

# 正確認識腰痛

腰痛是僅次於感冒的最常見疾病之一，據統計60%至80%成年人在生活中有過腰痛的經歷。腰痛影響人們的工作，同時令生活質量降低，但缺乏專業知識時卻常抱有錯誤認識，不利於腰痛康復。

文：涂豐（香港中醫學會）

## 誤解一：腰痛不算病

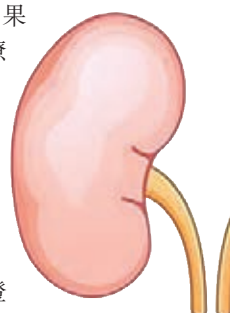
一項本港調查顯示，超過30%急性腰痛者，腰痛發作時選擇自行塗抹藥膏、跌打酒暫時緩解疼痛，得過且過，不去尋求醫療服務，因此錯失最佳治療時機，演變為慢性腰痛。部分患者可以確實通過休息和治療自愈，所以有些人誤以為腰痛不是病。但實際上，早期輕度腰痛，如未得到合理的調治，會令腰痛加重，變成不可逆轉的腰痛，從而嚴重影響生活，例如腰椎間盤突出症。腰痛不僅可以引起腰腿痛，還會進一步損害神經，導致下肢麻木、冷涼、無力，甚至癱瘓和大小便障礙。

## 誤解二：腰痛治不好

慢性腰痛的特點是反覆發作，尤其當伴有腿痛或坐骨神經痛，則需要更長的修復時間。因此有的患者以為腰痛症根本無法根治。但其實難治，不等於治不好。相反，腰痛的總體治療效果一般較好，醫治不好的原因可能有二：一是診斷不明確，治療方法不當；二是治療未能堅持。某些患者一聽說有新療法就貿然去嘗試，但樣樣均未能堅持，難免效果不太理想。

## 誤解三：腰痛是腎虛

腰痛與腎虛有一定關聯性，但並非所有腰痛均由腎虛導致。腰部扭傷或腰肌勞損都是常見引發腰痛的原因。脊椎骨關節或周圍軟組織的病變，屬中醫的氣滯血瘀，為實證，通過正確的醫治可以康復。如果腰痛日久，綿綿綿繞，伴有腰膝酸軟，四肢無力，性慾下降等體弱病候，則為中醫腎虛之病。出現腰痛症狀，不可盲目補腎，中醫辯證論治觀點是「實者瀉之，虛者補之」，治療之好相反，會耽誤了病情，甚至腰痛加重。所以當出現腰疼等現象時，要積極找原因或者向醫生進行諮詢，切勿盲目給自己施加心理壓力。



並非所有腰痛均由腎虛導致，因此腰痛時，不可盲目補腎。

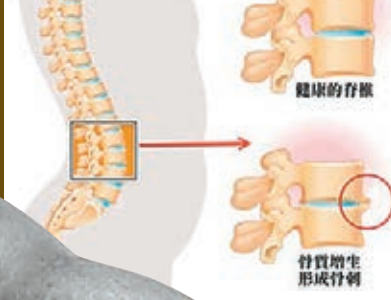
## 強直性脊柱炎性腰痛的護理要點：

1. 避免風寒，盡量不要感冒生病。
2. 避免劇烈運動與勞累，但適當活動也是必須的，以增強體質。
3. 要加強營養飲食，又要小心某些高蛋白物質誘發本病。
4. 經常看醫生，醫生會給出防治本病的指導，並可用中藥調理身體。



