



率先專訪學會主席 痛症治療正讀

[2006年10月11日 星期三]

(星島日報報道)據統計，全港約有七十三萬人長期飽受各種痛症煎熬，當中以頭痛、關節痛及背痛最為常見。有見及此，本港一班醫生及護理專業人士將於10月16日(環球抗痛日)成立香港疼痛學會，集合醫學界力量，研究治療各種痛症的新方法，並提高市民對痛症的認識。《健美會》率先專訪學會主席，講解現時長期痛症的綜合治療方法。文：Karen 圖：Karen、星島圖片庫

香港疼痛學會主席曾煥彬醫生，本身是北區醫院麻醉及手術服務部部門主管，治療痛症經驗豐富。他指出，長期痛症是指身體出現持續痛楚超過三個月，而且病人在接受醫生檢查後，已排除痛楚是由嚴重疾病所引致，且沒有發現異常或明顯成因。曾醫生表示，這些痛症非因其他疾病引起，通常是由於肌肉、韌帶或關節受損，或可能因神經系統的痛楚傳遞路徑出現異常所引起。

綜合治療有助應付痛楚

由於長期痛症成因不明顯，故實在難以根治，病人亦會受不同原因而影響痛楚的感受，如情緒、心態、自信心、工作和家庭環境等，曾醫生指出，長期痛症不可以單一種方法治療。醫學界現時已證實，長期痛症病人需要接受綜合性治療，即結合不同專科同時處理。他舉例說：「病人可能需要同時接受物理治療師、職業治療師及心理學家治療；物理治療師教授患者如何進行適合的運動；職業治療師會評估其工作及家庭環境，對痛症的影響性而作出適合的整頓及鍛煉；心理學家則教授病人如何以不同方式處理痛楚，學習與痛症共同生活。」醫生亦會按患者不同情況，安排進行合適的綜合治療。

全港推廣痛症治療

為喚起醫學界人士及市民對長期痛症的關注，曾醫生與一班醫學界代表於去年開始，共同籌劃成立香港疼痛學會，期望透過教育、培訓和研究工作，提高醫護人員對治療痛症的專業知識和治療質素，並教育公眾面對痛症的正確態度。學會現時仍正在招募會員，成員包括各專科醫生，如麻醉科、腦科、復康科、腫瘤科及骨科等，還有物理治療師、護士及心理學家等。曾醫生表示，學會已計畫於10月及11月舉行兩場有關痛症講座，期望加深公眾對痛症的認識。查詢：www.hkpainsociety.org

長期痛症 Q&A

Q: 長期服用止痛藥來止頭痛，對身體有沒有副作用？

A: 若是一般止痛藥則對身體沒有太大副作用，但成人每天不宜服用多於十二粒（六克），否則會損害肝臟。若頭痛屬張力性頭痛，可嘗試以按摩方法紓緩頭及頸部肌肉，以減輕痛楚。

Q: 腰痠背痛，是否應減少運動，避免觸及痛楚？

A: 有證據證明活動能預防痛症惡化，因此不應逃避活動，否則會令痛症惡化。

Q: 長期受痛症困擾人士，應在哪裏找到合適治療？

A: 若持續出現痛症，首先可向私家醫生求診，在確定痛楚並非因其他嚴重疾病引起後，醫生會按患者痛症的嚴重性轉介往腦科醫生進行檢查，有需要的話，會安排患者接受綜合性治療。醫管局(相關新聞 - 網站)轄下設有痛症中心，為轉介的病人進行綜合治療。有需要人士可致電那打素醫院痛症中心（查詢 2689 3155）。

■曾煥彬醫生指出長期痛症可由肌肉或韌帶受損而引起。

■綜合治療痛症方法，包括常見的物理治療，助患者強健身體。

■進行合適運動伸展筋骨，能減輕痛症惡化。