



即时发布

养和发布关于都市人痛症情况的问卷调查结果 三千名受访者中逾四成有长期痛症 专科医生指慢性痛症不容忽视

(2024年4月16日, 香港) 都市人因疾病或压力引致疼痛的情况愈趋普遍, 若痛症持续超过三个月, 对患者的睡眠、情绪、集中力、与家人关系及社交生活都有负面影响, 实在不容忽视。早前养和医疗集团(养和)进行了一项有关痛症的问卷调查, 共收集 3,018 名受访者的意见, 包括 981 名(33%)男性和 2,037 名(67%)女性, 以了解他们的疼痛情况和处理疼痛的方法。

是项调查发现超过七成半(2,306 名)受访者在过去一个月曾经历疼痛, 并以女性居多, 约八成受访女性表示过去一个月内身体有痛症。另外, 逾半受访者表示疼痛涉及多于一个部位, 而逾四成受访者更出现持续三个月或以上的慢性疼痛问题。受访者一般会采取不同方法解决疼痛情况。此外, 约半数受访者认为疼痛对其日常生活造成影响, 甚至会导致情绪及精神健康问题。

是次调查主要透过媒体的网上平台以电子问卷访问形式向市民了解痛症的经验, 亦有少部份问卷经由合作伙伴及养和辖下的专科门诊向公众收集, 并于上季度完成。受访者的年龄分布为 25-34 岁(22%), 35-44 岁(30%), 45-54 岁(22%), 55-64 岁(17%), 其余为 18 岁以下或 65 岁以上。43%受访者有慢性疼痛(即持续三个月或以上), 当中约 27%受访者的疼痛情况更持续一年以上。

疼痛的部位以肩颈居多, 占表示有痛症的受访者之 62% (1438 名), 其次是腰背(38%, 866 名); 此外, 较常见的还有头痛和涉及手脚及膝盖的痛症。年轻的受访者(介乎 18 至 34 岁)较多表示不确定疼痛的原因, 亦有人认为是「身体机能退化」、「血液循环」或「受伤」所致, 中年以上(35 岁或以上受访者)则大都认为疼痛是「身体机能退化」所致。当经历疼痛, 近六成受访者选择以休息缓解, 其他方法包括按摩或冷热敷(47%)、放松或运动(39%)、服用止痛药(37%), 有三成受访者表示除了采用其他方法外, 亦会选择求医(31%)。

调查亦显示痛症会为患者日常生活带来不少影响, 接近六成受访者认为最甚者是影响睡眠作息; 对上班一族来说, 痛症也对工作的效率及表现构成影响。有 44%的受访者认为疼痛会令人情绪和精神健康欠佳, 22%更指社交及人际关系也会受到影响。

养和医院麻醉科名誉顾问医生、麻醉科专科医生李振垣医生回应说:「疼痛不只影响患者的活动能力, 更会导致睡眠质素差、精神紧张、专注力下降等, 为工作及社交生活带来负面影响。持续疼痛而未有适当处理, 会为患者带来压力和困扰, 甚至引致焦虑和抑郁症, 焦虑及紧张情绪会令身体对疼痛的忍耐度下降, 导致痛感加剧, 继而形成恶性循环。」

根据过去的调查报告, 本港患有慢性疼痛的人口比率由 1999 年的 10.8%¹ 上升至 2013 年的 28.7%²。养和医疗集团首席医疗总监、养和医院副院长陈焕堂医生表示:「都市人因工作过劳

¹ Ng KF, Tsui SL, Chan WS. Prevalence of common chronic pain in Hong Kong adults. Clin J Pain. 2002 Sep-Oct;18(5):275-81.



