

低氣壓來襲 周身痛有解救

「天氣痛」警號，謹記留意以下預防及舒緩小知識，揮走氣壓將於未來數日逼近香港，若然身體響起低落等症狀。根據天文台預測，一股熱帶低調，激發各種痛症，甚至引起心臟不適、情緒其實從西醫角度，氣壓變化會引致自律神經失過天文台？中醫常說「風濕」會受天氣影響，但每逢打風落雨之前總是周身骨痛，反應準

天文台早前曾預告本港風季未完，一股熱帶低氣壓正在菲律賓以東海域集結，有機會在下周初逼近香港。雖然會否再次「打得成風」仍未可料，但氣壓變化足可造成身體不適，在日本更有專門門診診治「天氣痛」。被稱為「天氣痛」博士的愛知醫科大學客座教授佐藤純表示，在日本約有1,200萬人受到天氣痛的困擾，平均每10人就有1人受天氣影響產生痛症，當中有63%為女性，且幾乎都為40歲以上。天氣痛的原因主要來自氣壓、氣溫和濕度，當三者其一發生劇烈變化，便容易引發各類疼痛。

激化交感神經引起痛症

天氣變化時，內耳的氣壓調節器會受到刺激，自律神經中樞同步反應，導致交感神經過度活化。交感神經是使身心緊張的神經，會在遇到壓力與緊張情緒時開始作用，當被活化時會直接刺激疼痛神經，讓血管過度收縮，並讓周圍神經興奮，放大疼痛的感覺，因而導致頭痛、關節痛、耳朵痛、肩頸痛、抑鬱、慢性病惡化等「天氣痛症狀」，情況就如搭電梯或飛機時，當垂直高度變化，內耳淋巴或血液循環不良，便會突然耳鳴。舊傷會感到不適，則可能是交感神經受到刺激後，喚起大腦過去疼痛的記憶。

在中醫常說的「風濕」，是指風、寒、濕邪侵襲關節，引起關節疼痛。日本曾有研究根據當日天文台氣壓數據作出統計，發現患有類風濕關節炎的病人於低氣壓日子，痛楚和腫

脹會更為明顯。這是由於當氣壓較高時，輕微發炎的關節因周邊壓力較大而腫脹較小，但當氣壓低時，周邊壓力較細，原本有少許發炎的關節便趁機會膨脹，影響附近的神經線，引起疼痛。除了引發痛症，患有心血管疾人士亦要在氣壓變化季節特別小心。

睡前腹式呼吸調理作息

根據瑞典隆德大學收集該國從1997年到2013年間超過27萬名心臟病患的健康資料，再對比同年份的氣溫變化，發現當氣溫低、氣壓低、風速較高，以及日照時間較短的時候，都會增加心肌梗塞發生率。當氣壓變化引起交感神經刺激，會引起心跳加速、血壓升高，而且氧分會隨氣壓降低，使人感到缺氧，從而使大腦血管擴張，腦血容量增加及腦組織水腫，有機會引發心臟病發作，特別是心律失常患者，心緒紊亂和煩躁隨着低壓天伴隨左右。

要減輕氣壓變化帶來的不適，可從調理自律神經入手，養成規律的生活作息至為重要，其中又以睡眠和飲食最為關鍵。首先是早睡早起，

並且保持良好睡眠質素。睡前一小時可將室內的照明稍微調暗，就寢前練習腹式呼吸，並避免使用手機等電子產品。起床之後曬10分鐘的太陽讓身體甦醒，讓自律神經維持規律運作。

容易出現「天氣痛」人士特徵

- 對天氣變化敏感，下雨前容易覺得想睡、頭痛
- 搭乘高鐵、飛機或是高樓層電梯時，容易覺得耳朵痛
- 容易暈車浪
- 春秋或是梅雨季等季節轉變的時候，身體容易不舒服
- 天氣熱時身體容易有發熱感、天冷時容易四肢冰冷
- 肩膀容易僵硬
- 頸部經常習慣性痠痛或疼痛
- 過去曾嚴重受傷
- 經常偏頭痛
- 生活壓力大

天氣痛成因

天冷/颱風/氣壓驟變→刺激內耳氣壓調節器→自律神經受壓，活化交感神經

天氣痛症狀

關節痛、舊患復發 頭暈、血壓變化 頭、耳痛、抑鬱

輕鬆兩式舒緩不適

除了調理作息及飲食，亦可透過以下簡單動作，改善「天氣痛」帶來的不適。

按摩耳朵

每日早晚一次各花一分鐘，持續至少一個月，有助促進血液循環，減少內耳淋巴液滯留，減少眩暈和頭痛。

1. 以拇指和食指輕抓兩耳，往上、下、兩側各拉5秒。
2. 將耳朵往兩側輕拉，再慢慢往後轉5圈。
3. 將耳朵上下往中間壓，像包起耳朵般，停留5秒。
4. 用手掌包覆耳朵，慢慢往後畫圓圈，做5次。

雙手擺動

除可舒緩肩頸僵硬不適，也可糾正不良姿勢調整呼吸，確保身體各個部位也得到充足氧氣，讓自主神經保持正常運作。

1. 站立，雙手向前伸直。
 2. 吸氣時，舉起右手，左手垂直放低，確保雙手成180°角。
 3. 呼氣時，雙手移換同一動作。
- 移動雙手時，保持背部挺直，注意不要將頸部向前推。



在日常飲食當中，可以適當攝取以下4種營養成分：

維他命B：調整自律神經、緩和疼痛。

推薦食物—豬肉、毛豆、鰻魚、花生、糙米等。



鋅：有助維護身體平衡，保持身體機能正常運作。

推薦食物—蠔或貝類、芝麻、牛奶、杏仁等。



鎂：有助穩定神經、舒緩焦慮

推薦食物—牛蒡、牛油果、紫菜或昆布、豆製品等。



鐵質：可預防貧血、改善偏頭痛

推薦食物—肝臟、花蛤、深綠色蔬菜、黑朱古力。

