

了應用的 解應健用 康產品

□ 金德維 脊醫



市面上出售的健康用品種類繁多，當遇上肌肉及關節問題時，不少人會自然想到使用這些健康產品，如疲倦時用按摩機鬆弛一下；肌肉痠痛用冷熱敷墊；扭傷時用腰封護腕等。可是，你知道這些醫療產品如何改善身體狀況嗎？使用時又要注意甚麼呢？

現代人重視資訊科技，健康產品亦趨電子化，而且漸漸從醫院診所普及至家庭。各大小商場和百貨公司都出現很多售賣電子健康產品的專門店和櫃位，相信專業的推銷員已詳盡介紹這些產品的好處；不過，這些產品是否人人合用，萬無一失呢？

雖然健康產品的使用情況十分普遍；但很多人對健康產品的功效只是一知半解。本文會討論3種改善肌肉和關節問題的健康產品，分別是冷熱敷產品、各類繃帶和電子儀器，讓讀者得到更全面的認識。



冷熱敷墊作用各異

冷熱敷均可達致止痛及改善血液循環的效果，若隨便購買一塊熱敷墊或冷敷墊，然後在腫痛時敷上，你便很有可能因誤用而令傷勢加劇，因在某些情況下，我們只可選擇其中一種方法，兩者究竟有何分別？

冷敷可降低受傷部位的溫度，減慢血液循環，收縮

血管，減慢新陳代謝和影響神經傳遞疼痛的信息，故有鎮痛作用。移去冷敷墊後，血管會再次擴張，血液循環得到改善，可減輕發炎和腫脹的情況。

熱敷則可加快血液循環，令血管擴張，減輕肌肉的壓力，故能消除肌肉疲勞和痠痛。在一般情況下，急性受傷應使用冷敷墊；慢性疼痛則使用熱敷墊，因為急性受傷時（例如扭傷），患處很多時會發炎腫脹，這是血液積聚和血液循環不暢順的表現，倘若再進行熱敷治療，會加速新陳代謝，增加血液需求和神經所受的壓力，令患處更腫脹及更疼痛。

市民在選擇時，應挑選冷凍後仍能保持柔軟的冷敷墊；熱墊方面，熱敷墊的熱力滲透深度要比暖水袋較深；但要慎防灼傷皮膚。

繃帶穩定受傷部位

繃帶可以固定和承托關節，減少受傷部位的活動機會，綁紮帶來的壓力也可減輕內部出血和腫脹的情況。故此，醫生會建議扭傷或有關節問題人士配戴護腕、護膝、護踝等，以穩定受傷部位，減少患處的活動和具止痛作用，讓關節慢慢康復。

喜歡觀賞體育比賽的人，應該留意到運動員在手腕、腳跟等部位紮上繃帶；部分體操運動員在開始動作前緊紮手腕繃帶；排球員也會戴上腰封比賽。職業運動員比賽頻密，即使未完全康復仍要帶傷上陣，配戴繃帶以固定關節和止痛。曾受傷的人亦會於運動前在患處紮上繃帶，以減低再次受傷的機會。

電子儀器令肌肉放鬆

市面上的電子儀器一般分為兩類，一類是發揮機械作用的按摩器，另一類則是將電流導入身體的電療器。

電療機

電療儀器可減輕痛楚，促進血液循環和強化肌肉，用法是將電極貼於身體，當電流通過時，感覺神經的傳導會受影響，故可減輕疼痛的感覺。

與此同時，電流會刺激皮下肌肉，令肌肉收緊，電流越大，收縮越緊。肌肉強力收縮可促進血液循環，清除肌肉內的廢物。由於電流以間歇的形式通過，肌肉可一放一收，造成按摩的效果，令肌肉有舒緩的感覺。

以電流刺激肌肉，使肌肉不斷收緊及放鬆，也可達致強化肌肉的效果。在較弱和較少活動的肌肉上做電療，更可令肌肉發達。不過，皮膚敏感人士和孕婦都不宜使用電療機，以免影響胎兒。若出現紅腫、水泡、痕癢和灼傷的情況，應立即停止使用。

電子按摩器

按摩器的滾球會產生不同速度、幅度和力度的震動，促進局部位置的血液循環，幫助放鬆肌肉和消除疲勞。不過，使用者要注意震動的力度和速度，避免扭傷肌肉和關節，骨質硬度有問題的人士，在使用時亦要多加注意。

治標不治本

市場上各類健康產品，固然有其效用和好處；但卻不能治療疾病，只屬輔助性質的醫療產品，令病者減輕痛楚及不適，若過份依賴這些產品，反而會隱藏真正的病因，甚至帶來其他問題。

舉個例說，腰痠背痛人士可配戴腰封減輕痛楚，甚至令痛楚完全消失；可是，病人始終未解決引起腰痛的問題，故使用腰封實在治標不治本，腰痛仍會不時復發。

另一方面，若病人在治療腰患期間戴上腰封，康復後仍然使用，以為可以更加「保險」，那便大錯特錯了。使用腰封後，會大大減少病人腰部的活動，長期使用令腰肌失去力量。

雖然各種健康產品均使用方便；但要正確使用必須清楚認識產品的效用和限制，並準確判斷病情，才可達致最佳療效。由於這些產品不能達到治療疾病之效，所以首先還是見醫生找出病因，或先諮詢醫生的意見才使用。👉