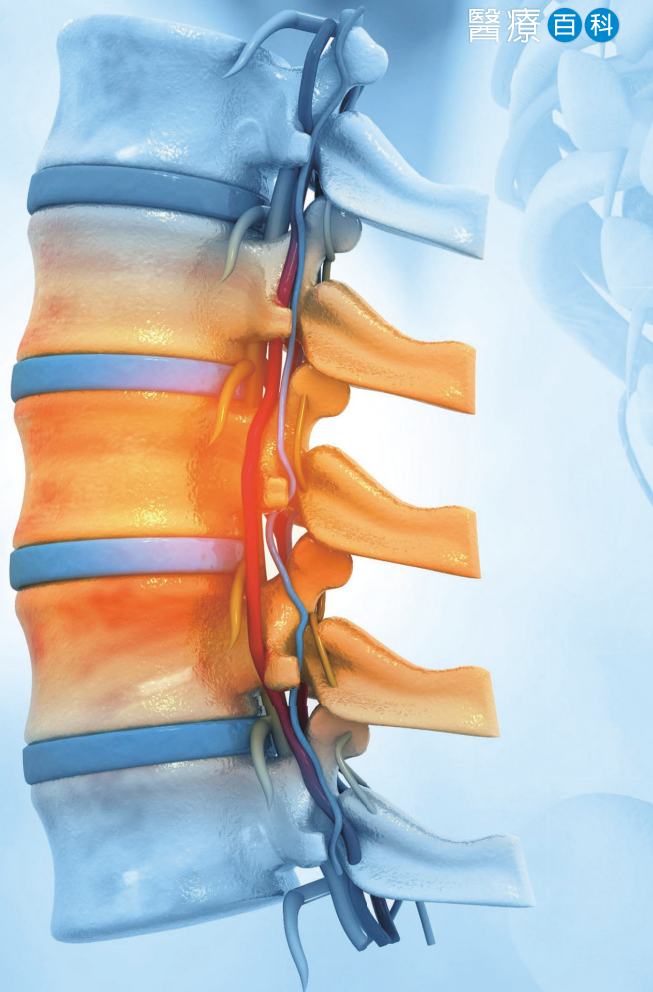


椎間盤突出的 成因與治療

撰文◎骨科主治醫師 姜志勇



椎間盤突出是什麼？造成的原因有哪些？對身體健康有何影響？該如何治療？椎間盤突出其實是不可輕忽的疾病，讓我們一起來瞭解它的成因與治療方式。

43歲的吳小姐不慎扭傷腰部，一開始只有下背痛，隨著時間拉長，痛感從右邊屁股、大腿後側，一路延伸到小腿後側及腳底，連走路都一跛一跛的。吳小姐先到骨科診所就診，在服用藥物及復健治療四週後，症狀沒有改善，於是到本院骨科門診求助，經醫師判斷為椎間盤突出造成神經壓迫（坐骨神經痛）。因影響到工作，吳小姐在醫師建議下進行單通道脊椎內視鏡手術，將神經減壓及切除突出的椎間盤，術後當天就可以下床行動，隔天順利出

院；術後兩週便回到辦公室工作；四週開始做簡單的運動，吳小姐對於術後快速恢復感到非常滿意。

認識椎間盤突出

椎間盤是位於每節脊椎骨之間的軟骨組織，上下各有一片軟骨終板夾住中間的髓核及纖維環，髓核會被像年輪一樣一層一層的纖維環包在中間，椎間盤的觸感像果凍柔軟有



彈性，可以像避震器般有效吸收上下椎體的壓力，保護脊椎能彎曲移動而不磨損。而「椎間盤突出」並不是整塊椎間盤脫離脊椎，而是中間的髓核因長期受壓被擠出。

椎間盤突出的主要類別

雖然脊椎分為頸椎、胸椎、腰椎，但因胸椎外面有連結肋骨，結構比較穩定，所以胸椎通常不太會椎間盤突出，較多的是頸椎與腰椎的部分。

頸椎椎間盤突出

頸椎椎間盤突出時，除了脖子痠痛、僵硬外，也可能造成頸部、上背及肩膀肌肉痙攣，急性發作時，會產生劇烈疼痛而無法活動，若壓迫神經，可能會產生頸部、肩膀、手臂甚至是手部麻木或疼痛，長時間下來會手臂無力或肌肉萎縮；壓迫脊髓則會導致四肢肌肉力量減弱、痙攣，甚至下半身或四肢癱瘓。

