



中醫會客室 腰腿不痛 一身輕鬆

什麼是腰椎病？

腰椎病種類繁多，包括腰椎間盤突出、腰椎骨質增生、椎管狹窄、腰肌勞損、腰椎退行性病變、風濕或類風濕性腰痛等疾患，均可以影像檢查如X光、CT掃描、磁力共振(MRI)明確診斷，其中最常見的乃腰椎間盤突出症。正常的椎間盤富彈性和韌性、具強大抗壓能力。但隨著年紀老化，椎間盤會逐漸退變，彈性及抗壓能力減退，引致椎間盤易在受力最大處，即纖維環的後方，由裡向外產生裂隙。當纖維環破裂，髓核組織會突出或脫出壓迫脊神經根，導致腰腿疼痛。

■ 腰椎病的成因

腰椎病的主要成因與以下3大不良生活習慣有關：

- 1. 不良姿勢：**姿勢不正，彎腰駝背，長時間局部過度受力，造成軟組織慢性損傷，形成腰肌勞損等慢性腰痛(亦稱姿勢性腰痛)。
- 2. 年齡性別：**據統計，腰椎病多發生於40歲至60歲之間，男性較多從事勞動行業，腰部長期負重，亦不注意保暖，不良的生活習慣及姿勢，加上免疫力下降可導致發病。另外男性患者較女性多3倍。
- 3. 環境職業：**長期於潮濕及寒冷環境中工作或居住，或長時間久坐工作會增加腰椎負擔，容易發病。

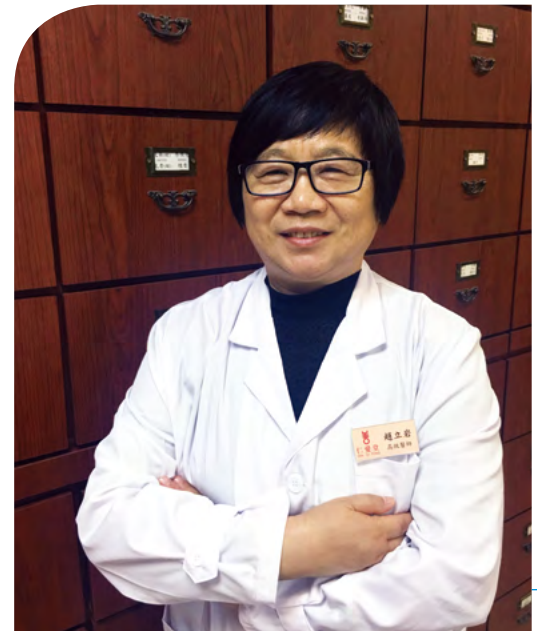
此外，腹壓增高、突然旋轉、突然負重、腰部外傷、長期處於坐位或處於顛簸狀態亦會誘發腰椎病。

■ 腰椎病病徵

- 1. 腰背疼痛：**腰部和背部疼痛持續數天或數年，感覺疼痛的部位較深，活動時加重，臥床休息後減輕。
- 2. 腿部疼痛：**腿部疼痛、發麻、涼、熱脹，約有98%的腰椎間盤突出患者出現腿疼的症狀。
- 3. 腰容易扭傷：**腰很容易被扭到，若彎腰拿東西、洗臉、起床疊被時發生腰痛，很可能是腰椎間盤發出的信號。

■ 中醫治療腰椎病

- 1. 推拿治療法：**推拿可使局部血管擴張充血，改善血液循環及刺激代謝，緩解疼痛。腰肌勞損、腰肌筋膜炎、急性腰扭傷或因肌肉痙攣引致乳酸積聚而成的腰痛，均適合以推拿治療。



仁愛堂 — 香港大學中醫教研中心(東涌)
中醫服務主任師趙立岩醫師

- 2. 針灸治療：**經絡是氣血運行的通路，其內屬於臟腑、外絡於肢節，溝通表裡，貫通上下。如果經絡受外邪侵襲，氣血凝滯，壅塞脈絡，不通則痛。針灸術用於疏風散寒，溫陽祛濕，可達到去病鎮痛的目的。
- 3. 拔罐療法：**拔罐可溫經散寒，活血通絡，舒筋止痛。現代醫學認為，由於罐內負壓可使局部瘀血，對身體機能有良性刺激作用。拔罐療法適用於慢性扭挫傷，肌筋膜炎綜合症，慢性腰腿痛等。

■ 腰椎病的建議飲食療法

- 1. 黑豆核桃豬腎湯：**黑豆90克，核桃仁60克，豬腎1副，煮熟後食用有益腎填精作用。
- 2. 杜仲羊腎：**杜仲50克，羊腎4個。羊腎去筋膜，切開洗淨，將杜仲焙研細末，放羊腎內，外用荷葉包住，再包2-3層濕紙，慢火煨熟。用少許白酒佐食。此方補腎陽，疏通經絡。
- 3. 當歸生薑羊肉湯：**當歸50克，生薑50克，羊肉500克，加鹽適量，熬湯食用可通陽活血止痛，適合寒重者。

每人體質各異，具體調理方法亦因人而異。如有任何疑問，應諮詢註冊中醫師意見。