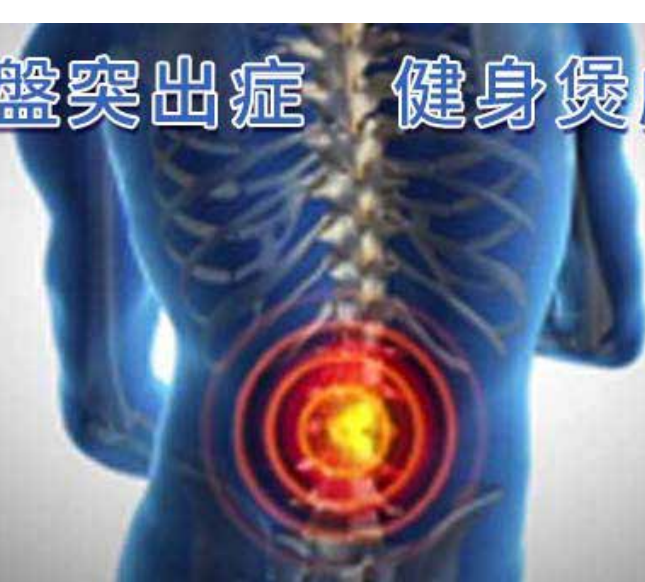


腰椎間盤突出症 健身煲劇也高危



據統計數字顯示，腰痛佔了半數是由腰椎間盤突出症引起。隨著年齡增長，椎間盤出現退行性變異，遇到急性損傷或慢性勞損，皆可致腰椎間盤纖維環部分或全部破裂，髓核向外膨出或脫出，壓迫和刺激脊髓、神經和周圍組織所引起腰腿痛及活動障礙；嚴重會出現皮膚麻木、肌肉萎縮無力、腰部麻痺、大小便失禁，甚至癱瘓。

撰文：李文鶴（基督教聯合那打素社康服務註冊中醫師）

腰椎間盤突出症 健身煲劇也高危

別以為患者主要是從事體力勞動者，事實上，因體力勞動而發生腰椎間盤突出症的只佔約 15%。近年，病患者不乏年輕及非體力工作人士，他們會因為運動健身姿勢不當、躺在沙發上長期「煲劇」、坐在床上玩手機，或者長期坐在電腦桌前工作等，令腰部長期承受壓力而出現腰椎間盤突出症。

中醫看腰椎間盤突出症的成因與証型

腰椎間盤突出症屬於中醫腰脊痛、痺症範疇。病因多為肝腎氣血虛弱，外感風寒濕邪乘虛而入，結於筋脈肌肉；或勞累、挫傷導致筋脈受損，脈絡瘀滯；或憂思恐怒，房勞等因素引起。臨床常見証型及其表現有：

• 風寒濕痺型 —— 腰腿冷痛重著，活動受限，靜臥痛不減，局部喜暖，得熱痛減，受寒及陰雨天時痛楚加劇，肢體發冷，舌淡苔白，脈沉緊。

• 濕熱阻絡型 —— 腰部掣痛，痛處有熱感，腿軟無力，暑熱天或雨天痛楚加劇，活動後痛減，惡熱口渴，小便短赤，苔黃膩，脈濡數或弦數。

• 氣滯血瘀型 —— 腰腿痛如刺，痛有定處，坐臥不寧，日輕夜重，腰部僵硬，活動受限，疼痛拒按。舌質暗紅，或有瘀斑，苔薄黃，脈弦緊。

• 肝腎虧虛型 —— 腰痠痛，腿膝無力，勞累加重，休息後痛減，局部喜按。偏腎陽虛者面色黯淡，手足不溫，少氣乏力，舌質淡，脈沉細；偏腎陰虛者，則心煩失眠，口燥咽乾，面色潮紅，手足心熱，舌紅少苔，脈弦細數。

由於腰為腎府，腎主骨，腰痛與肝、脾、腎有關，但以腎陽虛損者居多，故此本病與腎的關係最密切。

中醫治療腰椎間盤突出症

臨床上只有約 10% 的腰椎間盤突出症患者需要進行手術治療，多數的患者經過非手術治療後都會痊愈。中醫治療腰椎間盤突出症方法很多，包括中藥內治、正骨推拿、針灸、拔罐、牽引、艾灸、中藥外洗、中藥薰蒸、食療及復康運動等等。治療方法均各有優勢。

