

# 壓力大惹痛楚 心理治療助根除

## 積痛可成疾 勿小覷問題

「你有壓力，我有壓力！」巴士阿叔這句「名言」不少人都聽過；壓力過大以致肌肉繃緊，造成周身痠痛，卻是都市人長期忽視的毛病。要知道因壓力而來的心理痛，只要及早分清源頭並加以舒緩，即可避免轉化為切切實實的生理痛。

■本報記者 張佩賢

壓力可引發人體一連串反應，除了情緒問題，亦會引起痛症。痛症分為心理痛楚及生理痛楚，前者主要來自壓力，運動及針灸物理治療師陳毅文說：「當事事都不暢順，面對壓力，身體各部位都出現痛楚，很多人以為是身體不適，其實是心理作用。」部分患者會感到關節痛、肌肉痛等，較多患者會感到頭痛、腰痛。



運動及針灸物理治療師陳毅文

### 痛處不紅不腫不熱

所謂心理痛，是指身體實際並無病痛，只是心理因素製造痛楚。患者每每在夜深時分，沒有太多人在身旁時，才會覺得痛；而痛的模式亦跟一般情況不同，例如關節痛，陳毅文說：「患者表示感到痛楚，但檢查時，卻不見痛處紅腫或發熱，可見這些並非實在的痛楚，只屬心理作用。」

要治療這類痛症，藥物並無幫助，「因他們只是有心結未及處理，一般只需進行適當的按摩或燃點香薰，便可舒緩；部分人或者需要做少量運動及心理輔導等。」

他補充，不要以為心理痛只是小問題，可以置諸不理，若未有正視解決，嚴重者有可能出現切切實實的痛楚。最常見的是頭痛，由最初只是心理影響變成真正的生理痛。「患者所指的痛處會出現繃緊、僵硬的情況，

### 適度按壓 紓緩心理痛

- 1 手指按着太陽穴，順時針轉5下，逆時針轉5下，至覺得舒服為止。
- 2 食指疊在中指上(小圖)，閉起眼睛，以食指在眉頭、眉中及眉尾打轉5秒，重複2至3次。
- 3 雙手交叉相接(小圖)，放在後腦位置，以拇指輕按耳後位置，重複2至3次。
- 4 以5指去量度，於手肘對落至尾指位置塗上按摩膏，輕輕打圈至覺得舒服為止。
- 5 於肩膀上塗上按摩膏，輕輕打圈至覺得舒服為止，期間可偶爾輕提肩膀位置。

▼公司重整架構，一眾打工仔即時工作量大增，壓力隨之湧來，繼而引發心理痛症。(資料圖片)

### 止痛藥物 不宜過量

治療痛症，除物理治療外，有時亦需配合按摩藥物，有藥劑師指，一般肌肉勞損，坊間的藥物都可以舒緩，但若果使用後5天仍未見康復，就需要向醫生求助。註冊藥劑師葉榮煒說：「一般可以在藥房買到的外敷藥物，如止

痛藥貼、藥膏及噴霧等，都有止痛作用，但購買時需認明該藥物是否已向醫務衛生署註冊。另外，亦要依照說明使用，切忌自行增加分量及次數。」那些外敷藥物不宜在沐浴後使用，因為



註冊藥劑師葉榮煒

那時體溫較高，吸收藥物的速度特別快，有可能會導致反效果。

由於很多外敷藥物都含有冬青油，葉榮煒不建議市民使用太多。他引述一宗發生於07年的事件，一名美國長跑運動員長期練跑，時有出現痠痛情況，最後因過量使用藥膏致中冬青油毒猝死。他再三

提醒市民，切忌不依指示使用。

另外，很多人遇有痛症都會使用口服止痛藥，幾乎每家每戶都會有止痛藥在家中「看門口」，葉榮煒卻說：「口服藥物最好有醫生指示才服，因為過多的止痛藥有機會引致上癮。外國經已設立戒除止痛藥的中心，就如香港的戒毒所一樣。」他指出，香港都有止痛藥成癮的情況，只是未受大眾正視。

檢查下發現有頸椎移位、關節位置不正確等情況，引發痛症。」

### 失眠多勞亦可致病

對於這些由心理病轉化成生理痛的患者，陳毅文指物理治療可舒緩痛楚，「電療可達致消炎，矯正關節錯位；另一方面，患者亦可以運動去固定關節。」但餘下來由心理造成的問題，就要依靠心理治療的幫助。

除了心理痛楚，都市人常見的痛症，亦有以下兩種：

由失眠引起的痛症：當睡眠質素欠佳，肌肉、關節未能得到充分休息，或持續勞損時，就會有痛症的出現，其中落枕是最常見的現象。治療方面，首要是檢查患者的睡眠工具，如床褥會否太軟或太硬，枕頭高度是否合適等；另患者入睡前可做少量運動或按摩放鬆肌肉，可更容易入睡。

工作增多引起的痛症：這類是打工仔近來經常遇上的，原因是公司裁員令工作量大增，面對更大的體力要求，身體自然容易感到勞累、勞損，

引致頸、肩、手部上肢如手指等出現痛楚。

### 痛逾兩周便應求診

陳毅文表示，面對因體力勞動而出現的痛楚，很多人誤以為休息多些便可，事實卻不然，「患者應該要提升體力，以應付突然增多的工作量才對。」故當這類患者來求診時，陳毅文會加強他們的肌肉訓練，以配合所需應付的工作。

問題是當痛症時有出現，究竟應

該在甚麼時候求診？陳毅文說：「以一般人受傷後，傷口經過兩周便癒合作為準則，即若兩周以後仍未康復，就要求診。」

一些頭痛、肩痛等問題，因為程度較輕微，很多人都會忽視；陳毅文說：「不加以理會的話，就會出現退化的問題。人們常以為退化是出現在40歲以後，又以為自己年輕，痛楚不會演變成大問題，結果當他們來求診時，關節可能比一般中年人退化得更嚴重。」