

# OL躺床煲劇 導致神經失調 低頭族頭暈暈 或頸椎病變作怪



醫健事

大公報記者 楊州

睡覺前長時間玩手機，何止傷眼，更可能玩出頸椎病，導致經常頭暈。有OL連續三個月臨睡前躺在床上，用手機「煲劇」和睇電影，一天早上外出時忽然頭暈，起初以為貧血，經醫生檢查確認為「頸椎病變性頭暈」。有脊醫表示，「低頭族」長期耷低頭，頸部不郁動誘發頭暈，但多數患者誤以為是耳鼻喉或腦科毛病，不知道是「低頭」令頸椎神經功能失調。

## 自行測試 頸椎病變性頭暈

- 1 患者先坐下，評估者站近患者
- 2 患者將雙臂彎曲至90度，前臂旋轉，並閉上眼睛及向後傾斜頭部
- 3 患者可報告症狀的存在，如無症狀，評估者則要求患者將頭部旋轉到一側並握住它，30秒後無報告症狀，再測試另一側
- 4 評估者觀察患者的手臂是否移動或不穩定



註：測試後若頭暈，或評估者觀察到患者的其中一隻手臂漂移，表示有可能患有頸椎病變性頭暈

資料來源：脊醫伍兆聰

脊醫伍兆聰對大公報記者表示，根據臨床統計，近年因肩頸不適引致眩暈就醫個案明顯增多。他指出，頸椎症候群原本較多發生在老年人身上，如今年輕患者劇增，皆因「低頭族」手機不離身，長期低頭令頸部固定在同一個姿勢，容易造成頸椎損傷引發頭暈。頸椎病頭暈是頸椎病的臨床徵狀之一，患者會突然發作。

## 病情嚴重可致站不穩跌倒

曾有一名40多歲女職員因頭暈向伍兆聰求診。該OL誤以為自己是貧血作怪，分別找過耳鼻喉科、心臟科醫生診症，卻未找到問題所在，她又服用補品一個月，頭暈依然無改善。伍兆聰替她診斷，終驗出元兇是頸椎病變性頭暈。OL稱工作時間長，壓力大，於是臨睡前習慣用手機「煲劇」和看電影減壓，躺在床上當了三個月「低頭族」，初時有輕微頭暈，她卻不為意，某天到髮廊理髮，躺着洗頭時突然覺得非常頭暈，於是四出求醫。

伍兆聰稱，不少人忽然頭暈，會向耳鼻喉科或腦科專科醫生求診，沒想到病因或源於日常姿勢不良，導致頸椎神經功能失調。伍又表示，眩暈患者多會感身體不適、難以集中精神工作，嚴重會站不穩跌倒，「突然暈倒有可能造成很大危險」，他提醒「低頭族」小心，平時應多注意姿勢，做好預防，最佳方法是日日做頸部活動，向不同角度慢慢仰動，不要長時間仰頭，更切勿過度轉動頸部，以免頸部外傷。

頸椎病變性頭暈患者以40歲以上人士居多，當中15%至25%患上椎動脈型頸椎病。一般情況是頭頸部過度後仰、前後伸屈及扭轉時，患者會感覺到周圍物體或自身在旋轉、升降、傾斜等運動幻覺，暈眩持續時間較短，症狀會隨頸部位置復原而減輕或消除。

## 頭前傾60度 頸承重60磅

另外，頸椎病變性頭暈與大腦神經病變引起的頭暈症狀相近，容易混淆。伍兆聰稱，頸椎病引發的暈眩多為「中樞性」，發作多與頸頸轉動有關，患者頸椎骨質有異常改變及有頸神經症狀，出現頸部疼痛、僵硬、活動度下降等表徵；至於大腦神經病則屬周圍性眩暈，發作有規律性，持續時間短。

根據衛生署2014/2015年度人口健康調查，9.8%受訪市民在調查前30天內曾出現頸痛，女性有此問題的比率達11.8%，較男性

高；而25至34歲及35至44歲組別分別為6.6%及9.2%。另有研究顯示，頭向前傾15度時頸部要承重27磅；頭向前傾60度時，頸部要承受的重量可增至60磅，不良姿勢會令頸部承受過多壓力，引致頸痛。

