



## 【祝君健康】

### 認識“腰椎間盤突出症”

腰椎間盤突出症是指由於腰椎間盤發生退行性變，並在外力的作用下，使纖維輪破裂、髓核突出，刺激或壓迫神經根而引起腰痛及下肢坐骨神經放射痛等症狀為特徵的腰腿痛疾患。屬中醫“腰痛”、“痺證”的範疇。本病好發於二十五歲至五十歲之間，若經常有反覆性的腰扭傷，就要特別注意，因為這些可能是腰椎間盤突出的徵兆。當患上腰椎間盤突出症時，往往會伴隨坐骨神經痛的出現，使生活作息大受影響，甚至喪失工作能力，因此不容忽視。

中醫認為，腰椎間盤突出症的發病原因，主要與腰部外傷、外感風寒濕邪、肝腎虧虛有關，導致經絡痺阻，氣血運行不暢，筋骨失養。臨床上根據症狀的不同，大致可以分為氣滯血瘀證、寒濕阻滯證、濕熱壅滯證、肝腎虧虛證等證型。

在中醫治療方面，可用針灸治療、手法推拿治療和中藥治療等。手法推拿適用於初次發病，病程較短；或症狀和體徵較輕者。針灸治療方面，可以選取腎俞、環跳、秩邊、委中等穴位，具有疏通經絡、行氣止痛的功效。中藥治療方面，會根據不同的症狀而選用相應的中藥，例如當歸、丹參、杜仲、五加皮、威靈仙、桃仁、紅花、桑寄生、女貞子等。

預防保健方面，睡眠應用軟硬適中的床，床墊的軟硬度調節以早晨起來腰腿部不疼痛為原則，不要睡過軟的彈簧床。睡姿方面，不要俯臥，最好曲膝側睡；仰臥時，雙膝下要墊枕頭。下床動作不要過猛。坐姿方面，不要坐低沙發，要坐高背椅子，將腰靠著椅背，上身保持正直；若椅子太高，應拿小板凳墊腳。站立時，腰要挺直，雙腳分開，女士盡量避免穿高跟鞋。不要彎腰拾物或抬東西，改以先半蹲下姿勢，即上身保持正直，雙腳一前一後分開，彎膝蹲下。盡量在各活動中保持良好姿勢，避免長期彎腰工作，不要操勞過度，多休息，局部保暖，冷氣溫度不宜過低，必要時可配戴腰封以保護腰部。已患上腰椎間盤突出症的患者平時可作腰部後仰動作，避免長期彎腰。避免進食生冷、辛辣的食物，飲食均衡。

科大醫院  
羅浩暉醫生  
2007. 11. 14



科大醫院

UNIVERSITY HOSPITAL