或惯常低头使用电子产品，经常会出现肩颈背痛等问题，我们家庭医学及基层医疗中心的医生也经常接触痛症的个案。门诊医生会透过临床诊断找出痛症的病因，例如有病人因胃痛求诊，最后发现是心脏出现问题，亦有病人突然剧烈头痛和呕吐，经检查眼内压，初步确诊为急性青光眼，需紧急转介眼科专科医生进行手术，否则会致盲。因此，我们的门诊医生会因应患者病况转介至其他专科，如：骨科、脑神经科、复康科、风湿病科等，以确定是否有更复杂的病因需作进一步治疗。有些疾病如癌症若得到治疗，而痛症仍未消除，我们会转介给痛症科医生进行介入性治疗。市民若受到长期痛症困扰，又已寻访不同专科，但久久未能缓解疼痛问题，便可能要考虑寻求痛症科的协助。」

世界卫生组织早于 2000 年已提出「慢性疼痛是一类疾病」，而非单纯只是一种征状或难受感觉，并于 2018 年把慢性疼痛分为七大类：原发性疼痛、癌症相关疼痛、神经性疼痛、创伤或术后疼痛、内脏痛、头痛或颌面痛，以及肌肉骨骼疼痛。³当中肌肉骨骼疼痛，如关节痛、肌肉痛、背痛等在香港最为常见，其次是神经性疼痛²，此类疼痛是由于中枢神经系统受损或疾病引起，例如带状疱疹后神经痛（属「生蛇」最常见并发症）和三叉神经痛等。然而，慢性疼痛不容易找到病因，而且每名病人所经历的疼痛程度和范围也不尽相同，要有效地管理痛症，医学界一直主张以跨专科治疗方式诊治慢性疼痛。⁴

养和医院麻醉科名誉顾问医生、麻醉科专科医生张志伟医生表示：「很多人低估疼痛所带来的影响，部分病人认为自行服用止痛药可以纾解痛楚，但延误治疗有可能令疼痛问题恶化。有效的痛症治疗需要跨专科医疗团队的合作和资源协调，最终目标是为患者减轻疼痛，并维持他们的生活质素。临床上我遇过不少严重个案，如癌痛、三叉神经痛、脊椎神经痛等涉及神经线的长期痛症，我们可采取不同的治疗方法处理，例如神经射频消融术，以热力烧灼神经线，阻截疼痛信号的传递，有效减轻痛楚和减少对药物的依赖。」他强调，若患者持续三个月或以上经历疼痛，已排除感染及肿瘤风险，而所用治疗未能有效地改善疼痛情况，便应寻求痛症科治疗。

养和医院麻醉科名誉顾问医生、疼痛医学专科医生唐家辉医生表示：「治疗痛症一般会先采用非药物方式，有需要时再按疼痛的类型和严重程度处方口服止痛药物。若药物未能有效纾缓痛楚，或患者无法承受药物副作用，则可考虑介入性治疗，例如在超声波引导下于神经线或神经丛局部注射类固醇及/或麻醉药，准确地阻截痛楚讯号传递和减轻神经发炎情况。超声波亦可在痛症患处注射不同的药物，希望达到治标和治本的效果。」

上述提及的介入治疗方法属入侵性治疗，必须由经过专业培训的痛症科医生施行。其中射频治疗需在 X 光或超声波辅助下，医生把电极针插至目标神经范围，针头释放射频能量达到摄氏 42 度以上温度，以破坏神经纤维，阻截神经传递痛楚信号。另一方法是冷冻治疗，医生会把

² Cheung CW, Choi SW, Wong SSC, Lee Y, Irwin MG. Changes in Prevalence, Outcomes, and Help-seeking Behavior of Chronic Pain in an Aging Population Over the Last Decade. *Pain Pract.* 2017 Jun;17(5):643-654.

³ World Health Organization. International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). The global standard for diagnostic health information. <https://icd.who.int/en>.

⁴ Chen PP. Multidisciplinary approach to chronic pain management. *HKMJ.* 1996;2: 401-4.