## 30至40歲高危

骨科專科醫生麥勤興表示，長期姿勢不良引致頸椎退化，頸痛是該病的症狀，伴隨出現骨刺、椎間盤變薄等問題，求診者以30至40歲人士為主，均與工作及生活上的姿勢不良有關，嚴重頸痛會妨礙頸部活動幅度。他又說，患者服藥及靠物理治療均可康復，不過若不改善姿勢仍會復發，導致肌肉勞損，嚴重可致麻痺或無力。

麥勤興建議，頸痛患者使用電腦或手機時，每隔15分鐘就要略作休息，例如起身喝咖啡或去廁所，如出現頸痛，可用溫濕毛巾敷頸椎，促進血液循環，紓緩不適及鬆弛肌肉。

## 頸椎病元兇逐個捉

### 過度使用手機

香港有不少青少年滑手機成癮，根據醫學研究，每天連續一小時專注低頭滑手機，僅一個月就會造成頸椎傷害

### 長時間低頭讀書和長盯電腦

不論是低頭讀書或是盯着電腦螢幕，長時間重複、保持這種過分專注和僵直的姿勢，容易造成肌肉勞損，頸椎負擔過重，加速頸椎退化性病變，而久坐的同時，無意中養成彎腰駝背的習慣，致頸部肌肉長期處於非協調的受力狀態下，容易誘發頸椎病變性頭暈

### 運動傷害

年輕人做運動大多較為激烈，若不注意做好保護措施，亦提高頸椎傷害的機率

### 日常生活習慣不良

姿勢不正確，例如經常在車上看書、躺在床上看電視，或者坐車時打瞌睡，這些習慣都不利頸椎健康

### 營養不均衡

與頸椎症候群有關的營養素包含蛋白質、鈣、鎂、磷、維他命B群、維他命C及維他命E等，此外，對於關節軟骨及結締組織有益的營養素還有膠原蛋白、葡萄糖胺。如果平日攝取的營養不均衡，就會影響骨骼細胞的新陳代謝以及修復功能

資料來源：脊醫伍兆聰

## 頸性眩暈 頸痛是警號

話你知

眩暈是椎動脈頸椎病主要臨床症狀，脊醫伍兆聰表示，頸性眩暈屬中樞性眩暈症，持續時間較短，發病時患者會出現輕度失神及運動失調，或行走不穩、斜向一方等，通常數秒至數分鐘就會消失。

當患者出現頸性眩暈時，會伴隨頸部疼痛，頸部疼痛是頸性眩暈重要識別因素，若無頸椎疼痛，基本上應可排除頸性眩暈的可能性。

伍兆聰續稱，椎動脈從第六頸椎橫突孔進入，向上經第一頸椎，供應大腦後約五分之二部分及腦幹的血液，且負責內耳聽覺以及平衡功能的血液來源，依賴椎基底動脈的內聽支供應，若其供血不足時，便會出現眩暈、耳鳴及耳聾等內耳症狀。門診檢查頸椎眩暈，醫生通常在患者頸枕部檢測壓痛點，亦會進行頸部X光檢查或椎動脈造影，如需要了解腦血管內的血流速度、氧含量及血管壁彈性的變化，可以進行腦血流圖。



脊醫伍兆聰表示，近年因肩頸不適致眩暈就醫的患者明顯增多，當中不少個案更是年輕人

## 冬季流感高峰期料提早下月爆發

【大公報訊】冬季流感高峰期將至，學者預計今年冬季流感高峰期或提早於10月爆發，香港大學醫學院內科學系傳染病科主任及助理院長孔繁毅表示，九月下旬已有零星兒童感染甲型流感入院，也有成人感染甲流留醫深切治療部，形容情況不尋常，又估計今年流行H3甲型流感，對長者影響較大，呼籲市民及早注射流感疫苗。

### 港人H3抗體少 籲注射疫苗

孔繁毅稱，以往流感高峰期通常12月底開始，但瑪麗醫院過去兩日已接收到零

星兒童感染甲流後入院個案，亦有成人感染甲流需入深切治療部，過去十年來少見，形容情況不尋常，而澳洲今年冬季流感高峰期亦比以往早了一個多月，預料本港今年流感高峰期有機會提早於10月來臨。他指出，流感病毒會在全球遊走，令相似病毒出現於不同國家，澳洲今年流行H3甲流，預計本港亦會流行H3甲流，而香港自2017年後沒有爆發H3流感，市民抗體少，料高峰期可能持續至明年二月。

