

前言

香港脊骨神經科醫學院基金會通訊旨在提供一個通訊平台，讓基金會成員與社會大眾進行交流，傳遞脊骨治療知識，促進健康。

健康新知

慢性腰痛因為個腦有事？

大多數慢性腰背痛的起源是一個謎。有研究調查指出，腦部的結構出現異常，可能令人腰部損傷後引發慢性痛症。調查發現，專家為46位患有慢性腰痛的病人進行大腦掃描之後，經過一年時間診治，只有約半數患者得到了改善，其餘一半患者無論採取甚麼方法治療，疼痛仍然存在。當中最主要原因是大腦結構出現異常，在腰背受創傷後發展成為慢性痛症。

參考資料：

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24040975>

Mansour AR et al. Brain white matter structural properties predict transition to chronic pain. *Pain*. 2013 Oct;154(10):2160-8.

服食抗生素可以治療腰痛？

另外，腰背疼痛的原因可能由細菌潛伏在毛囊所引起。另一項研究發現，抗生素可能會減輕甚至避免腰背疼痛的情況。因為在一次隨機的臨床試驗中，發現患有中度至嚴重腰痛的病人，服用抗生素後可改善痛症。經過多次研究及觀察，除了運動治療外，服用抗生素可幫助患者控制病情。

有其他研究表明，至少40%的椎間盤突出患者，在手術過程中感染細菌。專家認為如果患者提早服用抗生素，可能會減低細菌感染轉變成為慢性痛症的機會。但是，抗生素會令患者出現腹瀉等腸胃病的副作用。

雖然如此，服用抗生素可治療腰背疼痛，無疑是醫學上一項重大的發現。故此，醫學界現正通過廣泛的努力，加強研究，希望能夠找出治療慢性痛症的方法，減輕對未來醫療造成負擔。

參考資料：

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23404353>

Albert HB et al. Antibiotic treatment in patients with chronic low back pain and vertebral bone edema (Modic type 1 changes): a double-blind randomized clinical controlled trial of efficacy. *Eur Spine J*. 2013 Apr;22(4):697-707.



基金會快訊



1. 活動回顧：

在2013年12月15日(星期日)，我們於香港大學研究生堂王賡武演講廳，舉辦「食物與健康 - 謬誤與真相」健康講座。由許志忠教授(多倫多大學分子遺傳學系、病童醫院發育及幹細胞生物學系主任)擔任講者，向與會者講解學懂分辨食物好壞的重要性。許教授以深入淺出的方式，指出一般人對膽固醇的誤解，並教導何謂真正的健康飲食。是次講座反應熱烈，基金會在此感謝所有的出席人士，希望大家能夠食得開心、活得健康！



2. 獎學金最新消息：

「脊骨神經科(脊醫)獎學金計劃」於2012年12月成立，目的是給與成功報讀英國英歐脊科醫學院研讀脊骨神經科(理學碩士)課程的香港永久居民，提供相等全數五年學費的獎學金，而修畢課程後，必須返港執業為市民服務。到目前為止，我們已經收到2014-2015年度6個海外的申請。早前，我們已經安排申請人在2014年1月份進行了第一次面試。第二次面試預期在2014年3月份舉行。在此感謝所有捐贈者和志願者的支持，沒有您們無條件的支持，本會才得以提供獎學金讓學生修讀脊骨醫學的課程。

3. 活動預告：

「抬頭吧！再見低頭族」將軍澳區居民同樂日 (2014年3月30日, 下午二至六時)

隨著科技逐漸發達，使用智能手機已漸漸變成生活中不可或缺的習慣，人們習慣地低頭查閱手機，因而產生了不少「低頭族」。有見及此，香港脊骨神經科醫學院基金與香港專業教育學院(IVE)合辦「抬頭吧！再見低頭族」將軍澳區居民同樂日(地點為將軍澳調景嶺善明邨(翠嶺路)翠嶺里遊樂場內的籃球場)，讓大眾清楚地了解肩頸部常見勞損痛症的成因，提高對護脊的認知。活動當日設有健康講座和攤位遊戲，內容如下：

(A) 講座

講座題目：再見低頭族！齊來學懂頸部護脊健康

講者：朱銘謙脊醫(香港脊骨神經科醫學院基金有限公司)

內容：
- 講述肩頸部常見的勞損痛症
- 示範相關伸展與強化運動
- 問答時段

(B) 攤位遊戲：『誓不低頭』

透過互動遊戲，教育大眾在日常生活中工作和休息的正確姿勢。從此之後，不再成為「低頭族」！

(C) 攤位遊戲：『抬頭一族』

透過問答遊戲，提升市民對脊醫和脊骨健康的認知，清楚了解勞損痛症的成因。

如對以上活動有疑問或查詢，請致電：3998 3222或電郵：info@hkccfl.org.hk

免費公共健康教育講座

另外，香港脊骨神經科醫學院基金有限公司會定期舉辦免費公共健康教育講座，提升公眾對脊骨健康認知，了解當中的重要性。未來數月，基金會即將舉辦3場講座，歡迎公眾參與。資料如下：