養和醫療
HKSH MEDICAL GROUP

冷冻探针置于目标神经附近，透过液态二氧化碳制造摄氏负 78 度的冰球，以低温破坏神经组织，削弱神经传递痛楚的功能，从而达到止痛的效果。

张志伟医生建议如尝试过多种方法仍无法止痛，可考虑脊髓刺激疗法，通过手术把起搏器植入体内，起搏器所发出的电流能够改变神经活动，阻截传递至大脑的疼痛信号，达致较持久的止痛效果。

-完-

如有查询，请联络：

养和医疗集团传讯部

郑靄玲 電話：2917 5828

陈凯怡 电话：2917 5829

芦仪 电话：2917 5841

电邮：media@cad.hksh.com

关于养和医疗集团

养和医疗集团于 2017 年 9 月 28 日正式启动，旗下成员分别有养和医院、养和医健、养和东区医疗中心及养和癌症中心。养和医疗集团以全方位策略，透过优质临床医疗服务、医学教育和科研，以及公众健康教育，推动公共卫生及医学发展，致力为病人提供全人关顾的优质医疗及护理服务。

养和医院是养和医疗集团之重要成员，成立于 1922 年，为香港主要私营医院之一，以「优质服务·卓越护理」为宗旨，致力服务大众，并积极推动医学教育和研究。

关于养和医疗集团，请浏览 www.hksh.com。

養和醫療集團有限公司
HKSH Medical Group Limited

香港跑馬地山村道2號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2835 8800
傳真 Fax : (852) 2835 8008
電郵 Email : medicalgroup@hksh.com



Members of HKSH Medical Group:

Hong Kong Sanatorium & Hospital | HKSH Healthcare | HKSH Eastern Medical Centre | HKSH Cancer Centre

www.hksh.com



養和醫療
HKSH MEDICAL GROUP

图片说明：

1. 养和一项问卷调查发现四成三受访者有慢性疼痛问题。养和医疗集团首席医疗总监、养和医院副院长**陈焕堂**医生（左二）、养和医院麻醉科名誉顾问医生**李振垣**医生（右二）、养和医院麻醉科名誉顾问医生**张志伟**医生（右一）及养和医院疼痛医学专科医生**唐家辉**医生（左一）呼吁大众如疼痛持续三个月或以上应尽快求医，找出痛楚根源对症下药。



2. **张志伟**医生示范射频治疗，其原理是透过电极针于目标神经范围释放达摄氏 42 度以上的射频能量，以热力烧灼神经线并破坏神经纤维，从而阻截神经传递痛楚信号，有效减轻痛楚和减少对药物的依赖。



養和醫療集團有限公司
HKSH Medical Group Limited

香港跑馬地山村道2號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2835 8800
傳真 Fax : (852) 2835 8008
電郵 Email : medicalgroup@hksh.com



Members of HKSH Medical Group:
Hong Kong Sanatorium & Hospital | HKSH Healthcare | HKSH Eastern Medical Centre | HKSH Cancer Centre

www.hksh.com



養和醫療
HKSH MEDICAL GROUP



3. 张志伟医生建议如尝试过多种方法仍无法止痛，可考虑脊髓刺激疗法，通过手术把起搏器植入体内，起搏器所发出的电流能改变神经活动，阻截传递至大脑的疼痛信号，达致较持久的止痛效果。



養和醫療集團有限公司
HKSH Medical Group Limited

香港跑馬地山村道2號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2835 8800
傳真 Fax : (852) 2835 8008
電郵 Email : medicalgroup@hksh.com



Members of HKSH Medical Group:

Hong Kong Sanatorium & Hospital | HKSH Healthcare | HKSH Eastern Medical Centre | HKSH Cancer Centre

www.hksh.com



養和醫療
HKSH MEDICAL GROUP

4. 唐家辉医生示范冷冻治疗，把冷冻探针置于目标神经附近，透过液态二氧化碳制造摄氏负78度的冰球，利用低温破坏神经组织，削弱神经传递痛楚的功能，以达到止痛的效果。



養和醫療集團有限公司
HKSH Medical Group Limited

香港跑馬地山村道2號
2 Village Road, Happy Valley, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2835 8800
傳真 Fax : (852) 2835 8008
電郵 Email : medicalgroup@hksh.com



Members of HKSH Medical Group:

Hong Kong Sanatorium & Hospital | HKSH Healthcare | HKSH Eastern Medical Centre | HKSH Cancer Centre

www.hksh.com