

脊椎椎孔狹窄症

你可能沒有注意到。如果椎間空隙縮小，會對脊髓或神經根造成壓力，那麼您的手臂和腿部可能會出現麻木、無力、痙攣和疼痛。在更嚴重的情況下，可能會造成你的直腸、膀胱（大小便功能異常）或性功能困難。

✖ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

甚麼是脊椎狹窄症？

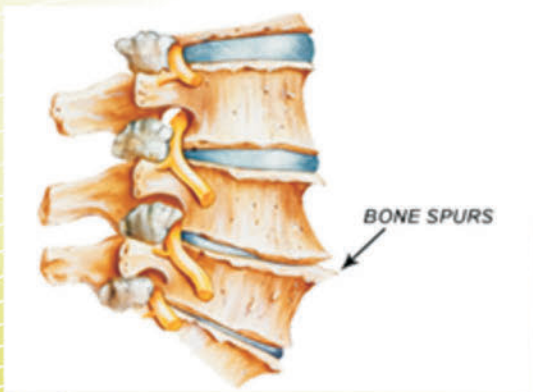
這是你的脊椎骨、骨頭之間的神經空間變窄。這會對這些骨頭和從你的脊椎壓迫到神經，造成手臂和腿部的神經壓力。它經常發生在你的腰椎或頸椎上。

症狀

你可能沒有注意到。如果椎間空隙縮小，會對脊髓或神經根造成壓力，那麼您的手臂和腿部可能會出現麻木、無力、痙攣和疼痛。在更嚴重的情況下，可能會造成你的直腸、膀胱（大小便功能異常）或性功能困難。

誰會造成椎孔狹窄症呢？

在50歲以上的男女中最为常見。但是，如果出生時天生脊椎變窄，或者年輕時以某種方式傷害了脊椎。



退化的脊椎

隨著年齡的增長，韌帶（將脊椎固定在一起類似繩索結構）可能變得越來越厚。骨骼和關節也可能因為退化及磨損造成增生變大，這可以使你的椎骨之間的空間變得狹窄。關節炎及常見的椎間盤突出症，可能使這個狀況變得更糟。

其他可能的原因

有幾件事會讓你的脊髓和神經增加壓力。例如，如果您有椎間盤突出，造成您的椎骨軟墊分離或“椎間盤軟骨”破裂和滲出。腫瘤也可能在脊椎上生長，或者突然的脊椎損傷也可能會改變你的脊椎或在脊椎造成骨頭碎片。

診斷

醫生會詢問您的病史，因為外傷和其他健康問題也可能會導致相同的



症狀。當你背部向後彎時，可以測試你的肌肉力量和反應時，並且同時檢查疼痛部位。醫師也可能安排做CT或是MRI影像掃描，看看你的脊椎內，並檢查腫瘤、骨刺或受傷害的部位。

物理治療師～最有幫助

物理治療師（能幫助你進行某些運動及工作上的習慣調整），風濕病學家（治療關節炎和相關疾病）和神經科醫生（治療神經問題）。如果你需要手術，你可能會看到一個骨外科醫生（處理骨骼問題）或神經外科醫生（專注於處理你的神經系統）。



藥物治療

為了治療炎症和疼痛，你的醫師可能會建議你服用非處方藥，如對乙酰氨基酚，阿司匹林、萘普生或布洛芬。如果沒有幫助，他可能會給你類固醇（如可體松）在減壓放鬆你的脊髓，以減輕炎症和疼痛。另一種選擇是用麻醉藥物來阻斷受傷神經附近的疼痛。

非手術治療

醫師可能會建議你不要做一些活動。他也可能會建議一些運動治療，以加強你的背部肌肉，以幫助支持你的脊椎。有氧運動、游泳、騎自行車或快走。可以是保持活動的好方法。如果你年紀大了，或者腹肌有些無力，你可能需要背架來幫忙，加強你的骨幹。

何時手術

很大程度取決於您的整體健康狀況以及您的症狀對日常生活的影響。如果您狀態良好，且有神經麻木或無力的症狀，造成難以行走或導致膀胱或直腸問題，醫師可能會建議手術。這是很重要地治療方式，所以，你必須依照自己的狀況慎重選擇。

手術的目的

目標是減輕你的脊髓和神經的壓力，並支持你的脊柱。外科



醫生可能會調整、修剪或取出引起造成脊椎神經壓力的部位。他也可能將有問題部分執行融合手術。

手術風險

大多數人手術後痛苦減少狀況好轉。但是，與許多手術一樣，感染和血塊也是可能的併發症。覆蓋脊髓的硬脊膜也有可能破裂。所有這些併發症都是可以治療的，但是它們可能會讓你的恢復時間更長。

