

健康新知

慢性腰背痛是因為大腦接收訊息錯誤？

調查顯示，有80%的人曾經患上腰背痛。但是，這種急性腰背痛通常在6至8個星期內好轉。如果疼痛持續超過這段時間，則被認定為慢性腰背痛。其實，只有少於1%的腰背痛是源自嚴重病症。在這個情況下，一般可以透過磁力共振（MRI）作出診斷。

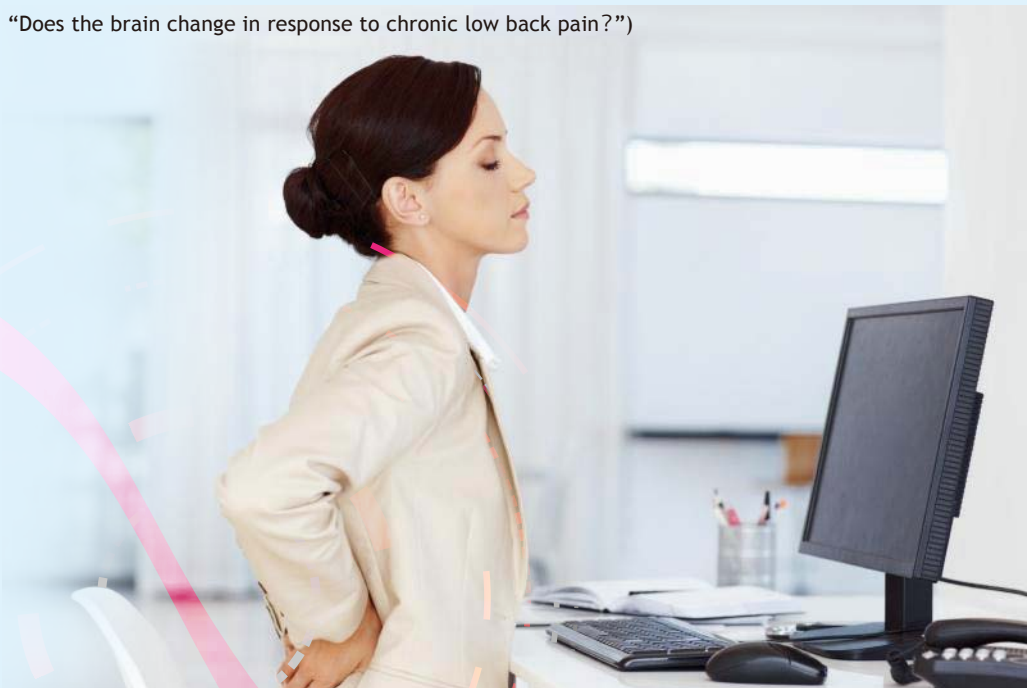
不過，想深一層，我們感到的痛楚是因為大腦接收到訊息，因而作出相關的反應，通常這種反應令我們存有記憶，保護自己免受下一次的傷害。那麼，我們感到腰背痛，又是否與大腦接收到訊息出現錯誤有關呢？

作者認為，由於我們曾經患上腰背痛，故此腦部可能將這種痛楚訊息儲存成為記憶，繼而引發成為慢性腰背痛。從這個理論可以了解，縱使脊椎結構正常，但是大腦儲存了痛楚記憶，令我們繼續感到腰背痛。因為大腦接收到訊息出現錯誤，所以藥物治療在這個情況之下，可能比其他治療更為有效。

慢性腰背痛會令病人感到焦慮和沮喪，消極的想法令疼痛症狀循環下去。讓病人如常活動，嘗試在心理方面入手，也不失為一個治療方法！有見及此，學者們現正從不同方向，收集有關引發慢性腰背痛的數據。經過分析、觀察，便可以知道某些慢性腰背痛是否與大腦接收到訊息錯誤有關。深切了解到腰背痛的機制，我們便可以防止急性腰背痛轉化成為慢性腰背痛。

參考資料：

Dr. Donna Lloyd & Dr. Niamh Redmond (2013) : “Does the brain change in response to chronic low back pain?”



基金會快訊

1. 活動回顧：

在2014年3月30日(星期日)，香港脊骨神經科醫學院基金有限公司與香港專業教育學院(IVE) 合辦「**抬頭吧！再見低頭族**」將軍澳區居民同樂日，讓大眾清楚了解肩頸部常見勞損痛症的成因，提高對護脊的認知。活動當日，朱銘謙脊醫為我們講解肩頸部常見勞損痛症的成因。參加人士專心聆聽，藉此講座對脊骨健康有更深入的了解。除令大眾認識日常生活中與脊骨健康有關的資訊，場面非常熱鬧！基金會在此衷心感謝各界人士的支持，令活動順利舉行。



2. 獎學金最新消息：

「脊骨神經科(脊醫)獎學金計劃」於2014年3月份進行第二次面試。經過基金會成員商議後，最終由Wan Ho Ting, Benedict獲得首個獎學金。在此感謝所有的捐贈者和志願者的支持，沒有他們無條件的支持，本會不可能提供獎學金讓學生學習脊骨治療的技術。

