

## 頸腰疼痛

居家工作  
慎防不良姿勢傷頸腰椎間盤突出痛症  
或需手術治療

很多病人問：「醫生，我有椎間盤突出，是否一定要做手術切除？」這是很多病人的謬誤。其實，椎間盤突出本身不是疾病，而是磁力共振檢查下的一個病理情況。即是脊椎之間的椎間盤因老化或壓力等原因，導致變形和突出，如果壓住神經線，所引起的痛症可大可小。病人如出現嚴重痛症，可能需要介入治療，甚至接受手術。



吳洪光  
骨科專科醫生

香港港安醫院

## 頸腰神經痛症療法

## 保守治療

- **藥物：**服食醫生處方舒緩痛症及放鬆肌肉藥物，改善神經痛。
- **物理治療：**處理發炎組織及舒緩收緊的肌肉，改善姿勢，以運動強化關節和肌腱功能等。

## 介入治療

- **注射類固醇或局部麻醉藥：**於出現問題的椎間盤注射類固醇或局部麻醉藥，或兩者混合使用，有助消炎和減輕痛楚。
- **射頻：**如果椎間盤的纖維環出現撕裂產生痛楚，但沒有壓住神經線，可以使用射頻，令撕裂的椎間盤纖維環收縮，或透過射頻能量刺激痛楚神經，使其活躍度減低，為病人減輕痛楚。

## 手術

- **減壓術：**開刀清除壓住神經線的椎間盤撕裂組織，為神經線「減壓」，較為適合椎間盤狀況不太差的病人。手術風險較高，病人需要全身麻醉。
- **融合手術：**把突出的椎間盤切除，其後於上下兩塊椎骨中間置入支架，將兩節椎骨固定並融合。
- **人工椎間盤置入術：**切除已耗損的椎間盤組織，植入鈦金屬人工椎間盤。年輕病人脊椎狀態較佳，比較堅固，可選擇人工椎間盤植入手術，好處是可保留關節功能和靈活性。可是，如椎間盤損耗嚴重，脊椎不穩定容易左右移位，就未必適合植入人工椎間盤。這手術多數應用於頸椎，可保留頸部的靈活性，手術亦相對簡單，並已廣泛應用於不同年齡層的患者。

經，引致神經性痛楚。

## 必然出現神經痛？

不一定。有些病人因為年紀大，或長期姿勢不良，增加椎間盤壓力而導致慢性疾病，可令椎間盤逐漸退化和變形。不過，如突出部分沒有壓住神經線，痛感可能不太強烈。

可是，有些病人因意外猛烈扭傷，如椎間盤突然破裂，髓核被擠出來，壓住神經線，可產生非常強烈的痛楚。痛感可以有如電擊、針刺、麻痺，甚至有病人痛得難以入睡、癱瘓和失禁，影響日常生活。

## 何時需要做手術？

正如前文所說，有些病人有椎間盤突出但沒有痛症，或症狀輕微，可以先作觀察，病人一般在休息以及進行適量和適當的走動後，

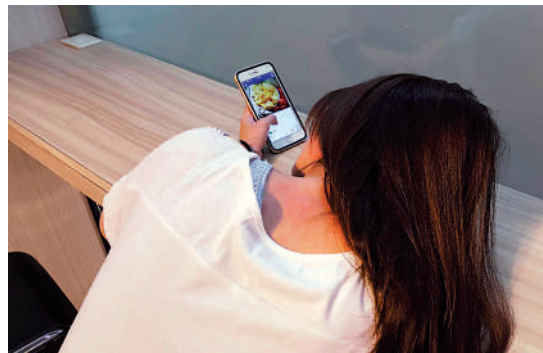


►慢性頸腰痛患者大多有不同程度的椎間盤問題。

症狀可於四至六星期後得到舒緩。不過，如病人的痛症沒有改善，便需要藥物或物理治療。如出現嚴重的痛症，難以忍受，影響生活質素，便需要介入治療甚至手術。

首先，醫生需要以X光輔助，於病人疼痛部位的表皮處插入兩支探針至出現問題的椎間盤，然後注入顯影劑，便可透過儀器清楚看到椎間盤的病變情況和神經線的位置。此時，醫生會根據病人情況，決定注射類固醇等消炎止痛藥，還是以射頻（Radiofrequency）產生熱力來麻痺、燒灼或破壞產生痛感的神經線，以緩解痛楚。由於過程會觸及病人的神經線和需要確定位置，病人在治療過程中必須清醒，讓醫生監察病人的活動和感覺功能。另外，這類型的介入治療可協助醫生確定痛症的來源，作出更針對性的治療。

如以上治療都未能緩解痛症，病人需要考慮接受手術，例如減壓術、融合手術和人工椎間盤置入術。至於如何選擇，病人應與醫生商討。由於椎間盤「自我復修」能力較差，病變很難逆轉，以上方案是拯救受壓神經線，為病人緩解痛楚。

