



年輕人愛低頭 頸椎骨刺找上門

文／神經外科 主治醫師 鄭宇凱

長骨刺可不是老年人的專利，天天低頭打電腦的年輕人或過度勞動者，都是頸椎骨刺提早報到的好發族群。患者輕則頸部痠痛僵硬及活動受限，重則可能四肢麻木無力，還可能出現眩暈、耳鳴、心跳過快、血壓上升或腸胃不適等症狀。

人體的頸部脊椎是由7塊脊椎骨構成，並由脊椎骨之間的圓盤狀椎間盤相連結。年輕時的椎間盤是一富有彈性的結構，像彈簧般能維持頸部的生理活動及緩衝頸椎所受到的外力。當椎間盤本身退化，或因姿勢不良、用力不當，以致椎間盤變得乾扁，失去彈性且向外凸出，無法再維持以往的功能時，頸椎穩定度也隨之下降，為維持穩定，頸椎骨質便會增生，這些增生的組織就是骨刺。

在人的一生中，脊椎多少都會因為退化而長些骨刺，但多數沒有症狀，不需要特別治療。然而若因長期姿勢不良或用力不當，例如過度打電腦或過度勞動等，致使頸椎提早退化且速度加快、程度加劇，當頸椎的骨質增生過度，便會對周遭的神經或血管造成

壓迫，進而產生症狀，因此不少人年紀輕輕便長了骨刺而身受其苦。

頸椎長了骨刺，症狀分7大類

頸椎骨刺的症狀，依其壓迫的組織不同而有不同的表現。大致來說，可分為頸部症狀、神經根症狀、脊髓症狀、椎動脈症狀及交感神經症狀：

- **頸部症狀**：這是初期的反應，病患常感覺頸部痠痛僵硬及活動受限。
- **神經根症狀**：如進一步退化增生而壓迫頸神經根，則該神經根所支配的上肢區塊會痠麻無力。
- **脊髓症狀**：若骨刺壓迫到中央脊髓神經，可能會有四肢麻木無力、肌腱反射增強及解尿困難等現象。
- **椎動脈症狀**：若是增生的骨刺往外側壓迫椎動脈，可能造成腦部血液供應不良，出現眩暈、耳鳴、走路不穩等症狀。
- **交感神經症狀**：人體的交感神經分布於頸椎雙側，若因骨刺增生而對其產生壓迫，則會有自律神經失調的現象，如：心跳過快、血壓上升或腸胃不適等。

嚴重的頸椎骨刺，唯有手術一途

對於頸椎骨刺的治療，在症狀初期如頸部痠痛、雙手輕微麻木等，大部分病患可藉由藥物加上復健治療來得到緩解。但以此保守治療2-3個月之後，若症狀仍未改善，甚至惡化，或一開始就醫時即有嚴重的肢體麻木無力，加上影像檢查顯示有相當厲害的神經壓迫，即須安排外科手術治療，以免神經傷害擴大，導致無法彌補的後果。

隨著科技進步，手術器械與方式日新月異，但也因而使得民眾霧裡看花，一知半解，在門診常有病患因為聽別人說某某手術方式很好，要求一定要用相同方式才願意開刀。殊不知每種儀器及手術方式都有其固定適用的疾病，非所有疾病的治療方式皆為同一種，所以當病患經評估須接受手術治療時，應與醫師充分溝通，了解本身所患疾病及每種手術方式的優缺點與手術風險，亦可詢問第2位專家的意見，才能在手術後獲得滿意的結果，遠離疼痛。

莫信錯誤訊息，以免遺憾終生

國內仍有許多病患接收了錯誤的訊息，以為做脊椎手術會癱瘓，因而拒絕開刀，結果因為濫用藥物來止痛，甚且演變成腎衰竭，必須洗腎度日，還曾有病患因延誤治療，神經壓迫過久而導致癱瘓。類此憾事，真希望不要再發生。

總結來說，長骨刺並非長惡性腫瘤，只要維持良好的生活習慣，注意工作姿勢，平常多運動，即可預防骨刺增生過多。萬一發現有類似骨刺壓迫神經的症狀，請儘早就醫，由專業醫師做完整詳細的檢查及評估，方能得到最好的處置，戰勝骨刺並非難事。🕒

