

如果有肩膊痛，又有活動困難，是否一定患了「五十肩」呢？機會只是中等，並非一定。肩膊痛原因不少，「五十肩」外，最致命的是「心絞痛」，尤其是左膊。其次，是骨骼被侵蝕，癌症轉移。女士最怕的是乳癌、子宮癌，男士則有前列腺癌；還有肺癌、腸胃癌、腎癌、甲狀腺癌等等，男女皆有；再者，頸椎退化、韌帶鈣化、胃病、橫隔膜、肝臟生病等，也可以引起類似的疼痛。關節炎，如無菌的類風濕性關節炎和有菌的肺癆菌關節炎等，亦在考慮之列。故萬不能掉以輕心，錯過及早斷症、及早治療的良機，需找醫生診斷，照X光等。

診斷為「五十肩」是一個喜訊，不危險、不致命，屬「有得醫」。這個病通常會逐漸加深，然後平復，但需時兩、三年不定；是一種良性病，不會變成惡性的。當然，先要排除其他，如癌症轉移等問題。

如果你不怕痛，可以自行忍痛運動，除去黏連，恢復活動範圍。慢慢活動以恢復患處，就不痛了。然後，每天做運動以維持關節鬆動，防止復發。病發時，忍痛運動是無害，且有益的，自己不會強行脫臼。但若怕痛，又或年老體弱，不能持之以恆，就很難成功。

大多數病者可以選擇口服的消炎藥，加上物理治療治理。第一期的患者，通常能治癒。第二期的，就需於關節內或滑液囊內注射消炎藥，如類固醇等一次；以促進恢復，減少痛楚，需再加上治療及運動。第三期時，就需要被全身麻醉來鬆弛關節，甚至做關節內窺鏡手術才足夠。

因此，病從淺中醫是最化算、最見效、最有智慧的。摩西禱告說：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲。但其中所矜誇的，不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。」「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心。」(詩篇九十篇10,12節,和合本)

半兵 / 資深骨科醫生、表列中醫



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdff/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong