

我腰痛，需要做哪些檢查？

你不是孤單的！根據統計，超過一半的成年人一生中至少會有一次下背痛（low back pain）的經驗。大部分人的腰痛，其實不用太擔心，通常四週內自己就會好轉。

什麼情況需要檢查？

- 多數人的腰痛不需立刻做影像檢查。尤其只是一時的不舒服、沒有其他神經症狀（如腳麻、無力、大小便失禁等）。
- 如果你有以下狀況，醫師可能會考慮安排腰椎相關檢查：
 - 保守治療（休息、止痛藥、物理治療等）無效且持續或加重的症狀
 - 計劃開刀治療
 - 疑似「馬尾症候群」：合併嚴重神經症狀，如會陰部麻木、急性大小便困難，這屬於急症！
 - 曾有背部手術、近期發生外傷、年紀較大、骨質疏鬆（或長期吃類固醇）
 - 疑似癌症、感染或免疫力低下患者

常見的腰椎檢查有哪些？

- 核磁共振 MRI（不含顯影劑）：最常見，也是腰痛患者需要進一步評估時的首選。不僅看骨頭，也能清楚看到神經、椎間盤、脊髓等結構。
- X光（俗稱「照X光片」）：適用於外傷、高齡、有骨質疏鬆的患者，可初步評估骨頭結構有無明顯異常。
- 電腦斷層（CT）：如果MRI無法執行，CT是替代選擇，對骨頭細節尤其清楚。有時也能搭配對比劑（myelography）評估神經壓迫情形。
- 骨骼掃描：通常不是首選，但遇到懷疑廣泛性腫瘤、感染時，醫師會考慮安排。
- 有時候檢查會加顯影劑，幫助分辨組織差異，決定權在專業醫師評估之下。

什麼時候可以不用做檢查？

- 大部分下背痛只要休息、藥物控制、運動調整，幾週內多能自然痊癒，因此初期醫師大多不建議馬上做影像檢查。
- 沒有紅旗症狀（如：神經功能缺損、持續加重、癌症/感染風險），建議持續追蹤症狀。

病患自我照護與醫病溝通小提醒

- 若症狀有改善，不必過度擔心，維持良好姿勢、規律運動、健康體重。
- 若症狀惡化、有以上「需要檢查」的條件時，記得主動與醫師討論。
- 就醫時清楚描述自己的症狀、發作時間、惡化/緩解情形，醫師判斷才更準確。

一點鼓勵

腰痛很常見，大部分狀況都不嚴重。重點是適時與醫師溝通，用正確方式保養身體。真正需要檢查或治療時，醫療團隊自然會給你最適合的建議！

參考來源

1. Skopicki N, Lee RK. Patient-Friendly Summary of the ACR Appropriateness Criteria: Low Back Pain: 2021 Update. J Am Coll Radiol. 2022.
2. American Academy of Orthopaedic Surgeons. Low Back Pain.
3. Mayo Clinic. Low back pain - Diagnosis and treatment.
4. RadiologyInfo.org. MRI of the Spine.