

**抗抑鬱藥治眼窩痛**

從眼睛冒出來的極度疼痛，令太太又再受苦，身為藥業中人的丈夫Anthony，恨不得可以幫她分擔痛楚，然而痛楚不能移植，他可以做的是快快帶她求醫。這回，有一定醫學常識的Anthony擔心眼痛是急性青光眼發作，有失明之虞，於是立即帶她求見眼科醫生。

然而經檢查眼結構及量度眼壓後，確認不是青光眼，最終結果和上次手腳痛楚相若，也是找不出特別疼痛原因。

她身上另一部位冒出芽來，而且極速生長，就要破土而出。

「那是從後頸痛到眼窩，再由眼球裏痛出來，痛楚圍繞着眼窩，像痛到要爆炸，痛到眼珠就要爆出來……」她這般形容。

**痛**

**到爆炸**

誰來救我？



痛楚是很個人的感覺，當別人告訴你痛到爆炸、痛到不想做人、痛到想砍斷痛手，第三者都難以理解。惟有疼痛患者的身邊人，才能感受其痛、感受其苦。

這數年來，Anthony就陪着太太Angel到處求醫，但輾轉見過多位專科醫生都未能脫苦海，慨歎求救無門……

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀



李靜芬醫生說，肌肉疼痛由於難以判別是哪一個專科診治範圍，所以很多時病人都感到求助無門。

**才** 三十五歲的Angel本來過着逍遙自在的生活，閒來跳跳舞以保持身段，每周打一次高球，訓練手心神合一之餘，亦能讓身心在綠茵球場上盡情洗滌。這種悠閒的少奶奶式生活，不知羨煞多少旁人。

然而幸福的生活總是不長久，大約三年前，痛楚悄悄闖進

她的幸福空間，並不斷擴展領域，蠶食身心。

「哪裏痛？唉，全身都痛，包括手、腳、頸、肩、背，總之整個身體都在痛……」Angel在電話中憶述說。

為何無緣無故，痛楚就爬滿身呢？Angel想過百千次，都無法找出原委。「我雖然學跳舞，有打golf，但絕不瘋狂，只是作為興趣，沒有日練夜練，每次玩時都是輕輕鬆鬆，玩完之後又不會周身痛楚……你問我這些年來的疼痛是否由運動引起，我想兩者應該沒有關連。」她說。

**疼痛種子 手腳播種**

那麼，她的痛楚是從哪裏爆

出來呢？Angel說，最初並不是全身痛，第一顆痛楚的種子，先在雙手前臂播下。「當時痛楚是隱隱約約的，我就不以為意，其後慢慢痛楚愈見明顯，並由手痛發展至小腿都痛，丈夫說不妙，陪我去見骨科醫生。」她說。

然而經臨牀檢查，詳問病歷，又照過X光，都找不出特別緣由，骨科醫生判定為神經痛，處方了一些消炎止痛藥物，並安排她進行物理治療。服過藥、勤做物理治療後，Angel的痛楚有改善，正慶幸找到了醫生、接受了正確治療，可以重過正常生活的她，竟又發現另一顆疼痛種子在

## 對抗疼痛 全民關注

很多人長期忍受肌肉、骨骼疼痛之苦，不知向誰求助。為引起大家對肌肉骨骼疼痛的關注，「國際疼痛研究學會」IASP，將2009年10月起至2010年10月，定為「全球肌肉骨骼疼痛年」(Global year against Musculoskeletal pain)，促進全人類對於肌肉骨骼疼痛的關注和重視，正確地診斷痛楚原因，把握治療機會。