強直性脊柱炎患者應避免風寒，盡量不要感冒。

## 引起骨刺最常見的原因是勞損與老化。



隨著年齡增長，人體脊柱也會出現不同程度的老化，骨刺形成往往是脊柱老化的表現，通常稱為骨質增生，骨刺產生說明骨關節正在退化。骨刺最常見的原因是勞損與老化。腰椎勞損是指，關節某部位長期受到刺激，多表現在腰椎的椎間盤周圍，反覆炎症而有鈣化。勞損與個人習慣，生活中常採用的姿勢，甚至職業相關。老化則主要是因為年紀漸長。但也不排除有人因身心疲憊未老先衰。年齡因素的老化是因椎間盤水分減少，椎間隙變小，則關節鬆弛，椎體周圍的組織也受到逐步的刺激，炎症進而鈣化，形成骨刺。骨刺本身並非刺，而刺傷人體組織，導致疼痛原因，只有過度增生影響到周圍的神經才是引起坐骨神經痛的一個因素，絕大多數老人都有骨刺，而不會有腰痛，所以骨刺並不需要處理，只有骨刺生長太甚壓住了神經就要考慮進行手術治療。

## 誤解四：腰椎X光片未發現異常就沒有問題

腰痛本身是一個信號，說明腰部存在有問題，是腰部發生病變的提示，通過腰椎X光片檢查，有可能投照或其他技術原因未發現，也有因病變早期影像學上還未顯示。普通X線平片只能看到腰椎骨性病變，周圍軟組織並不能顯現。出現腰痛病變的診斷需要三方面的資料的判斷分析：一是主觀症狀，患者自身的感覺，腰痛

症醫生是看不到的；二是醫生的檢查，是否有陽性體徵，依靠醫生的專業判斷分析；三是影像學資料或化驗檢查。其實三者之中第一部分最為重要。所以當出現腰痛時，可適當休息看是否能自行緩解，如果腰痛超過兩個星期，一定要認真對待。醫生會根據病人的腰痛症狀感覺，進一步檢查，結合X光片的情況，進行綜合性分析，掌握腰痛病情，來制定治療方案。

## 誤解五：腰椎骨刺是嚴重腰痛病

隨著年齡增長，人體脊柱也會出現不同程度的老化，骨刺形成往往是脊柱老化的表現，通常稱為骨質增生，骨刺產生說明骨關節正在退化。骨刺最常見的原因是勞損與老化。腰椎勞損是指，關節某部位長期受到刺激，多表現在腰椎的椎間盤周圍，反覆炎症而有鈣化。勞損與個人習慣，生活中常採用的姿勢，甚至職業相關。老化則主要是因為年紀漸長。但也不排除有人因身心疲憊未老先衰。年齡因素的老化是因椎間盤水分減少，椎間隙變小，則關節鬆弛，椎體周圍的組織也受到逐步的刺激，炎症進而鈣化，形成骨刺。骨刺本身並非刺，而刺傷人體組織，導致疼痛原因，只有過度增生影響到周圍的神經才是引起坐骨神經痛的一個因素，絕大多數老人都有骨刺，而不會有腰痛，所以骨刺並不需要處理，只有骨刺生長太甚壓住了神經就要考慮進行手術治療。

## 誤解六：腰痛只靠止痛藥

腰痛發作時，病人的注意力往往會集中在痛點上，西醫一般會用止痛藥幫助病人緩解腰痛。止痛藥多數情況是非甾體類消炎鎮痛藥，而非類固醇藥。它的副作用是傷胃，故需要與胃藥合用，雖一般不會上癮，但反覆使用會令止痛作用逐步減低，從而失去對藥物的敏感。而且止痛藥治標不治本，因此在腰痛發作早期，首先要找到腰痛的原因，做出明確判斷，才能做到治療有的放矢。止痛藥最好是短期運用，不痛則停，不可依賴。

止痛藥治標不治本，反覆使用其作用會不斷減低，直到失去對藥物的敏感。

## 誤解七：盲從一種治療方法

腰痛多數情況下會採用保守的治療方法，只有保守治療不能取得效果，或不能根本解決腰痛，醫生才會在評估後建議手術治療。保守治療與手術是腰痛治療的兩大分類，保守治療的方法非常之多，手術方案也並不少。針對複雜久病的腰痛治療，醫生會根據自己的經驗和理論選擇最合理的治療方法。但任何方法都不能夠保證「包治百病」，所以醫生會根據患者的病程、臨床症狀、檢查和影像學資料，進行綜合分析，為患者選擇適合的具體療法。通常是多種方法並用，不宜誇大、僅相信某一種療法，或當聽說某療法無效，就產生主觀的排斥情緒。

