

亂食止痛藥 傷肝手尾長

疫情之下不少家庭常備成藥看門口，當中具備退燒止痛作用的消炎止痛藥，年初更一度掀起瘋搶潮。不過，過分依賴止痛藥不止有機會「愈食愈痛」，過量攝取更有機會造成急性肝衰竭，嚴重甚至會致命。在購買成藥有備無患之前，謹記看清成分商標，遵照醫生或註冊藥劑師指示適當服用，以免適得其反。

本港常見止痛藥

止痛藥成分	布洛芬 (Ibuprofen)	亞士匹靈 (Aspirin)	撲熱息痛 (Paracetamol)
常見藥品	日本止痛藥EVE	克痛	必理痛、幸福止痛素、樂信止痛素
作用	退燒、消炎、鎮痛	退燒、消炎、鎮痛	退燒、鎮痛
常見副作用	可能過敏、腸胃不適、影響肝腎功能	較具刺激性、腸胃不適、耳鳴、氣管收縮	長期服用容易損害肝臟
不宜服用人士	孕婦、哺乳婦女	孕婦、哺乳婦女、16歲以下青少年及兒童	普遍人士皆可服用，但不宜長期及過量使用

政府專家顧問曾於年初第五波疫情高峰之時表示部分於藥房有售的止痛退燒藥，有助舒緩Omicron的發燒及肌肉痛等常見症狀。事實上，即使未有確診新冠肺炎，長期佩戴口罩亦有可能造成頭部肌肉(耳朵上方的肌肉即顳肌)過度負擔引起頭痛。據日本NHK電視台日前專題報道，東京一間專門治療頭痛的診所，每日超過200人求診。其中一名女患者透露由於長戴口罩，肩膀到頭部不時出現疼痛，加上因疫情關係害怕到醫院求診，只有自行服食止痛藥，由原本每2至3日服用到現在幾乎每天服食幾次才能止痛。

影響中樞神經愈食愈痛

日本頭痛學會副代表理事竹島多賀夫表示，攝取過量止痛藥會令中樞神經變得更敏感，抑制疼痛能力下降，反而更容易頭痛；情況嚴重甚至會出現腸胃功能紊亂、肝腎功能衰退等副作用。

根據衛生署資料顯示，現時本港常見的止痛藥分為非鴉片類止痛藥及鴉片類止痛藥，前者包括撲熱息痛(Paracetamol)、亞士匹靈(Aspirin)及其他非類固醇消炎止痛藥(NSAIDs)，當中非類固醇消炎止痛藥常見的布洛芬(Ibuprofen)藥性較強，除可解熱、止痛及消炎外，常用於風濕性關節炎、痛風症、神經性肌肉失調症、軟組織發炎及普通痛症如頭痛、牙痛及經痛等。非類固醇消炎止痛藥副作用相對較多，包括引起腸胃不適、頭暈、腹瀉，甚至可引致胃出血。由於經肝臟及腎臟代謝，影響腎臟血流，對腎臟造成傷害。

而亞士匹靈成分中的乙醯水楊酸能預防血栓形成，卻容易刺激胃黏膜，故此必須在飯後用開水送服，其他副作用還有作悶、作嘔、耳鳴等，16歲以下青少年及兒童、孕婦及患有痛風、糖尿病或哮喘病患者，皆不適宜服用。相比下，撲熱息痛藥性較輕，在第五波疫情高峰期間，便有專家推介可助舒緩Omicron症狀，但由於其主要成分是經肝臟代謝，若長期及過量服用會產生肝毒性，造成肝臟發炎或中毒。

每日不可食多過8粒

網上曾謠傳一粒止痛藥會殘留在身體5年，有醫生澄清如止痛藥藥效為4至6小時，即表示4至6小時後在體內的濃度就會下降，長效劑型則在體內殘留3至6日即完全排除。以撲熱息痛及布洛芬為例，成年人每日不宜服食超過4,000毫克及3,200毫克，即約8粒止痛藥；亞士匹靈每日最高服用量僅為650毫克。服藥時間應相距4至6個小時，而且不要因為疼痛便一次吞2、3粒，效果不一定成正比，亦不要在沒有疼痛之前便服藥預防，這只會讓肝臟白白受到傷害。此外，服用止痛藥前，亦應遵照以下「五不」原則：

- 不過量，並依照醫生或藥劑師指示服用。
- 不喝酒，與酒精併服會增加肝臟負擔，嚴重會造成急性肝衰竭。
- 不合服，不要同時服用2種以上止痛藥，以免造成肝損害，至於洗腎或是有慢性腎衰竭的病人，建議不要使用非類固醇消炎止痛藥，可能加重對腎臟的傷害。
- 不空腹，特別是亞士匹靈及非類固醇消炎止痛藥可能造成腸胃不適，宜與食物一起服用或在飯後服用。
- 不亂買或亂信推介。

戴口罩頭痛 飲水可舒緩

長戴口罩引發頭痛可能是頭部肌肉過度負擔，以致覆蓋肌肉筋膜受到影響，因此引起頭痛；若呼出的二氧化碳堆積在口罩內難以排出引起缺氧，而為了讓身體與大腦能獲得足夠氧氣，血管就會擴張以增加血流量，進而導致頭痛。故在服用止痛藥前，可嘗試以下方法舒緩因長戴口罩引起的頭痛不適：

1. 口罩勿過緊

為避免擠壓到神經，在佩戴口罩時要注意是否過緊，可藉由調整耳帶、選擇適合臉形的口罩大小，以及呼吸空間較大的口罩款式來預防口罩戴久引起的頭痛。

2. 除罩深呼吸

若已出現頭痛症狀，先找個避開人群的空曠地方，將口罩拿下稍作休息，並緩緩地深呼吸，直到頭痛症狀漸漸改善。

3. 補充足夠水分

不少人因為佩戴口罩而減少飲水，或因口罩濕氣使得身體對於口渴的感知能力下降。惟大腦在代謝過程中所產生的廢物需要靠水分排出體外，一旦身體水分不足，為了要供應更多血液到大腦，就會迫使太陽穴附近的動脈搏動增強以提高血流量，便會出現頭痛症狀。此時不必急著服食止痛藥，先喝水補充身體水分，通常頭痛便會獲得改善。

