

# 椎間盤突出

讓「出軌」回歸「正軌」

撰文◎ 12病房護理師 甘喬毓



椎間盤突出是常見的脊椎疾病，主要表現為背部或頸部的劇烈疼痛、肢體麻木、刺痛，甚至肌肉無力，當突出的椎間盤壓迫到周圍的神經時，症狀會變得特別明顯。



腿有抽搐痛，或患肢皮膚上發麻、感覺異常、下肢遲鈍。另會減弱深部肌腱反射、坐骨神經痛、站立時骨盆傾斜、坐骨神經上深部觸診會感壓痛、受影響神經根皮節之客觀性感覺喪失、大、小便失禁等症狀。

## 椎間盤突出的原因

脊椎由三十三塊脊椎骨組成，從頭骨下方延伸至尾骨，像軌道上每節車廂排列整齊的火車。脊椎既堅固又具有彈性，負荷著身體絕大部分的重量，主要功能包括「支撐身體」、「控制活動功能」和「保護神經組織」。而椎間盤是連結一節節脊椎骨的柔軟組織，替椎體緩衝，如果受到壓力導致變形、移位或破裂，就會壓迫到附近的脊髓與脊神經，稱為椎間盤突出，依壓迫位置有不同表現。

## 椎間盤突出常見症狀

可能會造成下背疼痛，且會因噴嚏、咳嗽、彎腰加劇；疼痛輻射至腿足、小腿或大

- 一、**職業因素**：經常搬重物，或是工作時姿勢不正確、長期反覆外力刺激，都會加速椎間盤退化。
- 二、**退化性因素**：好發於三十至四十歲以上。男性發病較女性高，約有80%的患者為男性，且以四十到六十歲為高發族群。
- 三、**先天因素**：先天性腰椎發育不良或畸形的人，由於腰椎功能較常人弱，因此容易導致椎間盤突出。
- 四、**重量因素**：體重過重或懷孕體重增加，導致腰椎壓力承受增大。
- 五、**姿勢因素**：長期彎腰駝背，低頭頸椎前傾等姿勢不良。
- 六、**外力因素**：車禍或摔倒突然的撞擊力。

七、**家族遺傳**：若家人有椎間盤突出的問題，就可能是高風險族群。

## 造成椎間盤突出的錯誤姿勢

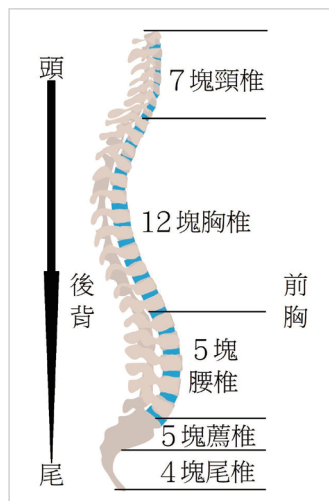
- 一、**過度彎腰**：過度彎腰可能導致腰椎間盤受壓，增加突出的風險。
- 二、**過度伸展**：過度伸展或過度彎曲脊椎可能引起腰部不適。
- 三、**不正確的睡姿**：不適合的睡姿或過軟的床墊，可能對腰椎造成壓力，增加椎間盤問題的風險。
- 四、**不正確的抬重方式**：當您彎腰抬重物體時，若不正確地使用背部肌肉，可能導致腰部受傷。
- 五、**駝背彎腰**：長時間彎腰或駝背姿勢可能對腰部造成壓力，尤其是在長時間使用電腦的情況下。
- 六、**蹺二郎腿**：可能會導致腰背部疼痛、背部肌肉和韌帶受傷、骨盆傾斜，以及長短腿的問題。
- 七、**癱在椅子上**：會使頸背部懸空，腰部塌陷的姿勢，對整個脊柱造成傷害。
- 八、**駝背盤腿**：導致弓腰的姿勢，使上半身斜倚在桌上，肩膀承受過多的力量，容易引起肩膀和頸部的不適。

## 診斷方式

以X光片、脊椎攝影、核磁共振攝影（MRI）、電腦斷層掃描（CT）診斷。

## 治療方式

- 一、**非手術治療**：適當休息、物理治療（如電療法、熱療法、牽引、復健）、藥物治療（如止痛藥、消炎藥）、注射治療（如硬膜外類固醇注射）、中醫治療（如中藥、針灸）。
- 二、**手術治療**：可採取椎間盤切除術、椎間盤置換術。



## 日常保養

- 一、**適度運動**：適當運動有助於增強腰部和核心肌肉，提高脊椎的穩定性，例如游泳、瑜伽和走路等。
- 二、**正確姿勢**：行坐間，保持良好姿勢有助於減輕脊椎壓力。
- 三、**控制體重**：過重會增加脊椎的負擔，加速椎間盤退化。  
理想體重算法：男=(身高-80)×0.7；女=(身高-70)×0.6
- 四、**適當休息**：避免久坐或站立，適當休息有助於減輕脊椎的壓力。
- 五、**飲食均衡**：攝取足夠的鈣和維生素D。

## 聽從醫囑 養成良好習慣

養成良好的身體姿勢，維持適當體重及攝取足夠營養，才能預防椎間盤突出。當身體出現不適症狀應立即就醫，尋求正確治療管道，聽從醫囑並養好日常生活習慣，才可避免椎間盤反覆「出軌」，讓我們一起引導它回歸「正軌」，行駛在健康的道路上。

