



即時發布

認同「身體為先」之港人中 逾七成人去年出現最少三種痛症 適時止痛可免影響生活質素

[2011年5月25日·香港] 現今香港人普遍認同健康的重要性，他們能否事事以身體為先？香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心上月委託香港大學民意研究計劃進行有關「身體為先」意向的研究¹，調查港人在過去12個月關注健康及處理痛症的情況。是次調查訪問了500名年齡介乎20至49歲的港人，結果顯示，近五成受訪者認同身體健康是他們最重視的生活範疇。但認同「身體為先」的港人之中，超過七成受訪者在去年出現三至七種痛症，包括頭、肩、頸、背、腰及手腳肌肉/關節痛。當身體出現痛症的時候，受訪者普遍選擇忍痛，甚至有人表示「點都唔食藥」。

在日常生活中實踐「身體為先」方面，以10分為最高分，近四成人士認為自己做到達7分或以上。大多數港人認為定期運動、飲食均衡及有充足睡眠是能達至「身體為先」的方法。但有專家表示，港人常掛在口邊的這三項原則其實不易實踐，因此鼓勵港人應該從微小處開始改善，簡單行動如深呼吸、伸懶腰、多微笑、飲食定時、睡前避免喝咖啡、適時治理痛症，以回應身體發出的健康訊號。

近八成五選擇「身體為先」卻不會於一小時內處理痛症

香港大學民意研究計劃總監鍾庭耀博士表示：「調查發現大約有五至六成曾經出現肩痛、腰痛、頸痛和背痛，可見痛症情況相當普遍。大約七成認為『當身體出現不適時及早治理/盡快求診』是體現以身體為先的生活模式，但只有不足一成受訪者(8%)會在痛症出現一小時內服用止痛藥處理痛症。」各項痛症中，最經常/間中出現的痛症為肩痛(45%)，其次為手腳肌肉痛/關節痛(43%)及頭痛(41%)。然而，受訪者表示在各項痛症中，頭痛對其日常生活的影響最大。調查發現雖然七成人士認為身體出現不適時應及早治理亦是達至「身體為先」的方法，但當中近85%認同「身體為先」的人士不會於痛症出現1小時內服食止痛藥。而且，超過四成人更表示「點都唔會食藥」或待痛症自然康復。如果不適時處理痛症，有可能會影響患者的生活質素。

香港女性忍痛衍生情緒問題 與「身體為先」理念不一致

過去12個月內，女士出現痛症的頻率較高，但男士較傾向在痛症出現後的短時間內服藥。以10級為最強烈，受訪男士在痛楚達7級的情況下會服食止痛藥，女士則認為痛楚達7.4級方會服食止痛藥，忍痛能力較男士高。調查亦指出女士相對男士更容易因痛症發脾氣和情緒低落。此外，以家庭主婦為例，忍痛能力雖為各行業中最高(高達7.6級)，她們卻因痛症導致失眠或睡眠質素下降(49%)、情緒低落(35%)，甚至減少社交生活(23%)。

八十後多頭痛 認同「身體為先」比率最低

與年長人士相比，八十後受訪者認同「身體為先」的比率最低，只有43%，其頭痛情況在各受訪年齡層中較嚴重，43%經常至間中受頭痛困擾，而頭痛對他們的影響亦最大。不過，八十後受訪者比較抗拒食藥，有接近三成六人士表示「點都唔食藥」，近五成六人更認為痛症會自然康復。香港肌骨醫學研究中心會長陳國維醫生表示：「廿多歲的年青男女認為自己的身體機能好，容易輕視『身體為先』的生活原則，因而令病情加劇，延遲治理。香港年輕一族最常出現的是肩痛和頭痛，病因多與

¹ 有關《港人關注健康及處理痛症意見》調查結果之詳情，請參閱附件。



日常坐姿不良，生活緊張、情緒容易焦慮和抑鬱有關。當痛症出現，便要正視問題，盡早請教醫生，尋求根由，加以改正，如改善坐姿、以適量的運動減壓等。有些根由在處理後亦不可能立刻消除痛楚，適當地服食止痛藥可暫緩痛楚，讓患者能盡快投入工作和生活。」

新配方止痛藥分解快

不少受訪者擔心服食止痛藥會造成依賴(47%)和擔心藥物有副作用或殘留身體內(45%)，更有人認為痛楚會自然康復(46%)。香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心教育總監崔俊明藥劑師表示：「市民應回應自己身體的訊號，紓緩痛楚是其中一個例子。Acetaminophen / Paracetamol (撲熱息痛)是市面上最常用的非處方止痛藥，而新配方的撲熱息痛能快速在胃內將成份分解，分解速度比舊配方的Acetaminophen / Paracetamol 止痛藥高達5倍²，而且迅速吸收。這種新的藥物輸送系統令撲熱息痛停留在胃部的時間比舊配方短。藥力發揮功效後，新配方的Acetaminophen / Paracetamol 止痛藥代謝物就會經尿液自然排出體外³。市民可適當地透過服用止痛藥來紓緩痛症，選擇止痛藥時亦應要謹記以『身體為先』，注意其安全性及藥效，並依照盒內指示服用。如有其他關於藥物的問題，應請教醫生或藥劑師。」

適時回應身體的訊號，配合每日簡單一小步的生活習慣，港人就可以邁向「身體為先」的健康生活。

- 完 -

有關香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心

藥物教育資源中心乃隸屬於香港醫院藥劑師學會的一個獨立及非牟利組織。創立於二零零二年五月，並以給予病人及公眾人士提供藥物教育及相關資訊為本。中心成員均為義務工作之專業藥劑師。

傳媒查詢，請聯絡：

博雅公共關係有限公司

羅雅詩 (Jacqueline Lo)

電話：2963 5682 / 9757 2021

電郵：jacqueline.lo@bm.com

梁漫澄 (Tina Leung)

電話：2963 5683 / 9353 2727

電郵：tina.leung@bm.com

² Wilson CG, Clarke CP, Starkey YY, Clarke GD. Comparison of a novel fast-dissolving acetaminophen tablet formulation (FD-APAP) and standard acetaminophen tablets using gamma scintigraphy and pharmacokinetic studies. Drug Dev Ind Pharm 2011 January 19.

³ B Bannwarth, F Pehourcq, F Lagrange, M Matoga, S Maury, M Palisson and M Le Bars. Single and multiple dose pharmacokinetics of acetaminophen (paracetamol) in polymedicated very old patients with rheumatic pain. J of Rheum 2001;28;182-184.