(A) 講題：你有頸神經痛的“麻”煩嗎？

很多港人都有睡眠質素差的問題，當中有不少人是睡覺時因手麻痺而醒過來的。他們大多誤以為是血液循環欠佳或手被壓著而引起，但其實手麻痺有可能是因頸椎神經受壓而引起的。頸椎神經受壓的成因有很多，包括脊椎退化、骨刺、椎間盤突出或脊椎錯位等。症狀包括頸、肩、手臂或手掌痛麻痺、針刺、觸電、或火燒的感覺。嚴重時更會令手臂觸感變差或無力而嚴重影響日常生活。其實睡覺或工作時手麻痺可能只是一些早期症狀，為了防止病情在不知不覺間惡化，讓大眾知道更多關於頸椎神經受壓的資訊是很重要的。

講者：何根榮脊醫

日期：2014年5月29日 (星期四)

時間：下午7時至9時

地點：銅鑼灣中央圖書館演講廳

如對以上活動有疑問或查詢，請致電：3998 3222或電郵：info@hkccfl.org.hk

(B) 講題：橫膈膜呼吸與脊椎痛症

事實上，橫膈膜呼吸是一種與生俱來的呼吸方式。可是，隨著年齡增長及日常壓力，一些人已不知不覺地運用胸式呼吸。研究報告顯示習慣性地使用胸式呼吸，亦是慢性脊椎痛症，例如腰頸痛等主要誘因之一，亦會增加脊椎痛症的次數及程度。

形式上，橫膈膜呼吸主要是運用橫膈膜、腹腔與肋間肌等深層肌群，動作較為省力及帶來輕鬆自在的感覺。研究亦指出正確地作橫膈膜式呼吸時，便會使用這些主要的肌肉，並有助穩定脊柱及姿勢，因此，橫膈膜呼吸確實是可改善慢性腰背痛。相反，胸式呼吸主要是使用胸背部肌肉，較為費力及往往與焦慮不安相關。

現今，針對脊椎痛症的復康治療亦有主張橫膈膜呼吸的重要性，目的是為了提高脊椎的穩定性。當中，部分運動亦有以橫膈膜呼吸作基礎，配合動作及姿勢，以帶出理想治療效果。我們相信若能重新學會及掌握橫膈膜呼吸方法，對城市人的脊椎痛症是有莫大的幫助。

講者：朱銘謙脊醫

日期：2014年6月4日 (星期三)

時間：下午7時至9時

地點：銅鑼灣中央圖書館演講廳

如對以上活動有疑問或查詢，請致電：3998 3222或電郵：info@hkccfl.org.hk

(C) 講題：也談寒背

在香港寒背是一個很普遍的現象，從街上我們可以觀察到有不同年齡的人患有寒背，例如，小學生，成年人和長者。這個講座會為大家探討健康脊骨弧度的重要性和寒背引起的疾病，例如，頸痛、肩痛、背痛、手麻痺和頭痛等。我們也會建議正確的姿勢、健康的生活習慣和簡單運動來預防寒背的形成，並提出其他治療寒背的方法。

講者：陳嘉賢脊醫

日期：2014年7月23日 (星期三)

時間：下午7時至9時

地點：銅鑼灣中央圖書館演講廳

如對以上活動有疑問或查詢，請致電：3998 3222或電郵：info@hkccfl.org.hk

義工心底話

初期，香港脊骨神經科醫學院基金只有3名義工。至2014年，義工團成員已經超過10名，而且人數正在不斷增加。他們成為義工的原因各有不同，今次我們好榮幸邀請到其中一名義工 - **Rosanna Chui** 跟大家分享：

「本人感到榮幸能夠在此跟大家分享一些個人經歷和作為基金會義工的感想。還記起十年前，當時的我深受腰患困擾，遍尋無數的醫治方法，最後得到適當的脊骨治療，病況才因此逐漸好轉，深感此專科治療的好處及成效。後來，我得悉香港的專上學院沒有開辦脊骨神經科的課程，正因為此，有一班香港脊醫界的人士籌措成立「香港脊骨神經科醫學院基金會」，目的是將籌得的款項，在香港設立一所脊醫大學，讓有意成為脊醫的人士，可在港修讀脊骨神經科的課程，亦向社會大眾宣傳脊骨健康的重要性。而由於建立大學需時，所以基金會的短期目標是資助一些有意修讀、但缺乏足夠資金的人士前往海外升學。

當本人了解基金會的成立原因後，便毫不猶疑地自薦成為義工，希望盡點綿力，讓更多人認識脊骨健康。另一方面，亦可協助有志從事脊醫的人士，爭取機會取得相關專業資格，從而讓更多人受惠。雖然基金會現時有核心義工幫助運作，但仍需要大量的義工去配合各項的發展，因此歡迎大家加入我們義工的行列，讓更多人學懂與脊骨健康相關的正確觀念。」

Rosanna Chui

您問我答

遇到脊骨健康問題，或想了解更多有關基金會的資訊，歡迎來信詢問，我們會盡快為閣下解答。

來信地址：香港灣仔軒尼詩道8-12號中港大廈11樓

電郵地址：info@hkccfl.org.hk

* 來信者請留下姓名及聯絡方法，方便基金會跟進。

