



金融海嘯影響下 工作顧慮成香港上班族頭痛誘因

忍受頭痛或令飯碗不保 噩夢恐成真

新聞稿 — 即時發佈

[香港，2009年4月20日] 香港最新一季失業率急升至百分之五，上班一族無不人心惶惶。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首次就香港在職人士在金融海嘯發生後的六個月進行頭痛指數調查，結果顯示上班一族頭痛情況普遍，頭痛誘因和忍痛後的影響均與工作掛鉤，在經濟放緩及裁員潮的陰霾下，香港上班一族必須正視頭痛問題。

是次調查訪問了 505 名年齡介乎 30 至 49 歲的在職人士。由二零零八年九月至二零零九年二月期間(即金融海嘯爆發後的六個月內)，受訪者平均錄得頭痛次數為 6.9 次，嚴重程度為 4.3 分(10 分為滿分)，每次頭痛平均持續 160.5 分鐘。女性比男性的頭痛次數更多出 12 個百分點。

恐增加工作致頭痛

針對誘發頭痛的主因，大多受訪者(62%)歸因於與工作有關的憂慮，其中三成二受訪者認為工作量增加會直接或間接導致頭痛，另外三成人因憂慮失業，接近兩成人因擔心與同事或上司發生衝突(18%)及減薪(17%)而出現頭痛的問題。

頭痛惡化最嚴重三大行業及上班點

過去半年內，頭痛惡化最嚴重的三大行業分別為保險、金融、投資、財經、房地產、商用服務(19%)，批發、零售、飲食業及旅遊業(18%)及進出口貿易(15%)。而惡化最嚴重的三大工作地區分佈為九龍西(27%)、新界西(26%)及香港島(20%)。香港大學民意研究計劃總監鍾庭耀表示：「工作引發的憂慮令不少香港上班一族受頭痛困擾，若不及時治理，會導致工作表現下降，失業或減薪等憂慮順應而生，頭痛問題愈見加劇，將會形成一個惡性循環，嚴重影響市民的生活質素和整體人力資源。」

長期頭痛削弱個人生產力

家庭醫學專科醫生李宏逸指出：「壓力性頭痛在香港十分普遍，是一種常見的都市病，主要與精神壓力有關。患者通常有失眠、情緒焦躁等情況，沒有適當治理頭痛會影響患者的社交及工作表現。」四成七受訪者認為頭痛令他們無法專心工作，令工作效率下降，三成四人則認為頭痛導致他們思路紊亂，引致工作上容易



出錯。五成半人會因頭痛而失眠或睡眠質素下降，最終亦可能間接影響工作狀態，削弱個人生產力。

港人忍痛時間偏長或與治理謬誤有關

調查發現香港上班一族平均忍痛超過兩小時（129分鐘）及痛楚程度高達6.5級才服食止痛藥，相較加拿大平均忍痛約一小時及5.2級痛楚後服食止痛藥¹，忍痛時間偏長，也反映港人對適時治理頭痛的意識較低。香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心教育總監崔俊明表示：「很多人沒有適時治理頭痛是因為對止痛藥存有一定的誤解，主要是憂慮止痛藥會積聚於體內，或者擔心長期服用會減弱止痛效果。」

市面常用止痛藥安全性甚高

治理頭痛的方法分非藥物治理及藥物治理，藥物治理方面，市面上最常使用的止痛藥主要成分為Acetaminophen / Paracetamol（撲熱息痛）。崔俊明強調：

「Acetaminophen / Paracetamol（撲熱息痛）類止痛藥安全性甚高，只要按照建議劑量服用便可，其藥力發揮後藥物會經尿液自然排出體外，長期服用止痛效果也不會減弱。但使用者如果屬於長期病患者或患有其他疾病，在服食止痛藥前應請教醫生或藥劑師。」（有關詳情可參考附件《止痛藥的四大迷思》）

工作引發的憂慮令大多香港上班一族受頭痛困擾，若因對止痛藥的種種謬誤而延遲服藥或治療，只會導致工作表現下降，失業或減薪等憂慮順應而生，頭痛問題愈見加劇，將會形成一個惡性循環，若缺乏適時治理，上班一族最大的噩夢恐成真。

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

林潔 (Kitty Lam)

電話：2963-6787 / 9571-9687

電郵：kitty.lam@bm.com

吳竹君 (Betty Ng)

電話：2963-6710 / 9412-8408

電郵：betty.ng@bm.com

¹ SP Forward, PJ McGrath, D Mackinnon, TL Brown, J Swann, EL Currie, Departments of Psychology and Occupational Therapy, Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia, Canada; McNeil Consumer Products, Guelph, Ontario, Canada, Medication patterns of recurrent headache sufferers: a community study