## 誤解八：疼痛消失即痊癒

風濕性腰痛可分為類風濕、痛風等類型。在香港，強直性脊柱炎性腰痛最常見，這是一種自身免疫性疾病，也是慢性炎性腰痛疾病。主要表現為腰部疼痛和僵硬，嚴重者可發生脊柱畸形和關節強直。20歲至30歲是該病的發病高峰期，多見於男性，並有遺傳傾向。強直性脊柱炎經常被漏診或誤診，X線檢查常常在發病3年至5年後才能發現，因此很多患者不能被及時發現。如果夜間睡眠時有腰痛，疼痛部位靠近臀部，晨間起床時，至少會有半小時覺得背部、腰部很緊，就很可能是強直性脊柱炎。如果已確診為強直性脊柱炎，就要有與病魔長期鬥爭的心理準備。本病會長期反覆，有活動期和靜止期，靜止期如常人無痛，活動期需藥物治療，使其進入靜止期，腰痛消失，並不意味著疾病已癒，保持靜止狀態，是治療本病的根本。

## 健康小百科

# 多吃黃綠紅蔬果 加強保養呼吸道

今年冬天空氣品質較差，氣溫較低時，容易造成呼吸道不適，營養師建議可以多從黃、綠、紅色天然食材中攝取維生素A、C來增強抵抗力。空氣品質差容易造成呼吸道纖毛功能失常，引起異物進入呼吸道。人體有許多抗病原菌的防禦系統防止外來物入侵，維生素A可讓上皮細胞正常形成而強化呼吸道功能，維生素C則可促進細胞間膠原蛋白生成，並協助增強

人體的免疫系統。

維生素A及維生素C從日常生活的飲食中就可補充。富含維生素A的食物大多為黃色、橘色、紅色的蔬果，如南瓜、木瓜、地瓜、番茄等；富含維生素C的食材則多為綠色蔬果，如花椰菜、豌豆莢、菠菜等。常見的櫻花蝦米糕加入南瓜塊一同蒸煮，酸菜白肉鍋可以加上豌豆莢、菠菜、菇類及紅蘿蔔塊、栗香排骨可以

南瓜、木瓜、地瓜等黃色和橙色的天然食材富含維生素A，可適量多食增強抵抗力。



再與紅、白蘿蔔一起滷一下，再配上川燙過的綠花椰菜一起上桌，就是美味又健康的飲食搭配。富含維生素A的食材可用健康蔬菜油烹調一下或與肉類同時烹煮；富含維生素C的食材則可用涼拌或川燙方式，更能幫助人體吸收。

## 百草匯 花椒

花椒是芸香科落葉灌木或小喬木青花椒 *Zanthoxylum schinifolium* Sieb. et Zucc. 或花椒 *Z. bungeanum* Maxim. 乾燥成熟果皮。又名秦椒、蜀椒、漢椒。花椒不僅入藥，也是中國特有的香料，位列調料「十三香」之首。具有消除魚、肉腥臊味，增加食慾的作用，無論紅燒、滷味、小炒均可應用，其味辛而麻，成為四川風味的一大特色。中國大部分地區均有分佈。青椒主產於東北及江蘇、廣東；花椒主產於河北、山東、四川、陝西等地，以四川漢源產者品質為佳，習稱「大紅袍」。