Angel之所以身受肌筋膜疼痛症之苦，正是由於肌肉骨骼反覆拉傷、過度使用和工作相關肌肉骨骼的後果。

這些傷害可引發骨骼、關節、肌肉或周圍結構疼痛的疾病。疼痛可以是急性或慢性的、局部或擴散的。

腰背疼痛是慢性肌肉骨骼疼痛最常見的例子，其他例子包括肌腱炎和肌腱變性、神經病變、肌痛和應力性骨折。



打高球是健康運動，但如事前熱身不足，或打球時姿勢不正確，都有機會拉傷肌肉。

## 頸椎病變 引發頭痛

因長期錯誤坐姿或意外受傷，令頸骨移位，又或肌肉過於繃緊致擠壓及刺激附近神經線或血管，就會引發頸椎病變，令其管轄範圍產生痛楚，包括「面痛」、頸痛、頭痛等。



## 全身痛楚 求救無門

當痛楚漸漸減輕，醫生亦慢慢減輕藥份，最終減至零。經過數月的停藥觀察，痛楚果然沒有重臨，Angel相信這回真的脫苦海了！

無痛一身輕的她，以為可以重執高球桿，再嘗揮桿的樂趣。可惜再次好景不常，半年前眼窩劇痛又重臨，又是

抑鬱症的藥物……太太服了整整一年藥，痛楚紓緩了許多。」

因頸椎感覺神經與面部三叉神經網絡匯聚，故頸椎受擠壓會產生面痛。



痛到想爆炸的感覺，Angel又第一時間見眼科醫生，結果檢查後不是眼科問題。「這次眼痛不特止，隨之而來的還有手手腳腳和肩背的痛楚……」

從前已治好的痛楚源頭，這回不知由誰召喚，全身曾經痛過的地方一齊起義，齊心發動攻勢，結果Angel像被千刀萬刃刺戮，痛不欲生。

「沒受過疼痛之苦的人，是很難明白我的感受……最痛苦的時候，我真的寧願把手手腳腳都砍掉……」Angel說。

Anthony亦感同身受，眼見太本身體被痛楚煎熬時，自己的心也像針刺般痛。「當時我們真的很無助，我不斷在想可能會是甚麼問題，不斷求見不同的專科醫生，這數年來可以見的醫生都見過，可以做的檢查都做過，連風濕指數都check過，查來查去都沒有眉目。」

最後，Anthony憑着在醫療界的人脈關係，知道原來有一個專治痛楚的痛症科。

養和醫院疼痛治療門診李靜芬（麻醉專科）醫生說，不少病人在痛症出現初期都感到求助無門，不知道見哪一科醫生，有些更是痛

活動時又不小心拉傷了肌肉，

「當肌肉受傷後會發炎，需要一段時間休息才能恢復正常活動功能，可惜正因為患者不知情，肌肉得不到適當治理，之後再不斷重複受傷，致情況愈來愈壞，疼痛愈見嚴重。」

## 頸椎病變引致面痛

Angel的痛楚由四肢，發展至肩、頸、雙眼，李醫生認為是因為患者肩背肌肉嚴重收縮、發炎、纖維化，令後頸的小關節第二、第三節受壓，引致頸椎病變性疼痛。

「頸椎病變性頭痛（Cervicogenic Headache），會在它支配的區域產生痠痛，而壓迫令第二、三頸椎有功能上障礙，這就是所謂的頸椎退化。」

頸椎病變病徵多樣，可以由後枕部位與頸背連接位出現頸痛；因神經線及血管受壓，血流量減少而出現單側性頭痛；因頸椎感覺神經與面部三叉神經網絡匯聚，亦可產生面痛，Angel的後頸痛和眼眶痛，正是屬於這一類。

另外頸椎網絡連貫平衡的感覺神經線，不斷受刺激下亦可以

了十幾年，甚麼科的醫生都見過，像Angel一類的病人很典型。

## 肌筋膜疼痛症候群

Angel向李醫生詳細道出這些年來的病歷及求醫經過，展示各

種X光檢查、腦部的磁力共振掃描圖片，及接受何種治療後，李醫生開始臨牀檢查，即時已發現她的肩頸背肌肉異常繃緊，並出現纖維化現象。「Angel肌肉收縮、繃緊情況十分嚴重，當中亦



