新聞稿

香港脊骨神經科醫學院基金 記者招待會
香港市民頸椎健康問卷調查 暨
呼吸及肌肉緊張度測試研究報告結果

為響應 10 月 16 日的「世界脊骨健康日」號召，以及配合 10 月 11 日在香港舉行的「護脊慈善嘉年華」活動，「香港脊骨神經科醫學院基金」於今年 7 至 9 月期間，進行有關「香港人頸椎健康」問卷調查，隨機成功訪問了 970 人。

頸痛普遍 中年尤其嚴重

結果發現超過 85% 受訪者在過去 5 年有肩頸痛（圖一），當中 40%每幾個月復發一次，29%長期疼痛（圖二），即全部受訪者中有 58% 經常或長期肩頸痛，情況甚為普遍。當按性別分析時，發現女性有肩頸痛的比率較男士多 9% （表一），而當按年齡組別分析時，36-50 歲組別的長期疼痛比率，較 18 – 35 歲組別和 51 歲或以上組別嚴重。(表二)

僅少數人求診

當有肩頸痛時，最多人按摩或推拿（59% ），其次是使用止痛貼或塗紓緩藥物（46% ），比率遠遠超過 14% 物理治療、13% 脊醫治療、7% 西醫普通科和 4% 西醫骨科，而有 26% 人士甚麼也不管，當中以 18-35 歲組有 44%甚麼也不管比率最高。（圖三）

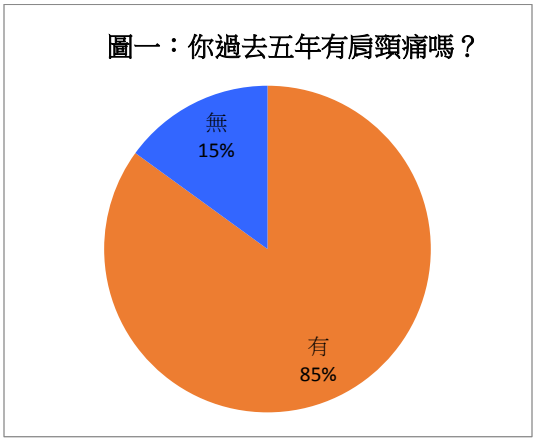
逾九成人忽略呼吸錯誤與頸痛關係

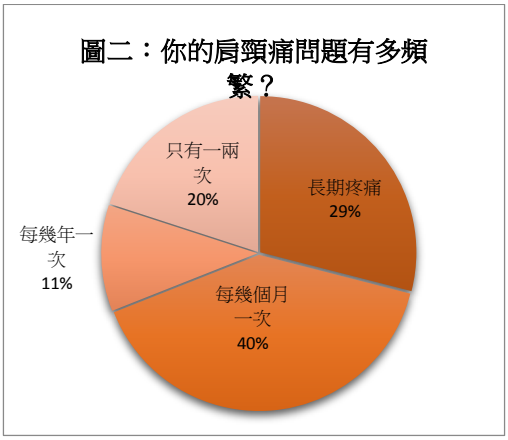
導致肩頸痛的成因眾多，一般人理解不外乎工作過勞、姿勢不良、不當寢具、過度用手機，其實錯誤呼吸法、生活壓力、情緒緊張、睡眠不足、視力毛病、打瞌睡、瞓捩頸、外傷都是成因，當中瞓捩頸和外傷可導致急性肩頸痛，其他情況日積月累可導致慢性肩頸痛。**而值得關注的是，僅 6%的人意識到錯誤呼吸法與肩頸痛有關，意識到生活壓力、情緒緊張與肩頸痛有關的人亦只約三四成，而這些因素正是大眾經常忽略的肩頸痛元兇**（圖四）。而由於生活壓力、緊張可導致肩頸痛，而不少 36-50 歲中年都有工作、供樓、養家的壓力，另不少女士兼顧家庭與工作，亦較男士緊張，我們相信因此解釋到為何在這個調查顯示，中年與女性的肩頸痛比率較高。

