

頸痛： 一個常見的肌骨問題

要點

- ※ 在大多數情況下，頸痛是由於重複進行頸部活動或長期屈曲頸部至過度勞損（例如低頭觀看智能電話及電腦）或因不良姿勢令頸部承受過多壓力（例如低頭垂肩或睡覺時頸部扭曲）所致。
- ※ 頸痛是導致全球殘疾的主要原因之一。衛生署於二零一四至二零一五年進行的人口健康調查的結果顯示，每十名年齡 15 歲及以上的人士中，約有一人（9.8%）在調查前 30 天內曾出現頸痛。
- ※ 保持「頸部健康」的關鍵在於有良好的習慣和維持頸部在正確的位置——
 - ✓ 避免長時間低頭或側頭工作
 - ✓ 適當調整電腦工作間
 - ✓ 不要把電話擱在肩膊和頸部之間
 - ✓ 將智能電話或平板電腦提升至視線水平
 - ✓ 保持睡姿正確和不要在床上閱讀
 - ✓ 避免長時間用單肩攜帶過重的袋子或物件
 - ✓ 運動時要保護頸部
 - ✓ 駕車時，維持坐姿挺直和頭部靠著頭枕

頸痛：一個常見的肌骨問題

頸痛是一個常見的肌骨問題，但它對個人、社會和醫療系統的影響卻經常被忽略¹。事實上，頸部是脊椎其中一個柔韌性最高的部份，支撐著頭的重量（成年人頭部在中正位置時重約 10 至 12 磅或 4.5 至 5.5 千克²）。頸部包括脊椎骨、骨節、椎間盤、肌腱、韌帶、肌肉、血管和神經。頸部出現疼痛通常標誌著這些受神經支配的結構遭受勞損、創傷或發生其他問題。

頸痛的流行病學

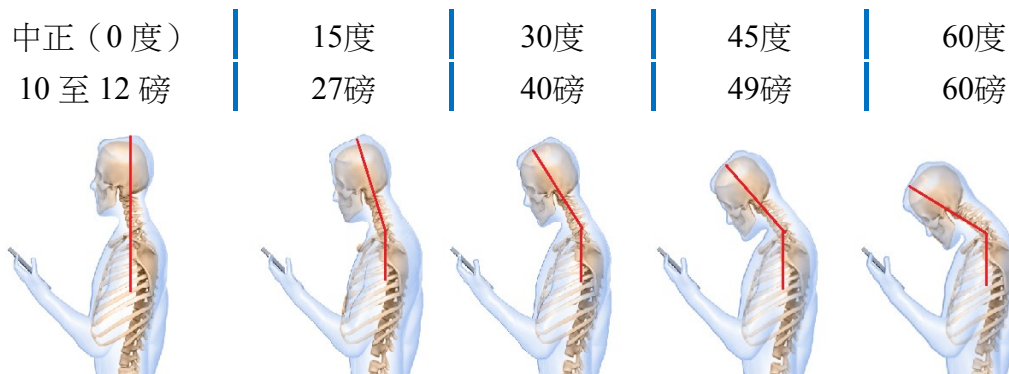
流行病學研究顯示一般人口中患有任何頸痛的估算時點、一個月和一年的比率，分別介乎 3.3%（泰國）至 22.7%（加拿大）、11.5%（荷蘭）至 50.5%（英國），和 17.1%（芬蘭）至 73.0%（瑞典）。頸痛的比率於女性和中年人士中較高³。肥胖人士和某些職業群組（包括使用電腦的辦公室員工、體力勞動者、醫護人員和職業司機）亦比其他人士較多出現頸痛^{1,4}。

頸痛是導致全球殘疾的主要原因之一。全球疾病負擔研究指出，全球過去十年因頸痛導致的傷殘調整壽命年總損失（即是因患病、傷殘及早逝而損失的健康生命年的年數）增加了 21.4%（男性為 22.3%；女性為 20.8%），至二零一七年的 2 860 萬年（男性為 1 220 萬年；女性為 1 640 萬年）⁵。

