

# 慢性疼痛，中醫有解方

依國際疼痛研究學會對於疼痛的定義：「疼痛，是由真正存在或潛在的身體組織損傷，所引起不舒服的知覺和心理感覺」。一般是伴隨著實際或潛在的組織傷害，然而疼痛其實相當是主觀性的（患者說痛就是痛），屬一種複雜的生理、心理活動。

現代醫學認為疼痛產生不外乎 1. 痛覺感受器產生疼痛（位於體表，深層軀體，內臟）、2. 神經系統損傷引起神經痛症、3. 精神性疼痛。

臨床上，針傷科診間遇到的，老年人以退化性關節炎和骨質疏鬆症為主；中年人則以頸椎綜合症（頸臂綜合症）、肌筋膜疼痛症候群、坐骨神經痛、肩周關節炎（五十肩）、腕管綜合症居多；年輕族群則是頭痛、腰部扭傷、肘部及腕部肌腱炎（網球肘、高爾夫球肘、媽媽手等）、椎間盤突出症、各種扭傷痛等。

中醫認為，痛的產生，乃因體內發生氣血水運作機制發生異常，但此時神魂魄反應仍正常，因此還能感受到痛。疼痛顯示身心運作失調的重要現象，覺得痛並且作出反應（跑來就醫）表示身體基本功能仍存在，所以不應該單單以止痛為目標，而是找出使身心異常訊號的原因。不同的病因病機，就需要透過「辨證論治」給予最佳解方。中醫理論疼痛成因，可分為：

## 一、不通則痛（不鬆則痛、不正則痛）

身體裡的「循環卡住了就會痛」。常見原因包括受風、受寒、潮濕或發炎，讓關節和肌肉不順；也可能是姿勢不良、扭傷、錯位，造成肌肉緊繃、筋膜僵硬；或是血液循環不好、代謝變慢，讓身體出現痠痛、脹痛、麻麻的感覺。這類疼痛的特點是摸起來緊、按會痛、活動不順，通常需要把「卡住的地方鬆開」，疼痛才會改善。治療上可考慮如傷科調整、針灸或針刀等方式，幫助肌肉與循環恢復順暢。

## 二、不榮則痛

身體的肌肉、關節或骨頭，因為營養與能量不足，得不到好好滋養，就容易出現疼痛；這類疼痛常見於體質較虛的人，例如氣血不足、體力差、吃得少或消化吸收不好，或是隨著年紀增長、身體偏虛偏冷；常見表現包括痠痛無力、冷痛、久站久走後更不舒服，休息或熱敷後反而比較好。

## 三、神志異常

情緒、心理或大腦對壓力與刺激的反應失調，也可能成為疼痛的來源。中醫認為，人對外界刺激的感受與反應，和大腦與情緒狀態密切相關；當長期處在壓力、焦慮、憂鬱或睡眠品質不佳的狀態下，身體可能會「過度敏感」，就算沒有明顯受傷，也會感到疼痛或不適。像纖維肌痛症，就是一種常見的例子，患者會出現全身性痠痛、深層肌肉疼痛，同時常伴隨容易疲勞、睡不好、記憶力下降、情緒低落或緊張焦慮等情況；這類疼痛的重點不只是身體本身，而是身心狀態一起影響疼痛的感受。

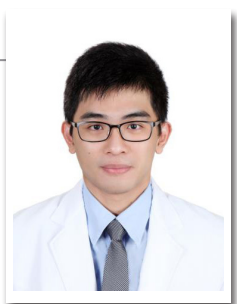
中醫觀點	西醫觀點	治療方針
不通則痛	脊柱骨盆錯位	傷科治療
不鬆則痛	韌帶鬆脫	（整復、理筋、儀器輔助徒手矯正法）
不正則痛	肌肉力量控制不足	外敷藥（如意金黃散、中醫貼布） 薰洗藥 針灸（針刀、浮針）
不榮則痛	肌膜沾黏 神經纏套	中藥內服藥（需辯證論治）
神志異常	纖維肌痛症 中樞敏感化	飲食宜忌調理 養生操（太極拳、八段錦）

痛，是顯示身心運作失調的重要現象，不僅是身體受傷後伴隨的症狀，更隱含生命力的異常，逐漸衰退的危機。在當今主流醫學，多以消炎止痛藥直接「止痛」為目標，是否民眾有其他的選擇？期待中醫治療能開啟另一扇窗。

## 作者介紹

傳統醫學科

詹欣浩 主治醫師



### 【現職】

• 高雄榮總傳統醫學科主治醫師

### 【學歷】

• 中國醫藥大學 學士後中醫學系

### 【專長】

中醫內科 / 中醫針傷科