



椎間盤突出症中醫保健 HIVD Chinese Health Care

一、什麼是椎間盤突出症：

脊椎承受到外來壓力，致使椎間盤損傷破裂，破壞周圍的纖維環，突出對脊髓及神經根產生壓迫，造成神經病變

二、致病原因：

- (一)主要原因為姿勢不良，如重覆性彎腰、搬重物，長時間彎腰工作或長期不良坐姿
- (二)職業上需要久站、久坐者：如護理師、專櫃小姐、美容師、老師、辦公室上班族、電腦操作員
- (三)經常需要彎腰提重物者：如搬家及貨運工人、家庭主婦
- (四)體育選手：如舉重、跳躍、騰空翻滾等動作的選手

三、症狀：

- (一)腰椎：
 - 1.下背部疼痛：在腰部、臀部及腿部會出現疼痛
 - 2.馬尾症候群：造成排泄功能障礙的問題
- (二)頸椎：肩痛、頸部及手臂疼痛
- (三)脊髓神經病變：造成下肢肌腱反射增強、走路不穩、感覺異常
- (四)下肢受累神經支配區皮膚感覺異常，如過敏、麻木、刺痛及感覺遲鈍，甚則受壓神經根所支配的肌肉可出現肌力減退及肌萎縮

四、治療：

- (一)按壓頸、背部經穴：風池、天柱、天宗、肩外俞、命門、腰陽關、委中、承山等穴位，推擦腰部至熱透為止
- (二)搓熱雙掌按風池、肩井、天柱、命門、腎俞、腰陽關等穴位
- (三)另外亦可按壓常用穴：肩井、曲池、外關、白環俞、環跳、承扶、殷門、陽陵泉、承山、懸鐘、崑崙、足臨泣、阿是穴、風市、解谿等穴位，以達舒緩不適

五、飲食指導：

- (一)五加皮肉粥：
 - 1.材料：五加皮三錢、白米半碗、香菇五朵、蔥一根、絞肉四兩、油二匙

2.做法：

(1)五加皮以一碗水煮成半碗藥汁備用

(2)蔥切段，香菇泡軟切絲

(3)爆香蔥段後加香菇絲一起炒，再加入絞肉拌炒，然後放一點酒和一匙鹽調味後盛進盤中備用

(4)半碗白米和適量水以中火煮粥

(5)把炒好料加入粥中，倒入約半碗藥汁，悶煮五分鐘左右即可

3.療效：祛風濕、強筋骨、增進新陳代謝、強化免疫功能，有抑制發炎減緩關節老化作用。適於風寒濕痹、筋骨攣急、腳氣痿弱、皮膚風濕等

4.注意事項：

(1)陰虛火旺者忌服

(2)因個人體質有異，食用前需請教醫生

六、健康指導：

(一)保持腰背部平直，可雙膝彎曲下蹲，勿彎腰取物

(二)不可突然伸張、扭轉、彎曲或搖動背部肌肉以免扭傷腰部

(三)用長柄掃把、拖把做清潔工作，勿腰部過度彎曲

(四)沐浴最好淋浴，使用背部架及頸圈者可短暫移除

(五)穿鞋時，坐著或繞腳穿，或請別人幫忙穿

(六)採漸進式增加活動量，避免劇烈運動

(七)如果需要穿背架者，須先穿好才可下床活動

(八)保持正確姿勢，切勿長時間維持同一個動作

七、參考資料

吳建隆、施映朱(2017)·椎間盤突出後遺症之針灸治療·台北市中醫醫學雜誌，2(23)，39-44。

陳文戎、鍾佳潔(2018)·坐骨神經痛之中醫診療病例報告·台北市中醫醫學雜誌，24(2)，27 - 31。

尹俊華、袁瑞芳(2021)·針刺配合穴位注射治療腰椎間盤突出症·醫學食療與健康，20，64-65。