頸痛後患認知不足

而肩頸痛其實只是身體毛病的早期徵兆，若忽視這個警號，可導致身體其他部位出現連鎖性疾病，包括：手臂麻痺、頭痛、寒背、暈眩、前胸痛、作悶作嘔、眼矇、對光線過敏。調查顯示受訪者對頸痛後患的認識不足，不少病徵如前胸痛、作悶作嘔、眼矇、對光線過敏僅有三四成人認知，暈眩、寒背有六七成人認知，只有頭痛、手臂麻痺、繃緊有超過八成人認知。（圖五）

「香港脊骨神經科醫學院基金」希望透過是次問卷調查，喚醒市民對頸椎健康的關注，尤其希望市民關注兩個重點——錯誤呼吸方法以及情緒緊張都可帶來慢性肩頸痛及連鎖的毛病。今個記者招待會，我們邀請了兩位曾患嚴重肩頸痛的朋友分享經歷，由脊醫利用最新研究報告講解慢性頸痛與其他疾病的關係，有何治療方法，即場示範呼吸及肌肉緊張度兩個測試，講解正確呼吸及放鬆肌肉的方法，以及有甚麼運動可預防或改善肩頸痛症，從根源出發，多方面去對付頸肩痛症帶來的問題。



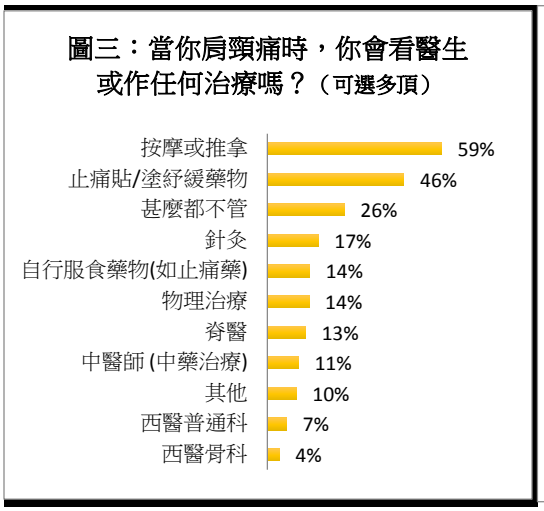


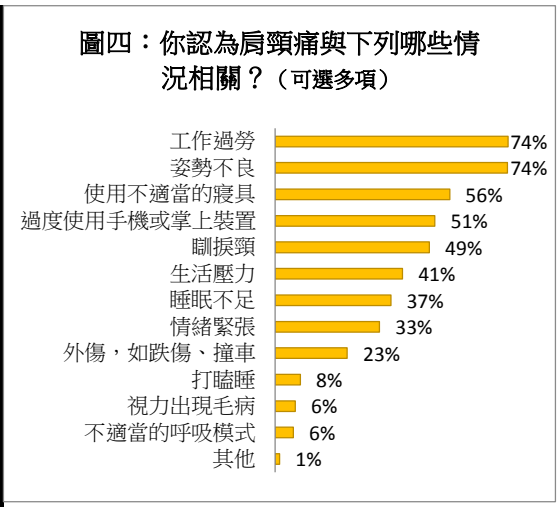
表一：你在過去五年有否試過肩頸痛？（男女比例分析）

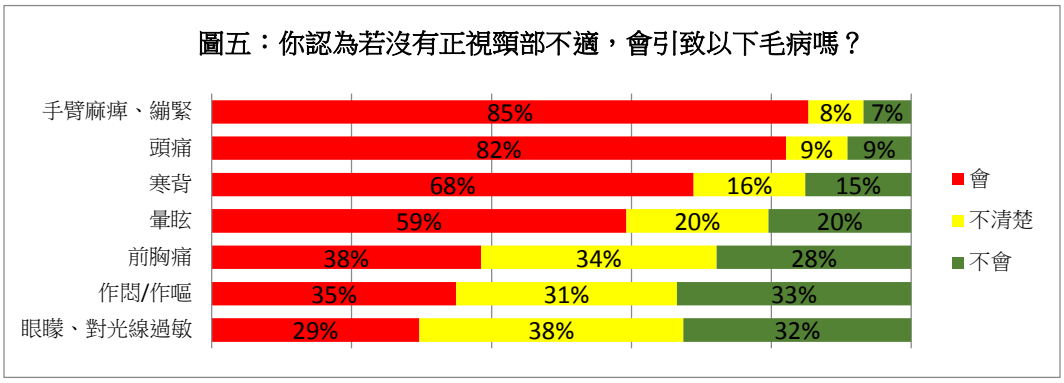
	整體	男性	女性
有	85%	79%	88%
無	15%	21%	12%

表二：你的肩頸問題有多頻繁？（年齡組別分析）

	整體	18 – 35 歲	36 – 50 歲	51 歲或以上
長期疼痛	29%	26%	32%	28%
幾個月復發一次	40%	42%	38%	41%
每隔幾年總有一次	11%	13%	11%	10%
只遇上一兩次	20%	19%	19%	21%







學習呼吸、放鬆肌肉——對付棘手都市病

慢性肩頸痛是很常見的都市病，一般人理解的成因不外乎工作過勞、姿勢不良、過度用手機，其實根據外國研究顯示，超過八成的慢性頸痛人士都有一個共同點—錯誤使用胸式呼吸。