以下是Wan Ho Ting, Benedict的感想：

「首先，感謝香港脊骨神經醫學院基金有限公司對本人的認同，並且頒發首個獎學金給我。基金會不但鼓勵培訓脊醫人才，亦積極向社會大眾推廣脊椎健康的重要性。作為年輕的一輩，身邊竟然有不少朋友開始感到輕微的頸痛或腰痛，可見現今社會的電子產品帶來副作用，影響甚深。朋友經常問我，既然對人體科學那麼有興趣，為何不直接選讀醫科。但是，我認為成為一個脊醫更具挑戰性，在脊骨神經醫學裡面，令我最感興趣的，是促進人體自我康復機制的理念，能夠親手為病人減輕痛楚，比開配藥方來得更有滿足感。我十分期待到英國留學的日子，希望對脊骨神經醫學這門將藝術和科學融合的專業有更深認識。日後學成歸來，能夠學以致用、貢獻香港社會，致力向普羅大眾推廣脊醫這門專業。」

Wan Ho Ting, Benedict

3. 活動預告：

號外

為了響應「世界脊骨日」，香港脊骨神經科醫學院基金計劃於2014年10月12日(星期日)，舉

辦「零至八十健康脊骨」的活動，屆時有專題健康講座、特色遊戲、幸運大抽獎等精彩環節。歡迎社會各界人士參與，詳情將會在2014年9月份Newsletter通訊公佈。



OCTOBER 16

WORLD SPINE DAY

免費公共健康教育講座

香港脊骨神經科醫學院基金有限公司即將舉辦講座，歡迎各位參與。資料如下：

講題：也談寒背

在香港寒背是一個很普遍的現象，從街上我們可以觀察到有不同年齡的人患有寒背，例如：小學生、成年人和長者。這個講座會為大家探討健康脊骨弧度的重要性和寒背引起的疾病，例如：頸痛、肩痛、背痛、手麻痺和頭痛等。我們不但會建議正確的姿勢、健康的生活習慣和簡單運動來預防寒背的形成，也會提議其他治療寒背的方法。

講者：陳嘉賢脊醫

日期：2014年7月23日（星期三）

時間：下午7時至9時

地點：銅鑼灣中央圖書館演講廳

(如對以上活動有疑問或查詢，請致電：3998 3222或電郵：info@hkccfl.org.hk)



講題：從科研角度解剖 - 菇類的營養與醫療價值

目前，全世界被稱為"菇類"的真菌大約有一萬種，其中已知可食用的菇類約有兩千多種。菇類品種繁多，例如：我們常見的冬菇、金針菇、木耳、蘑菇。另外，靈芝、雲芝、桑黃、茯苓及冬蟲夏草等都屬於菇類。傳聞指菇類含有豐富營養和醫學價值，究竟它們是否能夠活血解毒、消炎抗癌、增強免疫力、延年益壽呢？

基金會有幸邀請到一直熱衷研究菇類的張志強教授(香港中文大學生命科學系)向公眾講解菇類的營養和醫學價值，從科研角度剖析當中的利與弊！

講者：張志強教授（香港中文大學生命科學系）

日期：2014年8月3日（星期日）

時間：下午2時30分至4時30分

地點：北角百福道21號香港青年協會大廈7樓701室

費用：HK\$80

語言：粵語

(如對以上活動有疑問或查詢，請致電：3998 3222或電郵：info@hkccfl.org.hk)



義工心底話

今期6月份Newsletter，我們好榮幸邀請到義工 - 李淑貞跟大家分享：

「在二十多年前，由於本人經常感到頭痛，因而在生活和工作上帶來了不良的表現。經過多次求醫，醫生們亦只能利用止痛藥來醫治。直到有幸在機緣之下，認識到脊醫這門治療技術，竟然無需用藥物醫治就能夠令身體康復，不再感到頭痛。事後發現，引發頭痛是因為頸椎彎曲壓着神經所致。原來日常生活中，我們無意間作出了不正確的姿勢，導致身體各部分，如：頸、肩、腰、腳等感到痛楚，脊醫令我痊癒，減少我的痛苦，本人心存感激！因為這次深刻體會，令我成為脊醫基金會的義工，認識了一班有相同病例的朋友們。本人藉此希望將脊醫基金會的宏大意願和正確的脊骨健康知識，推廣到社會，利己利眾！」

李淑貞

您問我答

問：我最近腰痛，是否和彎腰刷牙有關呢？（讀者：李先生）

答：是。因為腰椎之間的椎間盤是一種吸震物質。正常站立時，腰部向前，壓力就在腰骨後方。而彎腰時，腰椎向前屈，椎間盤就會在前方受力，令裡面的髓核向後移。重複的向前彎腰會令覆蓋髓核的纖維破損，使髓核破壁而出，壓迫神經而引起腰痛。所以，刷牙應盡量保持身體挺直站立，輕微向前移動身體是容許的。

遇到脊骨健康問題，或想了解更多有關基金會的資訊，歡迎來信詢問，我們會盡快為閣下解答。

來信地址：香港灣仔軒尼詩道8-12號中港大廈11樓

電郵地址：info@hkccfl.org.hk

* 來信者請留下姓名及聯絡方法，以便基金會作出跟進。