腰椎椎間盤突出

腰椎椎間盤突出時，會有連續或間歇發生的腰背疼痛，也可能產

生臀部和髖關節不適，以及背部、腿部的肌肉痙攣。咳嗽、打噴嚏、長時間站立等特定動作都可能讓症狀惡化，若壓迫到神經，疼痛會沿著大腿一路傳到小腿、足底甚至腳趾，患者可能會有腿腳無力、走路一跛一跛的症狀，嚴重時會影響到膀胱或腸道的神經，造成大小便失禁。

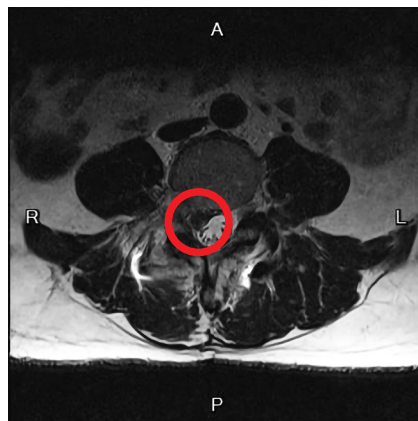
造成椎間盤突出的原因

除了民眾普遍知道的勞力職業與長時間固定姿勢外，長時間開車、抽菸、肥胖及缺乏運動也可能造成椎間盤突出。

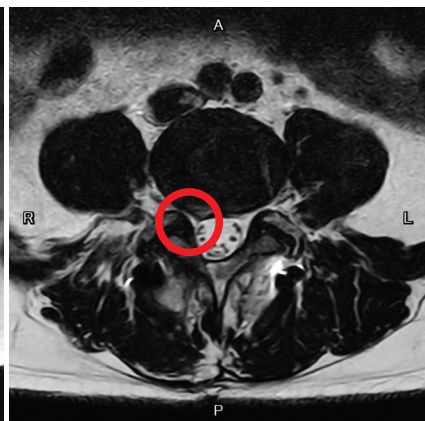
長時間開車需要維持同一姿勢，又因為引擎會發出震動，對脊椎來說會增加壓力，日積月累下就容易椎間盤突出。

香菸中的尼古丁會造成血管直徑變細，導致椎間盤的血液、養分減少，造成退化，增加突出機率。

肥胖會對脊椎造成加壓與負擔，為了維持



術前核磁共振 (MRI)



術後核磁共振 (MRI)



傳統脊椎手術傷口

脊椎微創內視鏡手術傷口

身體平衡，脊椎不能維持一條直線，就容易形成椎間盤突出。

頸椎與腰椎盤的肌肉可以保護脊椎，若缺乏運動就無法鍛鍊到這些肌肉，沒有發達肌肉保護的脊椎就容易椎間盤突出。

椎間盤突出的治療方式

大部分的椎間盤突出會自行痊癒，通常會先嘗試保守治療，像是休息、維持正確姿勢、服用藥物、熱敷、電療及復健。如果保守治療6~8週後仍無明顯改善，則建議手術治療，又分為傳統手術與脊椎微創內視鏡手術。


脊椎微創內視鏡手術

隨著醫療科技的發展，微創手術可透過脊椎內視鏡，將脊椎的細微構造及椎間盤的影像傳輸到螢幕上放大，醫師觀看螢幕進行手術會看得更清楚，能夠避免對病灶周邊神經的損傷，且傷口只有1.5公分，術後恢復快，可早日回歸正常生活，根據切口數量又分為單通道與雙通道兩種手術方式。

顧名思義，單通道脊椎內視鏡手術是藉由單一切口，用「同時有內視鏡攝影機及可以置入手術器械」的特殊管路進行手術，因為只有單一管道，對周邊組織的破壞相對減少，但清除骨刺就需要花比較多時間。

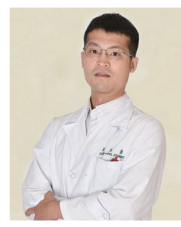
雙通道脊椎內視鏡手術則是藉由二個約1公分的切口，其中一邊置入內視鏡，另外一邊置入不同的器械進行手術。雖然對於周邊組織的破壞會比單通道手術稍微多一些，但是對於神經壓迫較嚴重、骨刺較多，或是需要進行椎體間融合手術的病患，可以縮短手術時間，讓此類患者用微創的方式接受妥善治療。

總結

椎間盤突出看似小疾病，一開始也採保守治療為原則，但若壓迫到神經，嚴重可能導致大小便失禁、下半身或四肢癱瘓，因此不可不重視，若擔心術後恢復期太長，可選擇微創內視鏡手術，讓您早日回歸正常生活。 



作者介紹



姜志勇 骨科主治醫師

畢業於國立臺灣大學醫學系，曾任職於臺大醫院骨科，專長為創傷骨科、脊椎疾病、骨關節疾病。