

與 " 痛 " 共處

吳黃玉桂物理治療師



痛是很多人不想要的東西，很多人對此感到苦惱，想遠離完。但其實它很有用，是我們用來保護自己身體的一度防線。如果沒有它，我們身體有傷害時而不知道，不保護，就會增加我們的生存危險度。

我們的身體有很多感覺感應細胞，主要包括有壓力、溫度、酸視感應等。當有感應時，例如過度運動後，身體內某些肌肉酸度很高，感應刺激由肌肉存到脊椎神經，再到後根神經節，之後到丘腦(thalamus)，最後傳送到感覺腦皮層(sensory cortex)，這些感應傳到腦子裏，就會加入很多其它影響因素，例如以前痛的經，自我的觀感，朋友的意見，家庭及工作的影響，學識及邏輯，腦子衡量危險度的多少，及有沒有需要產生痛楚感覺的須要，如果腦子感覺身體會有受傷害約危機，就算傷重不大或沒受傷，身體也可以覺得大痛。

如果認為自己受傷了，不敢動，肌肉會弱，做一些運動便會酸痛，那以後更加不敢或不想做運動。但如果有醫生、物理治療師或朋友告訴你這是運動過多，肌肉酸過高的反應，過一兩天便沒事，知道後擔心的程度便降低，痛楚也可忍受。兩三天後更可繼續鍛練來強化肌肉，及增加血液循環，經過數星期的鍛，就算做同樣運動，也不會有酸痛。

同樣的痛感覺，不同的人會有不同的反應。例如打針前，看到那枝針就差不多暈下來的感覺。但亦有人愛上紋身，可以接受數以萬次針刺之痛。

但另一方面，有時候就算受傷嚴重，但腦子覺得你沒危險，或有另一事更要緊，你可以不感覺痛楚。例如，

運動比賽中，運動員扭傷關節肌肉，很多時不會覺得很痛，仍可繼續比賽。士兵在戰場受傷，亦可以繼續作戰，因為我們腦子可產出強力的止痛藥，就是這個道理。

所以痛楚是受到包括身體、心理及人際方面影響。所以痛的程度不等於受傷的程度。同一感覺，如針刺，不同的人有不同程度的反應感覺。我們知道，受傷後，我們減少或不用受傷的部位，傷後半小時，腦內擬體位便會開始模糊，縮小。

身體有復元的本能，但如果擔心，憂慮，苦惱，憂鬱，不知道，怪責，不合理的期待，避免不用都會令痛苦加多，及減低康復的速度。

但很多時，受傷後，痛一段短時間，痛就會減少或停止下來。當然，身體受傷的部位沒有這麼快康復，紅瘀還未出來，或散去，但我們可以不感覺到痛。這因為我們身體腦子有止痛藥的產生，腦子認為不要緊，就不痛。但是如果你繼續傷害患處，有時做事不覺不舒服，但當靜止下來時，腦子覺得有點危險度，使用痛來提醒你。祇要我們正視痛症，面對它相信自己身體的康復功能，痛症便可解脫。其實我們身體內會製造止痛劑，它的功能比市面可買到最強的止痛藥更強 50 倍。它們是 endorphine、腎上腺素(adrenaline)，正腎上腺素(noradrenalin)，可體松或類固醇(cortisone)，血清素(serotonin).... 統稱快樂賀爾蒙，它們功效很快及高，不用花費，而且沒有副作用。

甚樣可以在身體內增加快樂賀爾蒙，來減少長期痛楚及痛的機會？以下是一些秘訣：

1. 有應付事情的技巧。
2. 不過份憂慮傷勢。
3. 有健康感，覺得自己健康些，免疫系統也好些。
4. 有充分的社交活動，朋友是很重要的。
5. 可信賴的醫務人員及系統。
6. 良好的信念，無論是宗教或科學知識。
7. 定期運動。
8. 幽默感。
9. 親密的家人。
10. 營養的食物。
11. 學習。
12. 動作，活動。

希望大家對痛症有正確的認識，從而減少長期痛症的苦惱。