



頸夾電話「煲粥」隨時中風

不少人均有「夾住」電話筒「煲粥」的習慣，但原來這小小的動作，分分鐘成為引致中風的元兇。中大醫學院研究威爾斯親王醫院過去兩年的中風個案，發現平均每三個月便有一名病者，因長時間傾側或伸展頸部引致缺血性中風，以年輕男性為主。研究人員表示，經常將頸部「定型」或突然「拉一拉」頸部，均有機會令頸部動脈受壓或撕裂，引發中風危機，籲避免長期傾側頭部及減少衝撞性運動。

據資料顯示，目前本港每年約有二萬人中風，三千人為六十五歲以下的人士，當中一成七由頸動脈撕裂引起。

年輕人士高危

參與研究的中大醫學院腦神經科名譽臨床導師蘇藹欣解釋，人體腦部主要依賴頸動脈及脊椎動脈輸送所需血液，但部分頸部血管沒有骨骼保護，年輕人士血管較軟，故「側頭」或拉頸均較易令血管受壓或撕裂，血液不能供應至腦部，引致缺血性中風。

蘇說，頸部血管撕裂多由創傷所致，嚴重的包括由運動或交通意外引起，曾有病人初學潛水，持續一星期做三百六十度轉動頸部熱身動作，結果導致血管撕裂；亦有一名五十一歲健康紀錄良好的油漆工人，因持續仰頭髹漆一小時而出現中風症狀，而按摩時「響頸」亦可造成輕微創傷，不可忽視潛在的風險。她呼籲市民在運動後或長期側頸後出現作嘔、四肢無力、頭暈等中風症狀，需及早求醫；若情況嚴重，需服藥及以手術治療。

避免急速轉動

物理治療師葉美倫建議市民常保持頸部正確姿勢，可預防血管受損，日常生活應避免急速、重複轉動或傾側頭部，頸部不應長時間扭向一方，使用電腦打字應輪流將文件擺放左右兩邊。

如有任何查詢，可電郵至：info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。