



令人揮之不去的慢性疼痛

疼痛是每個人都有的經驗，據知名風濕期刊雜誌調查統計，幾乎有一半的美國人，在一生中都經歷過慢性疼痛。所謂慢性疼痛即疼痛持續六個月以上，涵蓋的種類包括刺痛、撞擊痛、燒燙痛、悶痛及尖銳痛。這些疼痛可能是持續的或間歇地，可發生在身體任何部位。據統計，關節痛、背痛、軟組織痛與頭痛是最常見的慢性疼痛。**慢性疼痛的原因**，可能和原先存在的疾病相關，或由於意外傷害、感染、神經受損、動過手術、情緒壓力引起。以下為一些常見的慢性疼痛與原因：

炎、類風濕性關節炎和痛風性關節炎。

◎**關節炎**：即關節發炎，可侵犯身體任何關節，可能是單一或是多處關節。它的誘因很多，包括受傷、感染、老化、新陳代謝、免疫系統錯亂或基因遺傳。最常見的關節炎有三種：退化性關節

◎**背痛**：大部分的背痛發生在下背部（腰椎），它是承受體重的位置，也是身體前傾、後仰及側彎的支靠點。長期背痛的原因可能是肌肉拉傷和痙攣、坐骨神經痛、椎間盤突出、脊椎退化、骨質疏鬆或缺乏運動。

◎**局部性軟組織痛**：軟組織是指關節及骨頭外的構造，包括關節囊、肌腱、韌帶、肌肉、肌膜及滑囊等，因姿勢不良，過度使用或受傷而造成局部慢性疼痛，例如五十肩、媽媽手、網球肘、高爾夫球肘、扳機指、足跟痛、肌肉肌膜疼痛等。

◎**全身性軟組織痛—肌纖維痛**：全身性的肌肉疼痛及僵硬感，且身體各處有特殊壓痛點。主要是關節附近的組織疼痛。病人常伴有失眠、疲勞、四肢麻木、腫脹、腸胃障礙及對天氣及溫度變化敏感。與壓力、睡眠不足、生理或心理的創傷有關。

◎**頸部疼痛**：姿勢不良或受傷造成頸部肌肉、韌帶或肌腱拉傷，導致頸痛。大部分持續幾天或幾星期，偶爾會轉變成慢性。其他如椎間盤突出或頸椎關節退化，骨質疏鬆也會導致頸部疼痛及僵硬。

◎**頭痛**：所有疼痛中，頭痛是最常見的。一般常見為壓力性頭痛、偏頭痛及聚集性頭痛。**臉部、嘴巴和下顎疼痛**：此疼痛大都因為牙齒、牙齦或牙根肉的問題。有些疼痛可能是由臉部的三叉神經痛或顳顎關節病變有關。

◎**內臟器官牽引痛**：當內臟器官出現問題如子宮內膜異位、間質性膀胱炎、大腸激燥症，經由神經的傳導會造成腹部疼痛。另外癌症亦會引發慢性疼痛，通常來自腫瘤壓迫神經，影響血流或內臟器官功能或由於癌症治療後造成。

◎**不明原因痛**：有時候，慢性疼痛並沒有明顯的原因，即使做過很多檢查，仍無法診斷。但這不表示疼痛不存在，心理問題與此較有關。

慢性疼痛的處理與治療：處理慢性疼痛，最棘手的就是尋找病因對症治療。方法包括藥物、復健、手術。診斷慢性疼痛發生的原因，最好集合許多的專門醫師（如風濕科、疼痛科、神經科或骨科）來作判斷。至於治療方式則要不斷地與醫師溝通並密切合作，千萬不要為求速效，經常換醫師逛醫院，反而無法解決問題。諮詢電話：27372181 轉 3903