剛出現，還未退化至嚴重程度，照理不難處理，但中年痛症患者大多缺乏求醫動機，非到了劇痛階段，是不會去看醫生的。「……你（指「入五後」）個痛係有時好啲，有時差啲，你梗係覺得：『我想去（睇醫生）嘅時候又有事囉囉！』（於是）你又唔想搞咁多嘢。其實呢植人——睇我嘅角度——係幫幫得到，係可以prevent佢20年之後出現一啲慢性痛症，但係呢植人我哋冇辦法，我哋 catch 唔到。」

其次，是中年人不知道痛症可以預防。「痛症都要預防，但係預防個part其實我哋做得好差，做得差嘅意思係冇人知道呢樣嘢可以預防。你唔覺得你（作為醫生）同人哋（指患者）講痛嘅時候，佢（指患者）冇諗過其實呢個痛係佢廿年累積而來？譬如佢廿年裏面又唔做運動，佢嘅姿勢又差又成日玩手機，跟住食嘢又唔食多啲蛋白質（攝取蛋白質不足致缺乏肌肉），即係幾樣嘢加埋（而造成）。」

第三，則是痛症預防本身也為醫療政策所忽視。「事實上，政府亦都唔會畀資源你（醫療體系）做呢一樣嘢。我哋成日話就話 preventive care 啫，但係預防咁多疾病，幾時輪到痛症？」她說。

那麼，到了最後，當輕微痛症惡化成慢性痛症，便如薛詠珊所言：「冇得返轉頭，冇得話嚟到睇完醫生，食粒藥以後就好似後生咁——呢樣嘢係有可能。」

撇除政策層面的因素，作為「入五後」，假若出現痛症，不要以為小事又或疼痛症狀暫時消失而置之不理，應及早求醫，並通過運動增強肌肉，加上改善姿勢以應對。

原文刊於賽馬會流金匯

#痛症 #長者痛症緩解計劃

發表意見 0 >

守護言論與新聞自由 立場新聞，寸步不退  
支持立場 每月贊助\$200  
PayPal | 其他贊助方法

### 熱門話題

- 1. 六四
- 2. 疫苗
- 3. 武漢肺炎
- 4. 流行文化
- 5. 新浪潮
- 6. error
- 7. 移民
- 8. 國安法
- 9. viutv
- 10. 英國

### 相關文章



在家運動推介 (緩痛篇) 2021/05/18 - 09:00



無藥緩痛不是夢 2021/05/17 - 09:00



母體接觸低水平雙酚 A 仍干擾小鼠胎兒大腦發育 致過度活躍、減睡眠時間 2021/06/02 - 22:41



江蘇省發現全球首宗人類感染 H10N3 禽流感病例 未知源頭 2021/06/02 - 11:37



改善姿勢與日常護理並行減痛症 2021/06/01 - 09:57

### 訂閱立場每日文章精選

請輸入Email  訂閱

《立場新聞》會透過電郵向閣下提供精選內容，以及不時進行的意見調查、活動宣傳或客戶推廣，若同意請在以上的欄目輸入電郵地址並按下訂閱鍵。閣下可隨時透過本網傳送的電郵取消訂閱。詳情請參閱我們的私隱政策。

Stand News 立場新聞 126萬讚好  
Signal 應用程式 Telegram 應用程式 Proton Mail 9458 0060

生活立場 29萬讚好

立場科哲 The T... 2.4萬讚好

守護言論與新聞自由 立場新聞，寸步不退  
支持立場 每月贊助\$200  
PayPal | 其他贊助方法