

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

**主題： 勿當低頭族，小心頸椎退化找上門**

發表日期：110年3月16日(星期二)

發表人：神經外科 / 黃啟振醫師

擔任公司主管的48歲林先生平日工作忙碌，手機隨時不離手，以能即時處理工作相關事宜。後來自覺雙腳容易腳軟，常會一個踉蹌差點跌倒，上樓梯時尤其明顯。林先生為此求診，經神經學檢查與影像學檢查後，發現其第五/六頸椎有嚴重的椎間盤突出與骨刺，造成脊髓嚴重壓迫進而引發症狀，因神經壓迫症狀明確，建議進行前位椎間盤切除減壓手術。術後1個月下肢力量恢復狀況良好，林先生也配合重新調整使用3C產品的習慣。

成大醫院斗六分院神經外科黃啟振醫師表示，頸椎負責支撐頭顱的重量，根據研究文獻顯示<sup>[1]</sup>，一般人自然姿勢下頸椎承受頭顱的重量約5公斤，然而隨著低頭的角度越大，因槓桿原理，到低頭60度時，承受的重量甚至高達27公斤，足足為自然姿勢的5倍以上。

因此，黃啟振醫師提醒指出，若時常保持低頭的姿勢滑手機、使用筆記型電腦等，如同讓頸椎一直處於高負擔，自然頸椎退化的機會大幅增加。

頸椎共有7節，除了第一頸椎與第二頸椎有特殊解剖構造外，第三節到第七節頸椎共有4節椎間盤，其中又以第五/六頸椎的椎間盤因活動度大，最容易產生退化進而壓迫到神經，而頸椎椎體也可能因為長期承重而產生骨刺，對神經造成壓迫，進而產生上肢麻痛、上肢感覺異常，甚至是四肢無力，走路不穩、大小便功能異常等嚴重症狀。

黃啟振醫師說，若是神經壓迫不嚴重，只是頸部痠痛、頸部緊緊、偶爾手麻等，可採用包括口服消炎止痛藥、帶頸圈、熱敷電療等保守治療；但如已有肢體無力、軀幹緊繃感、走路不穩等脊髓壓迫症狀，就要盡早考慮手術治療，以免造成不可逆的神經損傷。

手術治療是將退化突出的椎間盤與壓迫神經的骨性結構（骨刺）移除，達到直接減壓的效果，在病灶移除後，再放入植入物以維持頸椎

的穩定。

隨著智慧型手機的問世與越來越快的網速，頸椎退化不再是老年人的專利，有年輕化的趨勢，30 多歲青年人就因神經壓迫而需手術治療也不再是天方夜譚。因此，黃啟振醫師建議，應盡可能控制低頭的頻率與時間，以通話代替打字；使用筆電要盡量加上筆電架，或是外接螢幕等；並要時時提醒自己維持頸椎的自然姿勢，要抬頭、縮下巴，減少頸椎的負擔，以遠離頸椎退化性疾病。

[1] Hansraj KK. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. Surg Technol Int. 2014 Nov;25:277-9.

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



**黃啟振醫師資歷：**

專科別	現職	經歷
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 外科專科醫師</li> <li>● 神經外科專科醫師</li> <li>● 骨質疏鬆專科醫師</li> </ul>	成大醫院斗六分院外科 部神經外科主治醫師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 成大醫院神經外科總醫師</li> <li>● 成大醫院神經外科主治醫師</li> </ul>

專長
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 腦外傷、脊椎外傷、脊椎退化性疾病、脊椎微創手術、脊椎內視鏡手術</li> </ul>

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203