

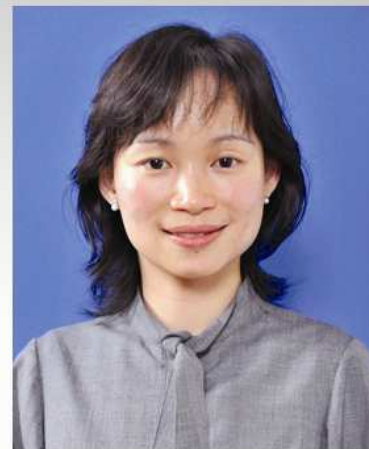
纖維肌痛症

如經常覺得渾身肌肉疼痛，又與體力勞動或工作疲倦等無關，需留意是否患上了「纖維肌痛症」。此症發作時，有多達11至18個壓痛點，患者身體被輕輕碰到，甚至只是改變身體動作，亦可痛徹心肺。不少病人難以承受這些痛楚，出現抑鬱或失眠。

醫學界暫仍未確定纖維肌痛症的成因，但估計與遺傳基因有關，此症的發病率約為2%，中年以上的女性發病率較男性高約七倍。患者的壓痛點如被觸按，固然會劇痛難當，但即使沒被外力碰到，只是患者自行坐在椅上、改變身體姿勢、甚至是如廁等，亦可能觸發刺痛。患上纖維肌痛人士，例如四成會有嚴重抑鬱或焦慮症，七成會有腸胃過敏。

醫生通常都透過藥物(如止痛藥及低量抗抑鬱藥物)、物理治療(各種伸展運動)與心理及認知行為治療等，讓患者逐漸學會處理疼痛，減輕痛楚感覺。

以上的治療方法，有助病人改善睡眠質素，減低焦慮感覺。由於纖維肌痛症暫時仍未可完全根治，病人應保持耐性及樂觀態度，與醫生共同找出最佳治療方案。



■ 香港港安醫院麻醉及痛症科專科醫生陳年娜