成分藥理：含揮發油，主要為檸檬烯、月桂烯，含含茵芋鹼、香木木寧鹼、青椒鹼、脫腸素等。具有抗胃潰瘍、興奮胃腸平滑肌、止腹瀉、保肝、鎮痛、抗炎等藥理作用。  
藥性功用：味辛，性溫。歸脾、胃、腎經，功能溫中止痛，殺蟲止癢。用治腹瀉腹痛，嘔吐洩瀉，蟲積腹痛，蛔蟲症，濕疹瘙癢。  
用法用量：煎湯內服，每劑3克至6克；或入丸散。外用煎湯洗或含漱。

### 簡易方：

1. 治寒疝腹痛。花椒6克，乾薑12克，加水煎取汁，入飴糖適量，頻頻飲服。
2. 回乳。花椒12克，加水500毫升，浸泡2小時，煎煮至250毫升，加紅糖100克。於斷乳當日趁熱一下服下。每日1次，連用1至3次。
3. 治寒凝氣滯之痛經。花椒10克，胡椒3克。共研細末，用白酒調成糊狀，敷於臍眼。外用傷濕止痛膏覆蓋。
4. 治蛔蟲腹痛。炒花椒6克，烏梅9克。每日1劑，水煎2次，合併煎液。分2至3次服。



5. 治牙痛。花椒9克，白酒30克，浸泡10日，濾去渣。用棉球蘸藥酒，塞入蛀孔。  
使用注意：口乾舌燥、便秘、孕婦等禁服。  
附註：花椒的種子名椒目，亦可入藥，功能利水消腫，止咳平喘。治水腫、哮喘。

## 嬰兒異位性皮膚炎 中藥藥浴效果佳

異位性皮膚炎是一種體質的疾病，過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎這三種疾病常常一起出現，因此患有這些疾病的人便是所謂帶有「異位性體質」或俗稱「過敏體質」的人。由於皮膚乾燥發炎，病患的皮膚容易不斷脫屑，導致長期的皮膚痕癢。小嬰兒白天常因皮膚痕癢而顯得煩躁不安，影響夜間睡眠也導致食慾不佳，餵食後容易吐奶。

瘦弱、跌打損傷與運動傷害，甚至連感冒風寒都適用。對患者施以外用藥浴，用銀花、大黃（生）、黃柏、生石膏、生甘草等藥材搗碎包煎，用1,000cc水煮熟成800cc的水，洗澡時倒入溫水中泡浴；頭面部皮膚則以紗布沾藥水外敷，運用這些中藥材達到讓病人消炎止痛。治療一週後，嬰兒皮膚瘙癢會有所減輕，頭皮黃色厚痂顏色變淡、厚痂轉薄，面部兩頰與前胸皮膚發紅與脫屑減輕、食慾進步且食量增加。持續治療兩個月後，不適情況可大幅改善。



中藥藥浴時常被應用於皮膚科、小兒科、關節風濕痠痛等疾病治療。

## 保暖要訣：睡醒暖身再起床

寒流來襲，容易造成長者突發心血管疾病，應確做好保暖工作，減少疾病發作風險。

1. 睡醒後要先暖身：可以在被窩內先活動身體關節，從遠端的腳部、膝蓋、大腿、手部、手肘、肩膀，到腹部、脖子、頭部等，每一個關節處活動10次，等身體暖後再起身下床。

2. 隨時喝溫熱水：居家或外出時，可以準備一個保溫水壺，隨時喝溫熱開水，除了增加身體代謝促進血液循環外，更可以因為溫熱水進入體內後，讓全身不易感覺寒冷。
3. 穿著首重手脚保暖：若要外出，採洋蔥式穿法，先穿著保暖的衛衣，再加上背心或毛衣，外套可選擇具有防風雨功能，以免因為

天冷潮濕影響到外套保暖功能，且要注意手脚保暖，不論在室內或戶外，穿著襪子及戴手套，當手脚保暖足夠後，身體比較不易感覺寒冷。  
4. 戶外活動配件要齊：若在寒冷天氣到戶外活動時，帽子、圍巾、口罩、防水手套、防滑鞋子等缺一不可，以增加戶外的抗寒能力。