頸痛的成因

很多原因可引致頸痛，但在大多數情況下是由於重複進行頸部活動或長期屈曲頸部至過度勞損（例如低頭觀看智能電話及其他電子屏幕產品），或因不良姿勢令頸部承受過多壓力（例如低頭垂肩或睡覺時頸部扭曲）所致⁶。一項研究使用頸椎模型以估算頸椎隨頭部彎曲（向前低頭）幅度增加時所承受的壓力，結果顯示頭向前傾 15 度時頸部要承重 27 磅；頭向前傾 60 度時，頸部要承受的重量可增至 60 磅（圖一）²。

圖一：向前低頭（於不同角度）與頸椎承受的重量（磅數）



（改編自二零一四年 Hansraj）

隨著智能電話及其他手提電子屏幕產品越來越普及，「短訊頸」已成為一個日益嚴重的健康問題，尤其是在經常長時間低著頭收發短訊或玩手機的年青人中^{6, 7}。

頸痛也可以是創傷的後果，例如摔跤或打欖球時造成的運動創傷、跌倒後或車禍引致的馬鞭式創傷。在某些情況下，頸痛可能是退化性的症狀，例如頸椎退化、骨關節炎或類風濕性關節炎。而較罕見的頸痛原因則包括腫瘤、感染（例如腦膜炎或骨髓炎）或先天性脊椎發展異常⁴。

本地情況

衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查訪問了逾 12 000 名 15 歲及以上的非住院香港居民。受訪者會被問及在調查前 30 天內曾否出現頸痛。結果顯示，有

9.8% 受訪人士報稱在調查前 30 天內曾出現頸痛。如表一所示，女性（11.8%）和年齡 65 歲及以上的人士（14.5%）較普遍報稱有此健康問題⁸。

另一項電話調查，於二零零七年十月至二零零九年九月期間訪問了超過 4 600 名 15 歲及以上的香港居民，結果顯示 12 個月的頸痛比率為 64.6%（高於二零零六年進行的一項類似研究的 53.6%）。於頸痛患者中，最常被引述的原因是睡眠姿勢不正確（25.6%），其次為工作關係（22.3%）。由於頸痛，13.7% 的患者他們須減少其社交活動，而 18.9% 的患者則須限制其工作⁹。

表一：按性別和年齡組別劃分 15 歲及以上人士報稱在調查前 30 天內曾出現頸痛的比率

年齡組別	男性	女性	總計
15 至 24 歲	2.3%	3.4%	2.9%
25 至 34 歲	5.5%	7.6%	6.6%
35 至 44 歲	6.3%	11.7%	9.2%
45 至 54 歲	8.8%	14.2%	11.7%
55 至 64 歲	8.6%	14.2%	11.4%
65 歲及以上	11.9%	16.8%	14.5%
15 歲及以上	7.5%	11.8%	9.8%





資料來源：衛生署二零一四年至二零一五年度人口健康調查。

預防頸痛

由於頸痛很多時是與不良姿勢有關，保持「頸部健康」的關鍵在於有良好的習慣和維持頸部在正確的位置。以下是有助預防及控制頸痛的一般建議¹⁰—

- ✓ **避免長時間低頭或側頭工作。**每當長時間在辦公桌或電腦前工作時，應經常舒展肢體。不時做些輕柔的頸部運動（圖二），以鬆弛肌腱和韌帶
- ✓ **適當調整電腦工作間。**調校桌椅的高度至適中的位置，並保持屏幕的最頂一行字樣在視線水平。坐著時應靠貼椅背，膝蓋和臀部成一直線，而雙腳則平放在地上。有需要時應使用腳踏至正確的位置。
- ✓ **不要把電話擱在肩膊和頸部之間，**應使用耳筒或免提電話。
- ✓ **將智能電話或平板電腦提升至視線水平，**以減輕低頭時頸部要承受的壓力。
- ✓ **保持睡姿正確。**選用大小適中並可以承托頸部自然弧度的枕頭。避免使用過多枕頭或俯睡，因這睡姿會對頸部造成壓力。避免坐在椅上打盹或把頭部擱在沙發的手柄上睡著。不要在床上閱讀。
- ✓ **避免長時間用單肩攜帶過重的袋子或物件。**
- ✓ **運動時要保護頸部。**開始前要先熱身。學習正確技巧和使用保護工具。

