



## 與痛同行

[2006年10月17日 星期二]

【明報專訊】請你嘗試想像，當每天連扭毛巾或坐下來等生活小事，都要忍受無比劇痛，並且是「終身制」……現在，你應該明白到慢性痛症（又稱長期痛症）患者所受之苦，亦應該了解他們的情緒為何大受困擾。

以下三名車禍過來人，同樣面對受傷後出現的長期痛症。不過，他們從最初對痛症無能為力，到現在找到適合自己的應付方法克服痛症，靠的正是「主動出擊」這種正面態度。

### 馬先生：最緊要靠自己

馬先生的坐姿有點怪。他的右手一直向後伸，從沒有擺向前——這是他紓緩右手長期痛症的方法。

兩年多前的車禍，導致他頸椎移位。對於需要長時間低頭工作的他而言，根本不可能回到受傷前的工作崗位；受傷後，他右手的力量大大不如左手，扭毛巾也成問題。對這名曾是保齡球比賽冠軍的好手而言，影響更大的，莫過於再也不能打球。

#### 踢醒自己

事事不如意，令馬先生的情緒大受打擊，即使大白天，也寧願把家弄得漆黑一片。母親從九龍到他在圍村的家探望，他卻避而不見。向來不擲東西的他，只因電風扇的電線被卡住，盛怒下大力踢向實木餐枱發泄，這下子除了換來腿瘀腳腫的教訓外，卻也「踢醒」了他自己：是時候找出路了。

「我現在才30多歲，猜想我多活10年吧，那我至少還有10年的路要走！」他說。

遍尋網上資料，他自覺極可能患了抑鬱症。「最緊要靠自己」的想法，推動他主動約見臨牀心理學家，進而要求精神科醫生的幫助。診斷結果，他已患了中度抑鬱症。服了抗抑鬱藥，他自言感覺好很多。最近中秋節，他相約家人、朋友與街坊30多人一起燒烤，以行動證明自己可走出痛症的陰影。

### 曾小姐：常想「好痛」，就真的很痛

經常外勤工作的曾小姐，兩年前由於司機的疏忽，沒有在十字路口停車，因而在車禍中受傷。坐在司機位旁的她，左額及左顴撞向玻璃車窗上，隨後左眼又被彈出的安全氣囊打中流血，左膝也腫起。「我要告訴自己『那是一場意外』。因為自己明知這是人為的，但不可以怪罪別人，所以要告訴自己，『那是一場意外』。」她說，這樣騙自己才最痛苦。

醫生一度不能判斷她左眼視力恢復的機會，而左臉左膝消腫消痛的日子也遙遙無期。兩個月病假期間，傷勢不容許她上街，只能留在家中，等吃飯睡覺，跟她好動的性格完全不相符，人亦變得毫無動力。

「原來我也行」

「沒有出路的時候，人總會想盡方法解決、（從困局中）走出來。我沒理由一生都要過這樣的生活。」眼見西醫的治療不見效果，她轉而找朋友所介紹的針灸中醫師，加上醫院痛症科醫生的幫助，腫痛程度漸漸減少。她開始應朋友的邀約，試試往郊外家樂徑走走。最初她以為康復程度不足以應付，事實卻不然：「原來我也行。」

雖然看不見表面傷痕，但左臉被撞的位置依然疼痛，旁人卻以為只是心理作用。不過，她依然積極面對：「其實（疼痛）很在乎怎樣想，只要想得正面一些，自然感到（情況）好了些，不會那麼痛。反而常常想：『我好痛呀！好辛苦呀！』那就真的很痛。」

## 阿傑：刻意鍛煉痛處肌肉

當巴士司機的阿傑，去年初車禍後證實頸椎移位，連同腰椎共同出現難以忍受的疼痛，坐着或睡覺等日常簡單的活動，亦痛楚無比。「我本來很喜歡駕車，但現在坐下來 10 多分鐘，整條右腿便出現被猛扯般的痛。駕車時，全靠它『搵食』，踏煞車掣及油門都由它來辦，如果它突然『發軟蹄』，怎辦？」

駕車與健身都是阿傑的兩項心頭好，受傷後，他已再不能駕駛，若連健身也需要被迫放棄，便如他所形容——很慘。「眼見愈來愈胖，自己也受不了。」

慢慢來 不能急

傷後半年，阿傑每每睡不安寧。難得入睡，卻在轉身時痛醒，令他又攰又躁。他想，不能就此下去。憑他健身多年所知，無論如何痛，身體都要動，否則只會僵硬變弱：「痛不要緊，我還要刻意去鍛煉痛處的肌肉。總之要慢慢來，不能急。」

現在，他於朋友的公司任職曾經不大喜歡的文職工作。雖然不算穩定，也不足夠糊口，但這裏能遷就他覆診的時間。最重要的，是得到這份工作後，生活有了目標與寄託。

無奈的是，受限於腰傷與腰痛，他不能如常有性生活，太太卻不明白，為此二人也曾吵架。最近，太太離他而去，把一對念小學的子女留在他身邊。

相信誰都覺得阿傑苦吧！可是他說：「跟馬先生和曾小姐相比，我的情況已算最輕微的了。」

文：姜素婷

圖：資料圖片

編輯：元敬德