

# 認識椎間盤突出症

## ■ 什麼是椎間盤突出症？

我們的中樞神經系統包括腦與脊髓，腦有被堅固的顱骨保護著，脊髓則被背部一節節的「脊椎骨」所保護；也就是我們說的「龍骨」。脊椎骨與脊椎骨之間有軟骨充當緩衝墊，這種軟骨就稱為椎間盤。如果椎間盤變形、移位或破裂就會壓迫到附近的脊髓與脊神經根，所引發的症狀稱為椎間盤突出症。

## ■ 常會發生在什麼人身上呢？

正常脊椎壓力站立是平躺的四倍，坐立高達六倍，而不正當的坐姿或站姿更加重脊椎壓力；一般除了睡眠八小時平躺脊椎是在最小壓力外，其他時間脊椎隨時承受很大的壓力。由於壓力最大是在坐姿或姿勢不良時造成，故椎間盤突出的問題最常發生在一般長期坐立或需勞力搬重物的人身上，如司機、搬重物的工人、長期坐姿或站及坐姿不正確的人身上。

## ■ 椎間盤突出有什麼症狀？

1. 頸椎間盤突出的症狀：頸部僵硬、痠痛及肩膀或肩胛骨處的痠痛，常引伸到手臂以及手指的麻痺。嚴重的話，可能會壓迫到脊髓，導致肌肉痙攣、四肢無力的情形。
2. 腰椎間盤突出的症狀：通常先有下背痛，然後在臀部、大腿後外側、小腿外側到足部，即沿著坐骨神經分佈區域散播刺痛及麻木，俗稱坐骨神經痛，大部分的人多發生在單側，只有少數人會發生在雙側下肢。



## ■ 怎麼知道罹患椎間盤突出呢？

椎間盤突出症必需尋求專科醫師來確定診斷。必要時藉由影像檢查如：X光檢查、肌電圖及神經傳導檢查或磁振造影檢查，來確定診斷，對症治療。輕微的椎間盤突出症經專科醫師診斷，休養、藥物及復健治療應可改善，但在急性期必須平躺臥床休息，避免彎腰或劇烈運動。

## ■ 怎麼預防椎間盤突呢？

椎間盤突出不只會發生在腰椎，頸椎也可能發生。想要預防椎間盤突出，就必須從日常生活中加以注意正確姿勢的維持，及避免搬重物。當發現椎間盤突出的症狀時，要記得提早就醫，尋求專科醫師診斷與治療，以避免造成其他的身體不適或生活上的不便！

參考資料來源：成大總院 CN  
製作單位：8W  
製作日期：111.06  
修訂日期：113.08  
DL-08-1-028



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您