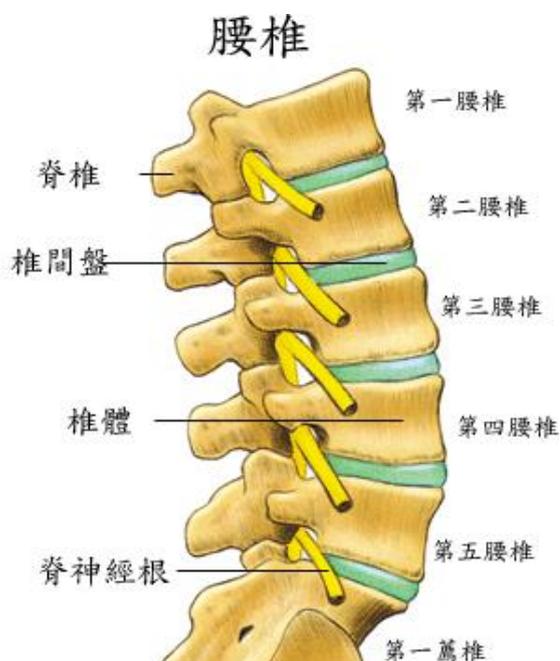


# 認識下背痛及治療方法

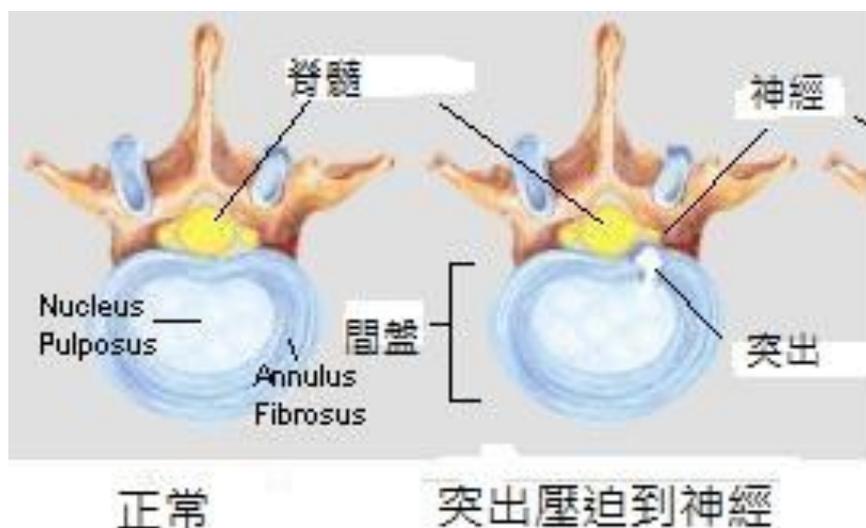
現代人很多都有下背痛的困擾，而講到下背痛就必需從腰椎談起。人的脊椎有頸椎，胸椎，腰椎，薦椎及尾椎。腰椎一共有五節(L1-L5) 而每一節中間有一個椎間盤，提供緩衝和保護的作用。



下背痛的原因有很多種，包括肌肉韌帶拉傷，椎間盤突出，脊椎退化等等~

## ◎ 椎間盤突出

成因: 在成年以後人的椎間盤會因為老化，退化，或因受到外力而導致變形，突出的間盤會壓迫到神經根所以下背痛有時會延伸到下肢，導致腿痛腿麻，下肢無力。



## ◎ 治療選擇

### -- 非類固醇止痛藥 (NSAIDs)

就腸胃道而言，有以下已知的副作用~ 暈眩/嘔吐，腸胃不適，胃潰瘍/出血，腹瀉。大約百分之十到五十的病人沒辦法忍受 NSAIDs 治療所帶來的副作用，又有百分之十五長期服用的病人會得消化性潰瘍(胃和十二指腸)，就算沒有症狀，他們的病情仍有可能有併發症，例如胃穿孔和胃出血。每年約有百分之一到百分之四長期服用 NSAIDs 的病人會有嚴重的併發症，在較年長的病人中，風險更高，尤其是因為類風濕性關節炎而服用抗血凝藥的病人和有心臟病，出血性潰瘍病史的人風險更高。

### -- 復健

復健包括了拉腰，熱敷，牽引。最主要是能將神經受到壓迫的地方減壓，可惜多數病人因疼痛不已而放棄復健。

### -- 開刀

雖然現代手術傷口越來越小，不管是神經減壓術，脊柱固定術都有風險。侵入性的治療對脊椎，椎板，間盤會帶來一定的損害，也會使其老化的更快。很多的病人因此在術後的數月或數年之後疼痛感會因為術後脊椎的加速退化而復發。所以手術與否，仍須和脊椎外科專科醫師討論。

新北市立聯合醫院 腦神經暨脊椎外科編撰