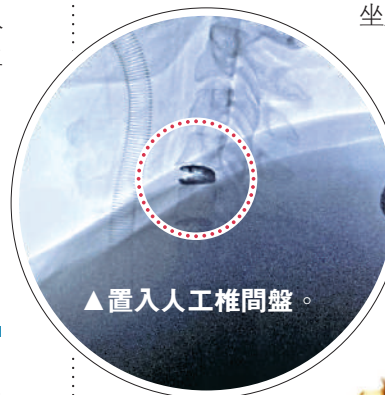
避免久坐成病  
延緩椎間盤退化

▲久坐加上不良姿勢，會增加椎間盤的壓力。

雖然部分椎間盤突出個案與年紀大椎間盤老化有關，但我們可以透過改善日常姿勢和作息習慣，延緩椎間盤退化。

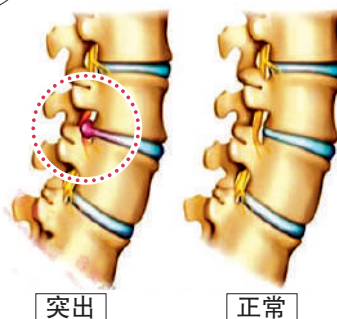
多數都市人長時間坐着工作，少運動，又時常使用電子產品，久而久之增加椎間盤的壓力，形成病變和痛症。所以說，「久坐成病」是有道理的。

另外，睡眠與椎間盤健康也是息息相關的。我們睡眠時，身體的水分和血液會回流到椎間盤，讓其得以鬆弛。如果人們經常日夜顛倒，椎間盤便會受壓，容易病變。



▲置入人工椎間盤。

►椎間盤突出示意圖。

小學生  
體驗中醫藥文化

## 趣趣地

愛秩序灣官立小學於七月中旬舉辦半天的「中華文化體驗日」，找來專注於本港中醫藥文化推廣機構「天醫無縫」，將學校變身現代中醫館。

當日，三年級的同學有機會認識及觸摸各種中藥，體驗最新的中醫科技。小朋友更一齊認識中藥炮製的技術和生活應用小貼士，自製純中藥驅蚊膏，準備在暑假郊遊時用作驅蚊防蟲之用。



◀小朋友對百子櫃裏的中藥，十分好奇。

▲小朋友學習製作純中藥驅蚊膏。

## 高溫下科學佩戴口罩

## 夏季防護

盛暑之時，加上新冠肺炎疫情反覆，高溫下如何做好防護？專家指出，在高溫季節，大家要做好科學佩戴口罩、合理使用空調、注意食品衛生等，具體方法如下——

**科學佩戴口罩：**分清口罩上下正反，科學規範佩戴，不能因為天氣炎熱就不佩戴口罩。每個口罩累計佩戴時間不超過八小時，口罩如被汗水浸濕，應當及時更換。

**合理使用空調：**空調使用前，要對空調壁掛機過濾網、蒸發器表面、進出風口進行清洗和消毒，建議室內溫度不要

低於26攝氏度。在使用空調的同時需注意通風換氣，每日開窗通風兩到三次，每次不少於30分鐘。疫情下，大家盡量不去室內密閉公共場所。

**注意食品衛生：**夏季是腸道傳染



▲正值炎夏，大家為了防疫，必須戴好口罩。

病的高發季節，日常生活中要注意飲食衛生，防止「病從口入」。生、熟食材要分開處理，炊具和枱面要及時做好清潔消毒，不混用餐具，夾菜用公筷，盡量分餐食。

另外，需要在戶外工作的人，高溫天氣下宜盡量避開日光強烈、氣溫較高的時段工作，選擇早晚溫度相對較低時段開展工作，還要配備必要的通風或降溫設備設施和防中暑藥品。他們結束工作後，不可立刻衝進溫度低的房間，避免室內外溫差過大而導致不適，還要適量攝入含鹽分飲料，快速補充流失電解質，降低中暑風險。

## 藥食同源

夏日炎熱，免不了進食一些冷凍食物，但謹記適可而止。紅豆具補益作用，可消腫祛濕，嗜甜者不妨自家製作紅豆糕，於炎夏時享用，一樂也。

紅豆（又稱赤豆）含豐富維他命B及蛋白質，亦含有脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵等，功能利水祛濕、清熱和血、寬腸利氣、消腫解毒。由於紅豆含有豐富的維他命B，患有腳氣病的人可常飲用紅豆湯，有消水腫、療洩瀉、利小便的功效。

## 紅豆消腫祛濕

## 紅豆糕

**材料：**紅豆半斤、煉奶1罐（14安士）、粟粉4安士、清水9杯（8安士杯裝）。

**做法：**

- ①紅豆洗淨，放入鍋中，加清水，煮滾後改慢火煮約半小時，必須稍為開蓋以免滾瀉。
- ②煲紅豆的水倒出1杯，待涼備用。
- ③煉奶倒入鍋中，與紅豆完全拌勻，再煲滾後，轉慢火繼續煲。
- ④粟粉倒入備用的紅豆水中，攪勻，倒入鍋中，拌勻，直至紅豆凝結成糊狀，倒入已塗油的糕盤中，待冷後放入雪櫃。
- ⑤食用時，取出已凝結的紅豆糕，切件即可。



▲紅豆含豐富維他命B。