人與生俱來以橫隔膜式方法呼吸，這是最放鬆又適合身體的呼吸模式。不過隨著生活節奏加速，人往往不自覺用了胸式呼吸。每當用胸式呼吸吸氣時，整個胸部會向上提，頸胸部肌肉經常收縮，導致肩頸肌肉繃緊。每當情緒緊張，更令問題加劇，一般人正常平靜時，每分鐘呼吸約8-12次，但情緒緊張時，每分鐘呼吸便會增至約15次或以上，倘若人長期處於緊張狀態，每天呼吸次數會比正常多四千至一萬次！這正是都市人患肩頸肌肉不適的其中一個重要源頭，因而可能牽連其他棘手的慢性都市病。

個案分享一：面部頭部麻痺

五十歲的蔡女士任職售貨員，睡覺時候左邊面及頭部感覺麻痺，白天有時頸痛、頭痛，於是向脊醫求診。醫生觀察到蔡女士情緒比較容易緊張，不知不覺用了錯誤的胸式呼吸，相比橫隔膜式呼吸，胸式呼吸較粗重急促，表淺而量小。脊醫透過「二氧化碳呼吸測試儀器」為蔡女士做了一個呼吸測試，結果顯示蔡女士平靜時的呼吸頻率為每分鐘 20 次，較正常的 8-12 次急促，而體內的二氧化碳濃度是 37 毫米水銀，屬於 35 毫米水銀以上的正常水平。之後脊醫為蔡女士做了一個加壓測試，要求她 3 分鐘內讀完一篇文章，結果她的呼吸頻率增至每分鐘 25 次，是正常水平的兩三倍，體內二氧化碳濃度急跌至 26 毫米水銀，遠低於正常水平。

	蔡女士測試結果		正常值
	靜止時	壓力下	
呼吸頻率（每分鐘次數）	20	25	8 – 12
二氧化碳濃度（毫米水銀）	37	26	35 或以上

這些數據到底顯示出甚麼身體變化？每當呼吸過快，身體便會自動呼出過多的二氧化碳，雖然二氧化碳是細胞新陳代謝的廢物，但亦有令身心鬆弛、血管放鬆、血流量增加的重要功用。當蔡女士呼吸過快令二氧化碳水平過低（醫學上被稱之為「慢性過度呼吸」），便會令到血管和肌肉繃緊收縮，出現血液流通障礙，繼而神經和肌肉興奮、氧氣不能進入細胞，引起經常性頸痛、頭部及面部麻痹。

由於蔡女士的肌肉長期繃緊收縮，導致很多身體關節包括頸椎活動受限，在治療過程中，脊醫首先以手法治療將這些關節的活動恢復，從而放鬆繃緊的肌肉；之後教導蔡女士進行橫隔膜呼吸訓練，短短兩星期後，她面部麻痹及頭痛的症狀已完全減退，頸痛問題也大大改善。

