

急症服務 Emergency Services

頸部疼痛和拉傷 Neck Pain and Strain

頸痛一般是因為支持頸骨的肌肉和韌帶受傷所致。車禍是頸痛的最常見成因，這類頸痛亦稱為鞭抽感頸痛。然而，我們也會在沒有明顯原因的情況下出現頸痛。

頸痛一般在受傷後頭兩天最嚴重，然後在10天內漸漸好轉。

頸痛或會：

- 蔓延至上背部或手臂
- 在您活動時加劇
- 使頸部僵硬難移或一觸即痛
- 使您頭痛

何時求診

如果您出現以下情況，便要見家庭醫生或前往最就近的免預約診所：

- 在家中護理最少已2周，但仍然有輕微至中度頸痛。
- 手臂和雙腿感到麻痛。
- 因為疼痛而無法作日常活動。

如有以下情況便要前往最就近的急症部：

- 手臂或雙腿完全無力或失去感覺。
- 您無法控制大小便。

如何在家中照料自己

- 服食止痛藥例如乙醯胺酚（acetaminophen：Tylenol 或其他商標）或布洛芬（ibuprofen：Advil、Motrin或其他商標）
- 頭48至72個小時：
 - 冷敷痛處。用布裹好冷敷包，以保護您的皮膚。
 - 每小時冷敷10至15分鐘。
- 72小時後：
 - 熱敷痛處。
 - 每次熱敷只需10至15分鐘。
- 輕輕按摩或揉擦痛處，以舒緩痛楚並增進血液循環。
- 駕駛要額外小心。您或者無法轉頭察看兩旁盲點。
- 保持活動。
 - 盡早循序漸進地回復日常活動。在您能夠忍受的情況下，盡量活動頸部。這樣可以加快您復原。開始活動頸部時，您會感到疼痛。
 - 作拉張和練力運動，這樣可以保持頸部的靈活性和強度，舒緩僵硬。
 - 不要進行令痛楚和僵硬情況惡化的運動。

頸部疼痛和拉傷－續 Neck Pain and Strain- continued

其他治療方法

您還有其他方法助您舒緩頸痛、回復活動能力和加強脊骨一帶的肌肉能力。

這些方法包括向以下醫護人員求診：

- 物理治療師
- 註冊按摩治療師
- 脊醫
- 針灸師

強健的背部和頸部肌肉，有助預防有關部位日後再次疼痛或受傷。

預防頸傷的方法

- 保持良好的坐姿及站立姿勢。
- 經常作拉筋舒展。
- 盡量不要伏臥。
- 定期運動。
- 調整可能會觸發頸痛的活動方式。
- 當您開始感到頸痛便要休息。
- 找方法舒緩生活壓力和張力。

要了解更多，您可以透過以下途徑查詢：

- 家庭醫生
- 卑詩健康結連熱線 8-1-1（失聰或聽障人士：7-1-1）或瀏覽卑詩健康結連網站：
www.HealthLinkBC.ca

經溫哥華沿岸衛生局同意，摘錄自'FB.700.N281 Neck Pain' 2011年10月。

www.fraserhealth.ca

本文資訊不能取代醫護人員給您的意見。

Catalogue # 264810 (March 2014) Chinese Traditional

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Page 2 of 2