孔繁毅續稱，H3甲流病徵與去年流行的H1流感相似，患者會發燒、咳嗽、疲倦等，但更具破壞性，不單止會引致肺

炎或腦炎，嚴重更會併發心臟病，如心肌梗塞或心臟衰竭，長者併發風險更高，他呼籲市民提早於10月初注射流感疫苗，讓疫苗有足夠時間產生效力。

現時本港一般會使用特敏福治療流感，近年出現一種新藥，於早期抑制病毒自我複製，達到治療功效，雖然仍會出現腹瀉及嘔吐等不良反應，但只需服用一次，比特敏福需每天服用並要服食五天更為有效。

孔繁毅稱，該藥已在香港註冊，但未納入醫管局藥物名冊，除非病情嚴重，醫生才會按機制酌情處方新藥。

## 理大研發新抗生素 專治耐藥性超級惡菌

【大公報訊】抗生素耐藥性已成2019年全球人類健康最嚴重威脅之一，香港理工大學昨日宣布，已成功研發新一代候選抗生素「Nusbiarylins」，對付「超級惡菌」例如耐藥性金黃葡萄球菌(MRSA)。

### 最快五年後推出市場

該抗生素利用創新小分子，將兩種細菌細胞中的重要蛋白質分隔，阻礙兩者結合，從而抑制細菌生長。目前研究已達動物測試階段，預料可在未來二至三年用於臨床研究，最快五年後推出市場。

香港自2007年將社區型耐藥性金黃葡萄球菌感染列為須呈報傳染病，衛生署衛生防護中心數據顯示，2018年本港共錄得1218宗個案，是2007年的七倍，而今年截至八月已錄得839宗。

理大應用生物及化學科學系助理教授馬聰表示，市面大部分抗生素的運作原理，乃阻礙細菌細胞DNA的合成或破壞其



理大團隊成功研發新一代候選抗生素

蛋白質的功能。理大開發的創新抗菌機制，則主要利用創新的小分子，把NusB和NusE蛋白質分隔，阻礙兩者結合，從而抑制細菌生長。NusB和NusE是存在於細菌細胞的重要蛋白質，兩者結合是促進細胞核糖體合成的重要因素。

馬聰稱，「Nusbiarylins」的部分抗菌能力較市面抗生素高出約七倍，且對人體細胞無顯著毒性，經測試極易被人體腸道細胞吸收，說明患者通過口服可達醫治作用。開發成本方面，馬聰稱是現時傳統抗生素的5%，未計算屆時推出市場的費用，期望可以低價令更多人受惠。

## 四肢無痛腫塊 恐患惡性肉瘤

【大公報訊】記者朱俊賢報道：由於不想截肢，Ava同時向公立醫院及兩間私家醫院求醫，收到兩個治療方案，「要決定做邊個手術嘅時間係好煎熬，我同我先生都好大壓力，成日瞓唔着，半夜起身上網搵資料睇」。



Ava最終選擇先接受約五星期化療，約兩個月後接受切除手術。傳統診斷模式易誤診 港怡醫院骨科名譽顧問醫生蘇鑑昌(圖)解釋，由於Ava腿部因上次手術積聚瘀血，電腦掃描未能確定腫瘤範圍，增加

### 傳統診斷模式易誤診

手術難度，多番衡量後提議「先化療，後手術」方案。他稱，治療肉瘤必須切除，過往有年輕病人被誤診為良性腫瘤，進行刮除手術導致癌細胞擴散，要截肢保命。蘇鑑昌稱，肉瘤每年新症平均只有200多宗，加上患者不一定有痛感，傳統診斷模式下容易誤診，港怡醫院最近成立骨骼肌肉中心，着重骨科、放射科、病理科等跨專科醫生診斷，減低誤診機會，他稱肉瘤成因未明，常見於四肢，年齡分布廣泛，建議如發現身上有不明腫塊，且於短時間內增大，便要考慮接受針刺活檢，準確診斷是否惡性腫瘤。

## 六合彩攪珠結果

### 第110期攪出號碼

6	17	44	45	46	49	+	41
頭獎	二獎	三獎	50.5	注中	下期多寶/金多寶獎金		
無人中	無人中	每注派107,760元			18,127,605元		