

醫療事典

都市人大都在辦公室工作，更常因姿勢不正確而令關節過緊，引發一系列的辦公室病症。雖然坊間有許多報導及教授大家如何去放鬆關節，但原來關節過鬆同樣會引起問題，嚴重者更會因此半身癱瘓。到底如何避免問題出現？由註冊脊骨神經科伍兆聰醫生為大家剖析「關節過鬆症候群」。

撰文：Edward

關節過鬆 因住搞到半身癱瘓



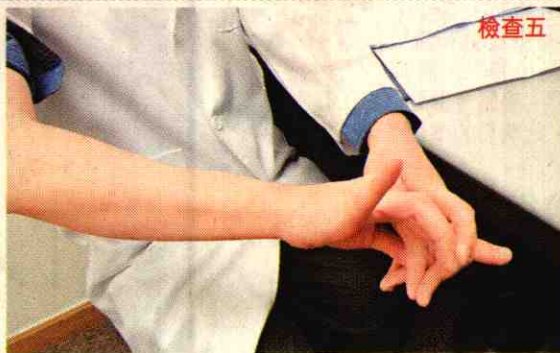
檢查二

要知道是否患上此症，只要通過檢查自身的拜登指數(Beighton Score)即可得知。整個檢查共有9分，只要超過4分或以上，就已屬於高危人士。

簡單測試可知是否患者

- 檢查一：站立時，腰部可以彎腰，讓雙手可以輕易碰到地面。(1分)
- 檢查二：手部伸直時，手肘的關節可以往後過彎曲。(左右手各1分)
- 檢查三：站立時，膝蓋可以往前抽。(左右腿各1分)
- 檢查四：姆指可撓後接觸到前臂。(左右手各1分)
- 檢查五：手指可撓後接觸到手背。(左右手各1分)

伍醫生表示，除拜登指數外，若有兩個關節發生過移位、皮膚比一般人的伸展度更高及更長、身材高、瘦和腰痛持續三個月或以上的人，均屬於患病的因素。另外，關節過鬆症的患者，其關節附近常會出現解釋不到的瘀痕，若你出現上述的情況，可要留心了。



檢查五

芭蕾舞瑜伽屬高風險

據伍醫生表示，大部份的患者，都是由先天性問題所引起。因為這類人在成長時的根紐、韌帶和肌肉過弱，引致關節不夠穩定，所以這類人會較正常人容易跌及扭倒，關節甚至較一般人更易受損。

而後天的患者則一般是因為職業及嗜好所致。前者是經常性需要搬動重物和長期活動身體關節的工作；後者則是因為進行一些需要柔韌度高的活動，如芭蕾舞及瑜伽等。長期進行這些活動，同樣有很大機會引發關節過鬆症候群。

保護運動：要鍛鍊關節的運動性，可以進行以下的低阻力運動。



以雙手輕按額頭。



將雙手伸直，並拉直毛巾，進行時分別提高左及右手。



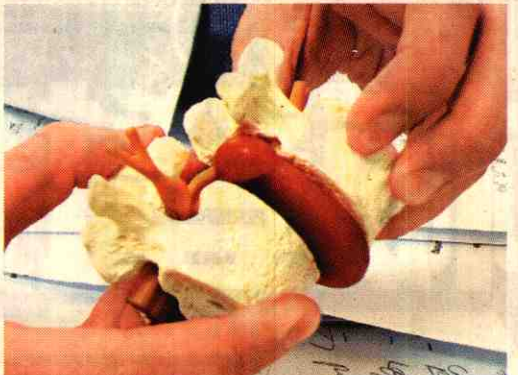
上半身放鬆，以曲膝支撐起下半身成一個小三角形。



雙手向前伸，雙膝微曲。



全身放鬆，分別用左及右腳站立，另一隻腳則稍為提高。



• 腰椎滑脫，會讓脊椎神經受壓，有機會引致半身癱瘓。

• 伍醫生表示，嚴重的患者會引發腰椎滑脫症。

會癱瘓或損內臟

單聽關節過鬆症候群的病名，好像危害不大。但伍醫生指出，此症的普通患者，會較一般人容易跌倒、扭傷和出現關節移位。嚴重者可引發腰椎滑脫症等問題，這會讓患者的脊椎神經受壓及椎間盤突出，有可能因此讓下半身癱瘓及內臟功能受損。

