



▲ 鄧偉文醫生說，治療椎間盤突出可先從休息、藥物及物理治療三方面入手。

經常聽到有人患椎間盤突出，除了後腰痛楚外，行動亦受影響，必須做手術，否則會癱瘓！到底甚麼是椎間盤突出？有甚麼原因會引致椎間盤突出？不做手術，是否不會有痊癒的一天？

以下兩位患者，分別於數年前和最近因椎間盤突出而慘受疼痛之苦……

撰文：陳旭英 設計：楊存孝

椎間盤突出

椎間盤突出可引致腰痛，嚴重的會影響下肢活動能力。

▶ 年輕人士椎間盤水份充足，故椎間盤突出造成的影響較大。



嚴重可癱瘓

+ 七歲的ERIC，是位舉重運動發燒友，年紀輕輕

卻十分沉迷，每天都練習，沒有練習的一天會感到渾身不自在。

「小時候我瘦螞蚱，同學都笑我是排骨仔，後來跟了一位同學兄長學舉重，身子壯健很多，肌肉也增多了……」ERIC說。

不停練習的後果，除了肌肉痠痛外，月前ERIC開始感到背痛和腳痛，他媽媽知道後感到不妙，馬上帶他到養和醫院骨科及運動醫學中心求醫。接見的鄧偉文醫生在了解痛楚背景，及進行臨牀檢查後，懷疑ERIC椎間盤突出，以致神經受壓，故除了背痛外，下肢更有乏力及麻痺之感。

▼ 舉重會令腰椎承受重大壓力，有機會造成椎間盤突出。



▼ 圖為磁力共振掃描中顯示L4及L5節椎間盤突出，壓住神經線。

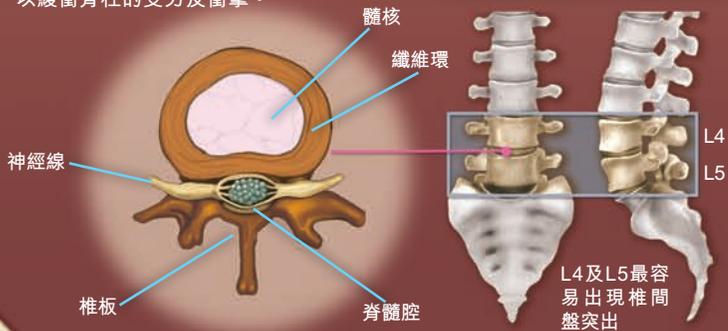


甚麼是椎間盤？

椎間盤是連接兩個椎體的纖維軟骨盤，讓脊椎可以活動，有避震的功能。成人共有二十三個椎間盤。

椎間盤由兩部分組成，外圍部為纖維環 (annulus fibrosus)，具堅韌性，將各椎體牢固地連接成一體，令其不易突出。

中央部為髓核 (nucleus pulposus)，是白色半流質膠狀物質，可以緩衝脊柱的受力及衝擊。



治療，如沒有改善，就有機會需要進行手術。

踢球翌日腰背痛

三十二歲的吳先生，三年前亦經歷一次腰痛、下肢無力、麻痺，幾乎癱瘓的日子。

「其實一向都有點背痛，我經常運動，踢足球，日間又長時間坐在辦公桌前工作，認為腰痛都好正常，所以我都沒有理會。直至病發前一晚，我在球場踢足球時身體受到碰撞，雖然沒有即時出現劇痛，但翌日起身時感覺腰有點不對路，隱隱作痛的，離開家門後步行不夠兩分鐘，痛楚由臀部傳到大腿後，小腿都開始麻痺……」吳先生說。

由於情況突然，吳先生知道不尋常並立即回家，平躺在地上休息，痛楚才好轉。之後他見跌打醫師，檢查後指他扭傷腰部，並立即為他施行針灸，惟針灸後痺痛及乏力之感未有太大改善，吳先生說未能成功步行三十分鐘。

翌日他見家庭醫生檢查，惟醫生請他進行幾個簡單彎腰動作，他都無法完成，醫生認為病況不輕即轉介他到醫院照磁力共振，結果發現他腰椎第四節及第五節的椎間盤突出，壓住坐骨神經，因而出現疼痛、乏力及麻痺徵狀。

神經受壓 痛痺乏力

兩位不同年紀人士同樣受椎間盤突出之苦，到底甚麼是椎間盤突出症？

養和醫院骨科專科鄧偉文醫生說，椎間盤是椎骨之間的纖維軟骨盤，有避震及當椎骨受壓時有緩衝作用。但當椎骨長期受壓或因撞擊，椎間盤有機會移位而突出，如壓住神經線，就有機會引致疼痛、乏力及麻痺等徵狀。