圖二：頸部活絡伸展操¹¹

活絡操	伸展操		
指引：每個動作必須緩慢進行	指引：每個動作重覆 2-4 次，每次停留約 10-30 秒，伸展部位要有輕微拉緊的感覺		
左望右望	側頭聆聽	低頭仰望	
			
眼望前方，緩緩轉頸望右，還原後再向左望。重覆4次。	眼望前方，緩緩側向右方，還原後側向左方。	下頷內收，低頭前傾，還原。	雙手放在後頸，頭部保持正中及微向後仰，還原。
（注意：轉頸次數不宜太多）	（注意：不宜用力下壓）		（注意：頭部不宜後仰太多）

大多數的輕微頸痛是暫時性的，一般可透過充分休息、冰敷或暖敷和服用止痛藥來治理。若疼痛持續或嚴重、擴展至手臂或伴著頭痛、目眩、麻痺或刺痛等情況時，便應立即延醫診治。

參考資料

1. Cohen SP. Epidemiology, diagnosis, and treatment of neck pain. Mayo Clin Proc 2015; 90(2):284-99.
2. Hansraj KK. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. Surg Technol Int 2014; 25:277-9.
3. Hoy DG, Protani M, De R, Buchbinder R. The epidemiology of neck pain. Best Pract Res Clin Rheumatol 2010; 24(6):783-92.
4. Cohen SP, Hooten WM. Advances in the diagnosis and management of neck pain. BMJ 2017; 358:j3221. doi:10.1136/bmj.j3221.
5. Global, regional, and national disability-adjusted life-years (DALYs) for 359 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet 2018; 392:1859-822.
6. Gustafsson E, Thomee S, Grimby-Ekman A, Hagberg M. Texting on mobile phones and musculoskeletal disorders in young adults: A five-year cohort study. Appl Ergon 2017; 58:208-14.
7. Xie Y, Szeto G, Dai J. Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: A systematic review. Appl Ergon 2017; 59(Pt A):132-142.
8. 香港特別行政區：衛生署。二零一四至二零一五年度人口健康調查。
9. Chiu TW, Leung SL, Lam KW. Neck pain in Hong Kong: a telephone survey on consequences and health service utilisation. Hong Kong Med J 2012; 18(Suppl 3):S13-5.
10. Neck Pain. Mayo Foundation for Medical Education and Research, July 2015.
11. 香港特別行政區：康樂及文化事務署。工作間活絡伸展操，二零一八年版。



工作與健康息息相關，健康的工作環境不單可以保障員工的健康及生命，亦可以提高機構的生產力及競爭力，建立正面的企業形象。

衛生署、勞工處及職業安全健康局開展「好心情@健康工作間」計劃，透過舉行一系列活動，讓僱主及僱員一同攜手創造健康及愉快的工作環境，並以三大行動領域，提倡『體能活動』、『心理健康』及『健康飲食』。歡迎各機構及各界人士積極參與。

要知道更多有關「好心情@健康工作間」計劃、工作間的健康小貼士或觀看宣傳短片，包括工作間活絡伸展操示範短片，請瀏覽 <http://www.joyfulhealthyworkplace.hk/zh/index.php>。



全民運動日 4.8.2019 SPORT FOR ALL DAY



康樂及文化事務署（康文署）將於 2019 年 8 月 4 日（星期日）舉行「全民運動日 2019」。今年的「全民運動日」繼續以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常參與體育及體能活動，傳遞勤做運動有益身心的訊息。

「全民運動日」今年以武術為重點推廣體育項目，並舉辦多項相關的同樂活動供市民參與。活動當日，康文署會在轄下十八區指定場地舉辦多項免費康體活動，並開放大部分康樂設施，供市民免費使用。

要知道更多有關「全民運動日 2019」活動的詳情，請瀏覽專題網頁 www.lcsd.gov.hk/tc/sfad。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，

意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資

訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編

何家慧醫生

委員

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

馮宇琪醫生

林錦泉先生

李嘉瑩醫生

李兆妍醫生

吳國保醫生

尹慧珍博士

黃愷怡醫生