

## 玩平板電腦「頭昏昏」易偏頭痛



經濟日報(經濟日報)2011年5月16日 星期一 06:00

【經濟日報專訊】蘋果 iPad、三星 Galaxy Tab 等平板電腦風行，令一眾沉迷的本港上班族，經常不自覺長時間「頭昏昏」工作及玩遊戲，疑引致近期偏頭痛求診個案趨增。

有 IT 人士每日逾半時間用電腦及平板電腦，因而引發偏頭痛，半夜更經常痛醒，需要求診。

### 名人家屬肩頸疲勞 被迫戒玩

腦神經外科專科醫生藍明權稱，過去 1 年收到疑因平板電腦引致的偏頭痛、頸痛求診個案，較往年多 1 至 2 成。他說，求診者因經常坐在梳化、或將平板電腦置於大腿使用，令頭頸長時間下彎，引致頸痛。此外，本身有偏頭痛症狀者，則有機會受平板電腦的閃光刺激，誘發痛症。

香港執業物理治療師協會會長黃燦鴻透露，一名印度籍資訊科技人士，因每日用電腦工作 13 小時，下班後又用數小時玩平板電腦，致患上偏頭痛，有時半夜 2、3 點更因此痛醒，影響睡眠及工作。

黃指疑因長時間使用平板電腦引致的偏頭痛、手背麻痺等求診個案，近數月每月都收到數宗個案，多為本已長時間接觸電腦的 IT 人士、教師、文職人士，相信隨著平板電腦愈趨盛行，求診個案會上升。

黃日前收到 1 名逾 50 歲的名人家屬求診，因退休後日日斜靠床上，用 iPad 玩遊戲、看書，由於頸椎長時間向前彎，使用不足兩個月，已導致肩頸疲勞、痠痛，最終被迫戒玩 iPad。

### **頭頸常前傾 拉扯頸部傷肌肉**

港大內科學系腦內科教授張德輝解釋，平板電腦用家的頭頸經常長時間向前傾，令頸部肌肉維持向前拉扯的狀態，引致肌肉抽緊、疲累之餘，游離出的乳酸亦有機會引致偏頭痛。

香港執業脊醫協會主席陳允灝指出，「i 產品」導致頭痛跟頸膊痛也有關，亦即是頸源性頭痛。他解釋，用「i 產品」輕者頸痛，進一步會伸延到膊痛。由於血液是經頸供應上腦，當頸關節卡著，血液循環會受影響，血液上腦受阻，或會出現頭痛、頭暈或作悶的反應。

陳指，以往最常見求診的是腰痛，如傷風感冒般普遍；但今日頸膊痛已超越腰痛。

使用平板的姿勢不正確，更有機會引致椎間盤凸出。骨科專科醫生高拔萃解釋，頸及腰椎都有正常弧度，「頸及腰椎微微向後傾，即呈倒C形狀，而烏低身時椎骨正常弧度會呈相反方向，長期烏低會令弧度調轉，增加椎間盤消耗、凸出及退化。」

高提醒，當發現肌肉繃緊及痛楚時，便是身體發出信息，需要改變姿勢，倘40至50歲人士無視有關警號，維持半年至2年便會造成椎間盤凸出。