

幸好沒有痛覺的人絕少，全世界有報導的才只有100個而已，他們稱為家族性先天性無痛覺（congenital analgesia或familial dysautonomia）

疼痛使人不舒服，我們不歡迎它，不希望碰到它，最好是頻度愈少愈好且能免則免。然而反過來想，疼痛的感覺是上天給我們的「禮物」。因此疼痛雖是難免，但我們要慶幸疼痛的提醒。對於疼痛產生的機制、對人產生的影響、及其因應對策等，醫藥界已經有更多了解，也有新的療法可以減輕病人



出外走走，可降低疼痛的困擾

的疼痛。

人體在疼痛時，有一個重要的反應是放出較多量的腦內嗎啡（endorphines），腦內嗎啡是一種人體產生的自然止痛劑，可以減少大腦可以感受到的痛覺。放鬆心情，做喜歡做的事：如聽音樂、看電視、唱歌、畫圖、運動、出外走走、看山看

海、和至親好友相聚等，適度的轉移注意力，可以減少因疼痛產生的困擾與威脅。

解

腳踝扭傷

文／楊佩龍 台北市立聯合醫院中醫院區醫師

腳踝扭傷不治療好，小則再次扭傷的機會大增，大則易導致下肢的生物力學結構改變，進而影響到下肢其他的關節，造成日後更多的問題！

腳 踝扭傷是傷科門診很常見的問題，經常發生在上下樓梯踏空、行走不平的路面或騎車跌倒的時候，腳踝突然一個向內或向外強力翻轉，引起周圍關節囊、韌帶、肌腱發生撕裂傷，腳踝表現明顯腫脹、疼痛，嚴重的甚至不能夠站立和行走。

一般腳踝扭傷，較常見到因為突然的內翻動作而造成外側韌帶（腓跟韌帶、腓距前韌帶、腓距後韌帶）受傷，表現症狀為外踝前下方腫脹壓痛。相較之下，因為外翻動作造成內側三角韌帶受傷的情況比較少見。

有些嚴重的腳踝急性扭傷，除了韌帶的斷裂，也會合併骨折，此時不建議手法治療，建議先用X光檢查以排除骨折和脫位等原因。如果早期治療不當，韌帶過度鬆弛，也可能造成踝關節不穩，容易引起反覆扭傷。

治療腳踝扭傷，中醫一般採用手法及外貼藥膏與藥物治療。急性期紅腫熱痛，不建議手法治療或宜輕柔手法，以避免增加損傷性出血。

慢性期使用手法包括按、揉、推、拿、搖、拔伸等，以疏通經絡、活血去瘀、消腫止痛為目標。通常會按壓受傷部位及周圍、足三里、陽陵泉、絕骨、丘墟、承山等六道，以酸脹為度。



藥物治療則需依受傷程度的不同分期治療。初起損傷有瘀者，宜採用攻利法；若局部腫脹消退，疼痛逐漸消失，但仍有瘀血，筋骨未連接，宜採用和法，以和營生新，接骨續筋。後期氣血耗損，則採用補法。

屬於韌帶完全斷裂或撕脫骨折而影響關節穩定者，則需先進行西醫外科手術修補，以免引起關節軟骨損傷和創傷性關節炎。

一般的印象中，都認為腳踝扭傷是小傷，殊不知不處理治療好，小則再次扭傷的機會大增，大則易導致下肢的生物力學結構改變，進而影響到下肢其他的關節，造成日後更多的問題！

解