中藥：內服外洗

服用中藥能活血化瘀、補益肝腎、通經活絡。中醫師經過辨証後，會按病人的証型處方中藥。一般初起者，用桃紅四物湯、趁痛湯、身痛逐瘀湯等加減；若久病慢病，則處方健脾益氣、散寒除濕，兼顧補益肝腎的獨活寄生湯加減。而常用外洗方多用透骨草、威靈仙、三棱、莪術、五加皮、海桐皮、艾葉、川椒、白芷、紅花等；有時亦可將煎服後的藥渣用醋炒熱，包布熨腰。

針灸、拔罐和艾灸

世界衛生組織（WHO）證實中醫針灸療法能幫助改善血液循環，有助於受損的神經、肌肉和韌帶康復。針刺、拔罐和艾灸治療，皆是透過刺激腧穴，一方面改善局部氣血，同時借助神經傳導來控制痛覺中樞，提升機體的痛閾。常用治療穴位包括：關元俞、大腸俞、懸鐘、昆侖、委中等。

• 手法復位

包括脊柱正骨手法、軟組織鬆解手法。常規輕手法鬆腰，配合重手法包括側臥斜板法、伸腰扳腿法、屈髖晃腰法、按壓抖動法、俯臥牽抖法。

• 復康運動

主要是進行腰背肌鍛鍊，常用拱橋式和飛燕點水式。

拱橋式：仰臥床上，雙腿屈曲，以雙足、雙肘和後頭部為支點（五點支撐）——用力將臀部抬高，如拱橋狀，隨著鍛鍊的進展，可將雙臂放於胸前，僅以雙足和頭後部為支點進行練習。反覆鍛鍊 20-30 次。

飛燕式：俯臥床上，雙臂放在身體兩側，雙腿伸直，然後將頭、上肢和下肢用力向上抬起，肘和膝關節要始終保持伸直，如飛燕狀。反覆鍛鍊 20-30 次。

中醫食療

醫師根據患者體質、証型及治療階段建議不同食療，促進康復。例如：

• 血瘀氣滯型 —— 宜食活血瘀之品，如核桃仁、木耳、桑寄生、薑黃、三七燉雞、紅花粥等。

• 濕熱阻絡型 —— 宜清淡、清熱利濕的飲食。多食豆漿、小米粥、藕汁，待濕熱清後，給予清補之品，如薏苡仁冬瓜粥、綠豆稀粥、山藥稀粥等。

• 風寒濕痺型 —— 宜溫熱飲食，忌肥甘厚膩生冷。宜食黃耆、桂枝、寬筋藤燉豬蹄等。

• 肝腎虧虛型 —— 宜補益肝腎、補血益氣之品，如大生地、豬腰煲杜仲、牛筋燉黑豆、熟地枸杞排骨湯等。

備註：

以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。

網頁：www.ucn.org.hk

Facebook：facebook.com/ucnchs

Article sponsorship by



Disclaimer

The information (pharmaceuticals, health articles and pictures, etc.) contained in this website, HealthCareersAsia.com (i.e. the "Website") is provided or sponsored by 《醫·藥·人》www.3phk.com or relevant clients to the Website. Healthcareersasia's holding company, MCIL Digital Limited or its group company(ies), make no representations or warranties of any kind, express or implied, about the completeness, accuracy, reliability, suitability, security or availability with respect to the information, products, services, or related graphics contained on the Website for any purpose. The content of the Website does not represent the view of the Website, its holding company or group company(ies) whatsoever. All advertisement and product/service information are provided or sponsored by our clients. Our Website, its holding company or any group company(ies) will not be liable for any claim or loss and damage arising therefrom. You agree that the contents obtained through your use of the Website are at your own discretion and risk and that you will be solely responsible for any loss or damage arising therefrom. We are not liable for any loss and damage in connection with or relating to the use of the service in the Website and all our rights are hereby reserved.

If there is any inconsistency or conflict between the English and Chinese versions, the English version prevails.