雖然治療的方法很簡單，但卻比一般關節問題需時較長。因大部份患者的根紐會有痛楚，需要先舒緩其痛症的問題。這時多採物理治療、超聲波或衝擊波等方法，替關節消炎和修補受損的組織。伍醫生同時指出，大部份此症的患者，其脊椎都會有輕微的錯位情況，因此需要用特別的方法去矯正。當上述的痛症減輕後，就要開始鍛鍊關節周邊的軟組織，以防這些部份再次受到傷害。醫生一般會教授低阻力的運動，讓患者增加其關節穩定性。

高危人士要留意

對於患者及高危人士，伍醫生指出他們均要避免進行高碰撞和接觸性的運動，如足球及籃球。應改以進行游泳、太極或競步等低碰撞性的運動。同時要避免過份伸展根紐及搬動、推動或拉動重物，若不能夠避免，則盡量以正確的姿勢去進行，避免受傷或勞損的情況出現。同時在進行其他運動時，亦要有更多的休息時間，不可以長時間進行運動，以免增加關節的負擔。

由於大部份患者是先天的問題，所以若不注意鍛鍊關節的穩定性，復發的機率可是很高。伍醫生表示在臨床的治療當中，有很多患者在治療時會扭傷，所以一般此症的治療時間會較長，也要更加注意醫生的指示和生活上動作的細節。



• 時常搬運重物，會有很大機會患上關節過鬆症候群。



• 瑜伽及芭蕾舞對關節的柔韌度要求很高，長期進行鍛鍊，也讓其成為高危人士一放族。

求診問症

坐骨痛腿冷似冰

新聞報告坐骨神經痛的病人，因痛尋死，腰腿劇痛，確難忍受之故。不過，慢性坐骨神經痛，雖腿痛不劇，卻腿冷如冰，麻痺微骨，夜甚於日，腿部刺痛，徹夜不能入睡。

急性坐骨神經痛，因腿痛劇烈，腰部乏力，坐下起不來，甚至舉步都要家人摻扶，一進診室，便睡下去，因腰部壓力減少，腿痛亦緩慢。這些急性坐骨神經痛，都有腰部受傷史。腰部扭傷，「咔嚓」一聲，腿痺無力，突然，跪下去。跟着腿部牽扯，由股後直至小腿。因腰椎軟骨盤逸突，壓迫坐骨神經根，壓力量越大，腿部牽扯更明顯。

一般坐骨神經痛患者，檢查時令患者仰臥，抬起患側腿部，往往抬至30度左右病人便出現腿扯。俯臥時，醫生以姆指壓迫腰間，如果，軟骨盤逸突，腰間受壓，腿麻痛便增加。醫療檢查儀器進步，照X光，電腦掃描，軟骨盤逸突，一目了然。

腰間盤逸突坐骨神經痛，醫生會建議開刀，以外科手術方法，解除坐骨神經壓迫。其實，外科手術解決坐骨神經痛，有它的危險性。醫學家證實，95%病人，採用保守療法，亦可解除坐骨神經痛。治療理論，是經過手法矯正腰椎之後，軟骨盤與神經根改善關係，神經不再受壓迫，疼痛自然消失。

本來坐骨神經痛，治療需四至六週，但是，患者體力、年齡，決定療程長短。

中藥祛風散寒

中醫學術來之臨床，古人有云：「熟讀王叔和，不如臨證多。」徹底解除病人痛苦，確需綜合方法的。

一位林女士，五十開外，她患坐骨神經痛，由臀部直痛至小腿，日間易受，夜間其痛刺骨，不能入睡。經過X光檢查，腰椎側彎，盆骨前傾，腰腿關節變窄，明顯夾迫坐骨神經根。腿痛合理合法，雖夜間刺痛微骨，身體虛寒無疑。胖淡舌質，弱不禁按脈象，確符合身體虛寒證象。一個痛症，兩種原因。

治療林女士坐骨神經痛，矯正腰腿椎骨，恢復椎間孔度，針灸，且置灸粒於針柄上燃燒，讓熱力直透筋骨，祛風散寒。至於中藥，採用麻黃、肉桂、鹿角膠、淫羊藿、金剛頭、木瓜等味。只一劑。第二天腿冷刺痛皆少。中醫諺云：「效不更方」。順藤摸瓜，都用此方法加減。有時加入細辛、川烏、北芪。