「神經線從椎間伸出來，如受到擠壓，神經線控制的部位便會受影響，包括出現痛楚和活動能力受限制。而最常見因椎間盤突出而求診的，是腰椎第四及第五節，以及腰椎第五節至骶骨第一節的椎間盤突出，而從該位置伸出來的有坐骨神經，故我們經常聽到人有坐骨神經痛，就是該位置受壓所致。」

椎間盤突出壓住神經，是否一定要進行手術才能治癒？

鄧醫生說，椎間盤突出初期患者，病徵不嚴重的，一般會以休息、服用消炎止痛藥及物理治療作為一線治療，如經長時間治療仍未有改善或病徵加劇致腳痺痛及乏力的，就要考慮接受手術，將突出的椎間盤切除。

「病人通過休息、在服用消炎止痛藥及適當的物理治療，配合運動強化腰部肌肉，大都可以舒緩

◀ 如椎間盤突出壓住坐骨神經，會影響患者無法彎腰。

病情。如患者病徵只有麻痺，但沒有肌肉乏力徵狀的，可以先服消炎藥及進行物理治療看有沒有改善，如沒有改善，就要考慮手術。如壓住神經致乏力，有些動作無法做到，例如彎腰，一般都建議做手術。

但如果病人椎間盤突出壓住神經，包括坐骨神經及馬尾神經叢都受影響，引致麻痺、失禁等病徵就要盡

物理治療有助病人舒緩痛楚。



水療有助舒緩症狀。



▼在一般情況下，醫生會先處方消炎止痛藥，舒緩病人痛楚。

快接受手術，否則病情拖延，有機會下半身癱瘓！」鄧醫生說。

當病人聽到有機會下半身癱瘓都會非常害怕，乖乖聽話休息、服藥及進行物理治療。

十七歲的Eric知道自己情況，及在母親監管下休息、服藥及進行物理治療，兩星期後覆診，痛楚及麻痺大為舒緩，鄧醫生檢查康復進度後，認為毋須做手術。不過他提醒病人，如繼續舉重，病情有機會復發。

年輕患者較多

Eric病情與舉重有關嗎？鄧醫生說：「大部分椎間盤突出患者都未能找到確實病因，但舉重運動令椎間承受重大壓力，相信是引致椎間盤移位及突出的原因。其他令椎骨受壓的運動，例如跑步時腳踏地面傳來的衝擊力，亦有機會令椎間盤突出。」

有研究發現包住椎間盤的纖維環 (annulus fibrosus) 天生較薄



►椎間盤突出患者應暫停跑步，以免令病情惡化。



弱，在正常情況下活動不會有問題，但如果一施加壓力，就有機會令椎間盤突出。」

椎間盤突出症多發生在較年輕人身上，鄧醫生解釋是因為年輕人士的椎間盤水份較充足，當突出後所造成的擠壓影響較明顯；而較年長人士由於椎間盤水份較少，椎間盤體積相對較細。故即使移位，所造成的壓力效應也較輕微。一般超過五十歲，椎間盤突出個案較少。

不過，年長人士會有其他椎骨問題，常見是關節退化而出現骨刺或椎管收窄等。

另一位被診斷患椎間盤突出

的吳先生，由於病徵較嚴重，麻痺、乏力由臀部沿大腿外側伸延至小腿側，最差的時候麻痺感一直至伸延至腳板底，他形容像失去知覺一樣。

臥牀休息 鍛煉肌肉

醫生在臨牀測試中發現吳先生生活動能力差，但未有失禁情況，建議他留院一星期臥牀休息，每日進行兩次物理治療，如果一星期後沒有改善甚至惡化，就要進行微創手術。

「醫生說我的椎間盤因受到外界撞擊而爆裂，裏面的啫喱狀物質滲出影響神經線，身體自行修復需時較長。幸好一星期後情況有輕微改善，暫毋須做手術，但再臥牀兩星期和進行物理治療才可出院。」吳先生說。

出院後吳先生仍要繼續服止痛藥，並需要進行主動式物理治療訓練腰部肌肉，例如坐位 Ball 來強化腰部深層肌肉，及每日做指定的伸展運動，前後治療兩個半月，病情才受控。現時他都有繼續做肌肉鍛煉，上班期間每坐兩小時便起來做伸展運動，平日好好保養腰椎，包括保持體重不能超重、不再踢球及多游泳。■