

椎間盤突出 Intervertebral disc

一、何謂椎間盤突出：

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，造成神經病變的症狀出現，稱為椎間盤突出症

二、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、專櫃人員、美容師、老師、辦公室上班族
- (三)經常需要彎腰提重物者：如搬家及貨運從業人員、家庭主婦
- (四)體育選手：如舉重、跳躍、騰空翻滾等動作的選手
- (五)孕婦

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：排泄功能障礙問題
- (二)頸椎：肩痛、頸部及手臂疼痛

四、臨床處置：

- (一)保守治療：臥床休息、藥物治療、背架使用、骨盆牽引
- (二)手術治療：椎間盤切除術

五、飲食：

- (一)多食用高纖維食物，例如：蔬菜、水果
- (二)如沒有疾病限制，建議飲水量一天 2000~3000cc 以上，以增加腸蠕動

六、居家照顧：

- (一)保持腰背部平直、勿彎腰、勿突然伸張、扭轉、彎曲或搖動背部肌肉以免扭傷腰部
- (二)採淋浴，拆線後即可洗澡，使用背架者可暫時拿下，但頸圈最好戴著

- (三)穿鞋時，坐著或翹腳穿，或請別人幫忙穿
- (四)手術後 4-6 週可做輕微工作，較粗重的工作則應在醫生評估下進行
- (五)漸進式增加活動量，避免劇烈運動
- (六)如果需要穿背架者，須先穿好才可下床活動
- (七)依醫生指示背架及頸圈使用約 3-6 個月
- (八)當自己覺得舒服時，即可恢復性生活（一般為六週後）
- (九)一年內避免背部過度勞累
- (十)手術後三星期內避免駕車，駕車時須繫好安全帶，並將駕駛座儘量靠近方向盤，避免長途駕駛
- (十一)抬舉物品時，貼近身體、以腿出力、舉物莫高過胸部，必要時墊椅腳凳
- (十二)避免抬重物，注意腳步平穩，以免中途重心失衡
- (十三)站姿及行走，長久站立時墊高一腳，需不時換腳，站立時應挺直，保持脊椎自然彎曲
- (十四)良好的行走姿勢是抬頭、收下顎、腳尖向正前方，穿著舒適低跟的鞋子
- (十五)出現腰部急性扭傷之後，應絕對臥床休息，不僅能夠避免病情加重，同時也能預防腰椎間盤突出的作用
- (十六)活動注意事項及需返院狀況：傷口出現紅、腫、熱、痛，有分泌物流出，患肢麻木及劇烈疼痛

七、參考資料

- 李和惠等（2019）．*內外科護理學上冊(六版)*．台北：華杏。
- 王桂芸等（2020）．*新編內外科護理學上冊(六版)*．台北：永大。

No.B0301

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