脊椎骨刺症狀多 快快就醫免後患

文／神經外科　主治醫師　鄭宇凱

人體的脊椎是由脊椎骨及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。一般所謂的骨刺，其實是導因於椎間盤本身退化，或姿勢不良、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，脊椎穩定度也因此下降，為維持穩定，脊椎骨質會增生，這些增生的組織就稱為骨刺。

小心骨刺提早報到！

在人的一生當中，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。然而如果長期姿勢不良或用力不當，使得脊椎提早退化且退化速度加快加劇，當骨刺增生過度，便會對周遭的神經或血管造成壓迫，進而產生症狀。因此長骨刺並不是老年人的專利，電腦族、上班族及過度勞動者，都是骨刺提早報到的好發族群。

症狀因骨刺壓迫部位而異

脊椎骨刺所造成的症狀依其壓迫的組織而異。初期症狀包括頸部或腰部痠痛、僵硬及活動受限，如進一步退化增生而壓迫神經根，該神經根所支配的上肢或下肢區塊即會產生痠麻無力等現象。若壓迫到中央的脊髓神經，可能會四肢麻木無力，甚至肌腱反射增強及解尿困難。若是增生的骨刺往外側壓迫到椎動脈，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。人體的交感神經分布於頸椎雙側，若因骨質增生而對其產生壓迫，則會有自律神經失調如心跳過快、血壓上升或腸胃不適等症狀。

積極就醫才能遠離疼痛

對於頸椎骨刺的治療，在發病初期如頸部痠痛、雙手輕微麻木，大部分病患可藉由藥物、復健、神經阻斷或針灸治療得到症狀的緩解。但若以此保守治療2-3個月之後，症狀仍未改善，甚至惡化，或一開始就出現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，則須以外科手術方式來治療，以免神經傷害擴大，造成無法彌補的後果。因此，一旦發現異常，應儘早就醫，待醫師做完詳細檢查及評估，才能決定最佳的治療方式。

隨著科技進步，手術器械與方式也日新月異，接受脊椎手術造成癱瘓的風險已大幅降低。在此呼籲民眾切勿因為過度擔心手術風險而濫用藥物，延誤治療，甚且導致洗腎或神經被壓迫過久而癱瘓的憾事。一旦經評估需要接受手術治療，應與醫師充分溝通，了解本身所患疾病及手術的風險利弊，方可獲得滿意的結果，進而遠離疼痛。

姿勢正確可防骨刺增生

總結來說，長骨刺並不是長惡性腫瘤，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。若已出現症狀，趕快就醫，按當時病況接受適合的治療，戰勝骨刺並非難事。