一個療程後，林女士自述腿冷、刺痛皆少80%，本來面帶苦容的她，現在笑逐顏開。

單純物理方法治療坐骨神經痛，費時數月。若林女士不用中藥補虛祛寒，決不會十次治療，便減痛80%。

吳錫室醫師

香港日本整脊醫藥學會會長
港九中醫學會永遠名譽會長
電話：25454955

環保先鋒



健康蔬果 五問五答

蔬果對我們健康十分重要，政府教育我們「水果蔬菜不可少日日記得二三三」，每日要吃兩份水果、三份蔬菜。可是，政府對蔬果農藥殘留問題卻置之不理。最近有大型超市出售的蔬果被驗出有農藥殘留，其中有的是世界衛生組織列為劇毒高毒農藥，或有機磷類農藥，而且有的蔬果樣本不只殘留一種農藥。到底它們有多毒？

撰文：綠色和平

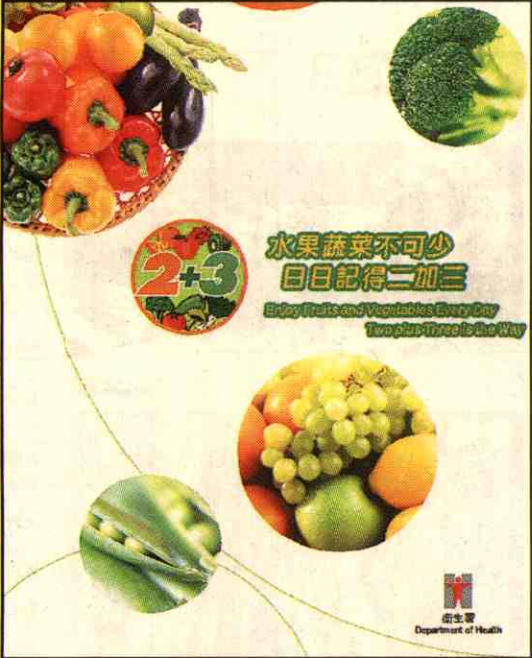
哪些農藥最毒？世界衛生組織把農藥分為劇毒、高毒、中等毒等類別，聯合國糧食和農業署更建議劇毒高毒類農藥禁止在發展中國家使用，例如有機磷類農藥殺撲磷，就被列為高毒類農藥。有機磷類農藥是起源於戰爭時期所使用的神經毒氣，可以想像用作農藥時，在殺害蟲方面多有效。但是，科學研究已表明長期接觸低劑量也會影響健康，如損害神經系統。

科學上有沒有攝入農藥殘留的安全標準？因為每個人體質不同，更何況殘留農藥會積累在身體，所以，根本沒有一個安全標準。

多種殘留農藥混合在一起會對身體有甚麼影響？不同農藥會有不同的影響和副作用，但若蔬果內殘留農藥多於



• 吃下殘留農藥的生果，對身體會帶來很大影響。



水果蔬菜不可少
日日記得二三三
Eat more fruits and vegetables every day
Remember to eat 2 or 3 servings of fruits and vegetables every day



超市有責把關

水果削皮能否完全清除殘留的農藥？有多少農藥殘留在果皮還是果肉，是視乎水果在種植時用了哪些農藥。現

時很多種植水果時用到的農藥，可能在水果未長成之前已被植物吸收進去，削皮只可以減少部份殘留農藥。

誰可以從源頭禁止劇毒高毒農藥和有機磷類農藥的使用？超市對可以把好這一關。因為他們是香港蔬果強大的分銷網絡，以他們為首，在與供應商簽定合約時，從源頭禁止使用劇毒高毒農藥和有機磷類農藥。之後再定立蔬菜和水果供應農場的認證系統，加強抽查和監察的系統和工作。

所以，如果不從源頭禁止使用劇毒高毒類和有機磷類農藥，每日二三三的蔬果，吃入肚的不單止有幫助消化的纖維和增強抵抗力的維他命，更有可能是這些殘留的農藥，和它們長遠對健康的影響！

• 吃生果有益，但小心農藥殘留問題。