



卓爾居 屯門名牌屋苑筍盤推介
屯門指標屋苑 基建帶動 升值潛力高 中區家庭最愛



圖片來源: Hybrid@artbyhybrid, Unsplash

衝破心理障礙緩痛

2021/06/15 - 09:00 30

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，並透過跨界的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理支援服務，或作透切的轉介。

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

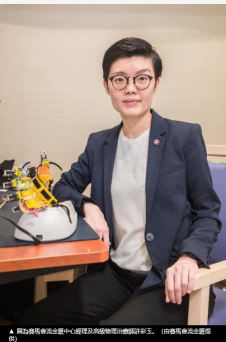
【文：賽馬會流金匯 特約記者葉惠婷】

痛症可以帶來很深的情緒困擾，有些患者寧願胡亂猜度也不願去找醫生診治，另一些則是已看醫生但仍受痛症困擾，深感無人明白。

資訊涵蓋健康意識

賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師許彩玉表示，部分痛症患者非常積極接收醫療資訊，且容易對號入座，誤以為自身的痛症就是健康節目或報章所指的疾病，一時懷疑自己是椎間盤突出，之後懷疑自己是坐骨神經痛，但遲遲不去求醫，只是一味擔心，晚上總是睡不好，情緒大受影響。有些患者錯則已看過醫生，卻因醫生處方的止痛消炎藥未能完全改善痛症，而不信任對方。

她記得其中一個經常懷疑自己患上不同痛症的個案，最後找到問題根源是肌肉過度痙攣，甚至做伸展運動時悶氣不呼吸，完全達不到伸展的目的，根本不是當事人所懷疑的疾病，白白擔心一場。



▲ 圖為賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師許彩玉。(由賽馬會流金匯提供)

長期痛症致情緒困擾

對於真正的長期痛症患者，他們又有另一番情緒困擾。「香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃」（下稱中大緩解計劃）總監許詠珊指出，痛症可影響患者情緒，如果痛症持續，而患者覺得沒有人明白他們的感受時，便覺得更加痛苦。

「尤其是老人家，因為你一講痛，其實你唔知佢都唔理你：『又痛？睇醫生啦！』」許詠珊說時，模仿那些大聲喝罵父母的子女的語氣。可是，當長者因為痛去求醫，又被醫生以見怪不怪的冷淡語氣回應：「老人家就咁造佢好煩㗎！」所以，許詠珊指出，很多長期受痛症困擾的長者感到很無奈。

坊間一直以為，中國人很能忍受痛楚，但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）的許詠珊則指出，所謂「好忍痛」，並不是他們覺得說出來沒有人可以幫上忙，寧願忍受也不實之於口？這需要我們去思考。「你明白佢唔講（的話），已經好好，即係佢哋（個痛）已經醫咗一半。」她說。



▲ 圖為「香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃」總監許詠珊。(由賽馬會提供)

中大緩解計劃心理輔導員韓凱琪表示，有些患者感到自己「無用」，不能像以前那樣說句出門走走，就可以立即行動，他們亦避免跟朋友一起行動，以免痛症拖慢進度而要朋友遷就。這種自我孤立的生活，患者會感到很難受。

賴凱琪稱，心理輔導員的角色，就是讓患者學會「與痛同行」，明白他們一樣可以有屬於自己的生活。她解釋，痛症出現，不等於「什麼都不能做，只能留在家裏」。若痛楚的程度不劇烈，能不能改為做一些當下可以應付的輕鬆活動，例如緩步跑或散步，而非原本計劃的跑步呢？又例如某天實在太痛了，致使不能跟朋友一起行山而爽約，那一刻，埋怨身體不爭氣也是人之常情，但是，會否在下秒想一想，如何使身體不致下坡，保持狀況，以準備下一次的行山之約？

就算有痛症，人生也可以有選擇。這對任何年紀的痛症患者都重要。

賽馬會流金匯物理治療服務

網站: http://www.jcch.org.hk/phc_rehab
查詢: 3763 1000

香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃

網站: <https://pain.sphpc.cuhk.edu.hk/>
查詢: 2609 5628

原文刊於《賽馬會流金匯》

圖片來源: Hybrid@artbyhybrid, Unsplash

痛症 # 運動 # 物理治療

發表意見 0 >

守護言論與新聞自由
立場新聞，寸步不讓

支持立場 每月贊助\$200 ▼

PayPal | 其他贊助方法

下一篇 >



北角 炮台山 800萬2房上車筍盤
smartME 北角 炮台山 800萬2房 即連上車筍盤



編輯推介