個案分享二：暈眩氣喘失眠

慢性過度呼吸可引起的毛病眾多，除了常見的肩頸症狀外，在不同患者身上可能會出現不同病徵。五十五歲的譚女士任職文員，經常肩頸痛、暈眩，心口作悶及氣喘，說話感覺不夠氣，高血壓及失眠超過三個月。她曾向中醫求診，被斷為頸椎錯位導致頸性頭暈，接受治療及吃中藥後，暈眩情況減輕但症狀仍時發時止。之後她向脊醫求診，被發現除了頸椎活動受限外，也有「慢性過度呼吸」問題。當她與脊醫交談時，呼吸頻率便由靜止時每分鐘 8 次，倍升至 16 次，體內二氧化碳濃度亦由 38 毫米水銀跌破正常水平至 32 毫米水銀。後來譚女士接受脊醫的手法治療及橫隔膜式呼吸訓練，病況已有明顯改善。

雖然慢性過度呼吸可導致很多症狀，但由於醫學上尚未列入任何傳統學科，容易備受忽略，故此患者經常四出求醫不果，長期受到病患困擾，外國便有所謂「厚病歷症」來形容這類病人。那麼究竟有多少慢性頸痛的人士會有慢性過度呼吸？而慢性過度呼吸的問題又有幾普遍呢？

八成頸痛人士有慢性過度呼吸

「香港脊骨神經科醫學院基金」早前做了一項關於「慢性頸痛與慢性過度呼吸關係」的研究，安排 30 位有慢性頸痛的人士為「頸痛組 」，另外 30 位無頸痛的人士為「對照組」，分別進行呼吸測試。研究發現八成慢性頸痛人士呼吸頻率過急，顯示有慢性過度呼吸的情況，而「頸痛組」比「對照組」的呼吸頻率平均多 2.3 次，每天呼吸次數會比正常多近四千次，這正正是「頸痛組」患頸痛的重要

元兇之一。慢性頸痛與慢性過度呼吸問題息息相關，因此慢性頸痛絕對不容忽視。若按以上「香港人頸椎健康」問卷調查所得，粗略估計全港 58% 人士經常或長期肩頸痛，再根據以上研究報告所指八成頸痛人士有慢性過度呼吸來粗略估算，全港大約有 47% 頸痛人士有慢性過度呼吸的風險。

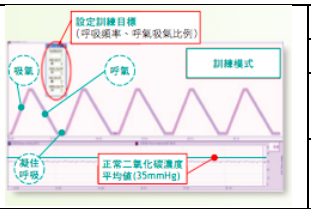
而除了呼吸測試，今次研究亦同時利用「肌電圖儀器」為「頸痛組 」與「對照組」進行「肩頸肌肉緊張度測試」。脊醫指示各測試者選擇一個自認為舒服放鬆的坐姿進行測試，根據肌電圖儀器分析，他們的肌肉不單沒有鬆弛下來，反而處於繃緊的狀態，情況在「頸痛組」尤其明顯，究其原因，是因為測試者在鬆弛的情況下沒有保持正確挺直的坐姿，當坐姿不夠挺直時，橫隔膜難以伸展呼吸，於是不自不覺間便用了胸式呼吸，導致肌肉繃緊。因此我們不單要學習正確呼吸，亦要學習放鬆身體的肌肉的同時保持良好的坐姿。

學習橫隔膜呼吸法：呼吸測試

吸氣時：橫隔膜向下壓。若將雙手叉在兩側下肋，可感覺肋骨向外和向上提升，整個腹部鼓起。

呼氣時：橫隔膜向上提，肋及腹部位置回復正常。要留意呼吸過程中，上胸位置不會上下移動。

橫隔膜呼吸模式，比起胸式呼吸，不單能吸入較多的空氣，而且令身體處於放鬆舒適的狀態，有效改善肩頸痛的毛病。不過都市人習慣了使用胸式呼吸，要修正為橫隔膜呼吸，需要時間重覆訓練。我們可以利用「二氧化碳呼吸測試儀器」進行呼吸測試，透過圖象分析呼吸節奏及模式，以每分鐘呼吸次數及體內二氧化碳含量數據，讓測試者容易掌握自己的呼吸狀況。我們亦可利用呼吸測試儀器設定訓練目標，讓用者按程式圖示訓練，逐步學習減慢呼吸頻率，強化橫隔膜的肌肉力量，逐步改善慢性頸痛的問題。



