

發表醫師 曾元昀

發佈日期 2010/03/03

家庭主婦常拖著、提著重重的菜籃、媽媽常常抱小孩、久坐的計程車司機、搬運工、農夫、做粗工的工人等都是腰椎滑脫高危險群。神經外科主治醫師曾元昀提醒，坐的時候最好不要超過 2 小時，提重物時間也最好不要超過半小時，否則很容易產生腰椎滑脫。

曾元昀醫師解釋，脊椎就像是人體的樑柱，是承受體重的主要部分，隨著年紀的增長，脊椎因長期負重而產生退化，脊椎滑脫是一種常見的脊椎退化性病變，在成年人的盛行率約佔 4-6%，年紀越大其發生比例越高，女性患者居多，65 歲以上女性約佔 10%到 20%，脊椎滑脫會使神經受到壓迫，造成神經感覺異常及運動功能受損。對於年長者來說，腰椎滑脫容易增加跌倒機率，常常跌倒又會讓腰椎更為受傷，長久下來就會形成惡化循環。

腰椎滑脫症狀，患者初期會感到單側或雙側同時出現肢體無力，或是不同程度的酸、麻、癢、痛、冰冷或灼熱的神經反應，一旦進入急性期，患者的麻痛感會越來越劇烈，肢體也會因長期無力導致萎縮，神經如果長久受壓迫，時間長達半年以上，就可能產生壞死，神經一旦壞死，就無法復原，腳沒有力氣，幾乎等同癱瘓。從初期發生腰酸背痛症狀到出現腳沒力等嚴重症狀，時間約有 2、3 年，盡早就醫治療就能免除癱瘓遺憾。

治療過後，是否還會復發？曾元昀醫師指出，同一部位經治療後，復發機率極低，不過如果工作性質不改，或久坐、長久彎腰等習慣不改，腰椎其他部位還是會發生滑脫。如果可以，最好穿背架保護腰椎。

許多人不敢開脊椎手術，但由於現在神經手術進步，以手術方式治療不但迅速解除症狀且安全度提高，幾乎所有患者皆可在術後幾天內下床，預後只要休養得當都可恢復原本生活。不過由於手術需要全身麻醉，所以有心臟病或嚴重內科疾病的患者可能有麻醉風險，不適合全身麻醉者不宜進行手術。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。