▲X光圖片可見，長期深層肌肉收縮、繃緊令後頸頸椎呈後凸，與正常的前凸曲線相反。



在超聲波引導下進行觸痛點注射，可放鬆繃緊肌肉，舒緩痛楚。

## 為何肌肉骨骼會疼痛？

肌肉骨骼疼痛的病理學尚未完全明確，但發炎、纖維化、組織降解、神經過質和感覺神經紊亂都可能影響，產生疼痛。

### 1. 發炎 (Inflammation)：

因傷害而引發受影響組織和全身促炎細胞活素和介體水平上升，令疼痛感受器（pain receptors）敏感化（sensitization），令人感到痛楚。

### 2. 纖維化 (Fibrosis)：

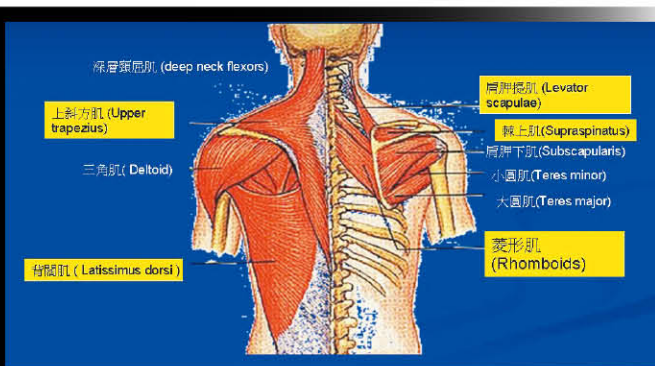
發炎會令肌肉纖維化，從而減少組織在運動中的滑動，導致拉傷和更多疼痛。

肌肉骨骼疼痛可以是肌肉骨骼或相關神經組織中的急性或慢性、局部或擴散的疼痛。臨牀症狀包括：

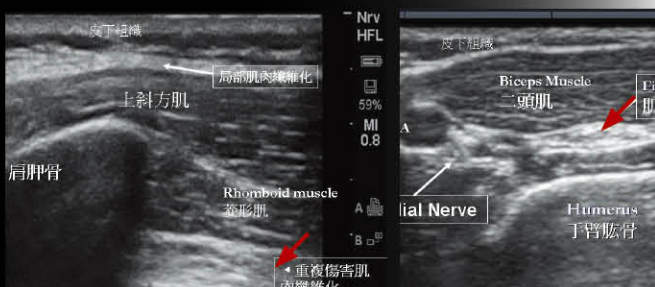
1. 局部疼痛症狀或擴散和持久的疼痛
2. 觸痛
3. 周圍神經刺激
4. 虛弱
5. 活動受限和僵硬

症狀會在組織受損和炎症加劇時惡化，受影響部位增加，即觸痛點（Trigger points）增多。初時症狀在停止工作時，例如在下班、周末或度假休息時減弱；若持續勞損，肌肉接觸壓力和組織受損加劇，症狀便無法通過休息而緩解。

肌肉骨骼疼痛患者需定期監測作全人評估，详细了解生活習慣、工作情況，以訂立一套全人治理的治療方法。



▲常見頸肩膊肌肉筋膜疼痛位置示意圖。



▲超聲波圖片中，顯示背部菱形肌下有重複性傷害引致的肌肉纖維化（箭嘴）。

最後Anthony說希望藉着太太的經歷，讓更多人了解到何謂痛症，盡早得到適當治療。因

## 觸痛注射脫離苦海

痛楚謎底終於解開，李醫生針對Angel的疼痛情況對症下藥，在觸痛點進行注射，除放鬆繃緊的肌肉外，配合稀釋類固醇亦可消炎。

當然她同時要進行物理治療，除指導她運動前作適當的伸展外，亦針對性地訓練肌肉，加強血液循環。有血液到，才能排除化學物質，踢走痛楚，令肌肉回復正常活動功能。同時她亦學習普拉提（Pilates）運動，鍛煉背肌腰腹肌力量及身體柔軟度。

經兩次觸痛點注射後，目前Angel已脫離苦海，並加入義工行列，希望可以幫助有需要的人。

陪着太太度過痛楚難關的Anthony感慨地說：「我做丈夫的真的有點汗顏，好歹也是大學畢業，本身亦是藥業中人，但當太太飽受疼痛之苦時，竟然不懂得帶她見痛症科醫生。」

最後Anthony說希望藉着太太的經歷，讓更多人了解到何謂痛症，盡早得到適當治療。因



普拉提運動，可鍛煉肌肉力量，增加身體柔軟度，對肌肉疼痛人士有幫助。

李醫生說，肌筋膜疼痛是極常見的軟組織肌肉痛症，有問題的肌肉會有繃緊的肌束，深層肌肉繃緊情況更是特別嚴重，摸起來像是有結節（Spasm），並有觸痛點或激痛點（Trigger points），當輕輕被觸摸時會產生傳導痛。隨着痛楚發出的位置，會有不同表現，例如後頸的激痛點，會被誤認為是壓力性頭痛、三叉神經痛或偏頭痛。痛楚亦會向附近位置擴散，致疼痛範圍愈來愈大。

Angel最初的疼痛部位由雙手

前臂、小腿開始，雖然她說沒有過分運動，但李醫生經細心了解後知道患者在活動前沒有熱身，

有暈眩；其他還有耳鳴、視覺模糊、手部麻痺等病徵。