	你的測試結果		正常值
	靜止時	壓力下	
呼吸頻率（每分鐘次數）			8 – 12
二氧化碳濃度（毫米水銀）			35 或以上

學習放鬆肩頸肌肉：肌肉緊張度測試

頸肩痛是由於肩頸部肌肉過於緊張引致，我們可以利用「肌電圖儀器」進行「肌肉緊張度測試」，量度肌肉的繃緊程度。測試方法非常簡單，只需把膠貼放於兩邊肩膊位置，分別測試肌肉在用力和放鬆時的讀數。正常用力和放鬆的讀數比率範圍應低於14%或以下。若讀數比率過高，即顯示肌肉放鬆狀態不理想，肌肉可能過勞和緊張。我們可利用「肌電圖儀器」設定訓練模式，例如將儀器的警戒值設於14%，當用者的肌電值超越14%，儀器就會響起，提醒患者肩頸肌肉緊張，學習放鬆肌肉。正如之前提過，不少測試者以自認為舒服放鬆的坐姿進行測試時，他們的肌肉不單沒有鬆弛下來，反而處於繃緊的狀態，透過這個儀器正好訓練測試者在鬆弛的情況下保持正確挺直的坐姿。

	肌電圖讀數	放鬆/收縮比率參考
用力時讀數		–
放鬆時讀數		–
放鬆/收縮讀數比率		<10 % - 鬆弛 10-14% 理想姿勢 >15% 肌肉緊張度增加

除了保持正確姿勢、學習正確呼吸以及放鬆肌肉以外，閒餘經常做伸展運動都可放鬆繃緊的肌肉，而瑜珈、氣功、太極等運動亦可透過改善呼吸模式，釋放生活焦慮壓力，有效改善都市人常見的肩頸痛及其他慢性疾病的方法。

護脊慈善嘉年華

與譚玉瑛姐姐做護脊操 同肩頸痛 Say NO!

根據「香港脊骨神經科醫學院基金」最新問卷調查，85% 受訪者有頸痛毛病，但只有 6% 受訪者認知慢性頸痛與錯誤呼吸有關，若錯誤呼吸模式持續，甚至會出現氣喘、失眠、手腳麻痺、血壓反覆等連鎖毛病。香港脊骨神經科醫學院基金於 10 月 11 日舉辦「護脊慈善嘉年華」，提供免費呼吸及肌肉緊張度測試檢查，根據數據分析，讓市民理解身體狀況，學習正確呼吸及放鬆肌肉的方法。大會還邀請到著名藝人譚玉瑛、前「放學 ICU 主持」陳煒迪、鄭可琳表演話劇，帶領大家做千人護脊操，玩千人砌脊骨圖。大人另可參加健康講座，小朋友可參與魔法學堂、扭波波教室、小小國畫師、畫個花面貓、日本樹脂黏土製作班。現場慈善義賣重點推介：三尺 Elsa 公主造型氣球，健康產品慈善義賣價低至六折，有營美食攤位內全部食品以及新舊書籍影碟不設底價，歡迎自取踴躍捐助，活動收益將撥捐「香港脊骨神經科醫學院基金」，用作獎學金及籌建香港首間脊骨神經科醫學院。憑票入場人士可獲贈豐富禮品小福袋，包括 Theraband 練力帶，總值超過$100，送完即止。

基本資料：

- 日期：2015 年 10 月 11 日(星期日)
- 時間：早上 10 時至下午 5 時
- 地點：沙田馬鞍山烏溪沙青年新村 (港鐵馬鞍山站 A 出口步行約 5 分鐘)
- 門票：HK$50，6 歲或以下小童免費入場
- 購票：親臨全線大眾書局、prologue 書局、樂康軒醫療用品店、足科矯形中心，或於「護脊慈善嘉年華 2015」網頁即時購買。
- 查詢：3107 7750
- 網頁：www.hkccfl.org.hk/spine_day2015

譚玉瑛姐姐伸展肩頸運動「蟹卷」示範，短片：https://youtu.be/Of-8N0aEQ0g

	適用：熱身、放鬆全身，特別上半身肌肉，常做此運動，就能夠「頸無痛．樂無窮」。 準備姿勢：雙腳與肩同闊，微曲雙膝（膝不要過腳趾） 1．雙手微曲放於身體前面（如抱大西瓜動作）
	2．右肩膀帶動身體向後滾動，自然呼吸。 換左肩膀重做，輪流左右做 8 次。

記者招待會文件、圖片之下載連結及說明：

https://www.dropbox.com/sh/6yztfx1yo1ctka2/AAA-z0ED0aUGhjwMA6vzKMOna?dl=0

1． 記者招待會新聞稿.docx
2． 橫隔膜呼吸：DiaphragmaticBreathing.jpg
3． 呼吸測試圖片：BreathingTest.jpg
4． 肌肉緊張度測試圖片：EMGTest.jpg
5． 呼吸測試儀訓練程式圖示：EMG_Training.jpg

護脊慈善嘉年華圖片說明：

https://www.dropbox.com/sh/u8cllwbbz91iwr9/AABgc6-sff_6fFe97w185looa?dl=0

1． 與譚玉瑛姐姐做護脊操 同肩頸痛 Say NO_30Sep15.docx (有更多圖片說明)
2． 譚玉瑛姐姐伸展肩頸運動「蟹卷」圖一：運動1蟹卷_01.jpg
3． 譚玉瑛姐姐伸展肩頸運動「蟹卷」圖二：運動1蟹卷_02.jpg
4． 護脊慈善嘉年嘉賓著名藝人譚玉瑛小姐、前兒童節目主持陳煒迪哥哥、鄭可琳小姐：SpineDayCarnival.jpg
5． 憑票入場人士可獲贈練力帶，即場與譚玉瑛做護脊操：StretchingEx1

香港脊骨神經科醫學院基金簡介：

脊骨神經科在香港是一個獨立註冊的醫療體系，由香港脊醫管理局監管。脊醫透過人體的生物力學研究，診斷、治療及預防因骨骼和軟組織毛病引致的神經系統及相關病症。治療包括以手法調整脊椎，採用輔助性治療（如電療和矯形鞋墊），和指導病人正確姿勢、飲食營養、運動及良好生活習慣等。脊醫強調全人治療，當身體某一部分有問題時，會同時檢查其他部位，找出問題的所在，然後作針對性的治療。這種治療在歐美已盛行多年，在香港亦已漸為人熟悉。現時香港脊醫超過二百多人，全部均在外國畢業，香港的大學並無任何訓練課程。比對香港人口，每一個脊醫要服務 3.75 萬港人，脊醫數目嚴重偏低。

近年我們深感在本地培訓脊醫實在刻不容緩，因此成立了慈善組織「香港脊骨神經科醫學院基金」，長遠目標在於籌措資金，成立香港首間脊醫學院。自 2012 年起，基金於灣仔開設了一間非牟利診所，向公眾提供可負擔的脊科治療，對於低收入人士更只收取象徵式的特惠診金。而診金收益，在扣除日常開支後，全數撥捐基金作脊醫培訓及推廣脊骨健康之用。2014 年開始，基金向香港優異生頒發為期五年的全數獎學金，負笈英國修讀脊醫課程。

「香港脊骨神經科醫學院基金」網頁：www.hkccfl.org.hk

傳媒查詢：

Queenie Hwang	93583077	hchwang2002@yahoo.com.hk
Eva Wong	90932739	eva_wonghk@yahoo.com

－ 完 －