

2024年7月19日



養和杏林手記

## 《腰背痛難耐 莫輕視脊椎退化隱憂》

| 撰文：黃一華醫生



養和醫院骨科名譽顧問醫生、  
骨科專科醫生

文章刊於 2024 年 7 月 19 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

人體的脊椎會隨年齡增長而退化，出現各種病變，導致腰背痛甚至影響活動能力。腰背痛十分常見，大眾卻未必知道，這看似平凡的疾病，是全球引致殘障的最主要原因。

面對日益嚴峻的人口老化趨勢，脊椎退化性疾病將為各地社會醫療體系帶來重大挑戰；因此必須訂立更全面和個人化的疾病管理策略，從預防、治療至康復，照顧病人所需，保持患者生活質素，減低因脊椎退化所帶來的醫療負擔。

腰背痛是都市人常見的肌肉骨骼疾病，特別是需要經常勞動或久坐的上班族，更容易因為日積月累的不良姿勢和勞損，導致脊椎結構如椎間盤、小面關節、黃韌帶等出現耗損。當脊椎受磨損速度快於修復速度時，便會退化使其功能減弱，常見病變包括椎間盤退化及膨出、小關節磨損、黃韌帶肥厚和椎段不穩，患者經常腰背痛；更嚴重者甚至會因為脊髓或神經根受壓，而出現腳痛或坐骨神經痛、下肢乏力等。

### 因應病情 仔細規劃

最近，於醫學期刊《刺針》發表的一份報告指出，腰背痛是全球最常見導致殘障而損失健康壽命的疾病，致殘率比抑鬱症、糖尿病、中風等常見的非傳染性疾病還要高。在 2020 年，全球有超過 6 億人正遭受腰背痛問題困擾，面對人口急速增長和老化，預計到 2050 年，腰背痛的患病人口將增至 8 億以上。過往有本地研究指出，約 57% 人口一生中曾經歷至少一次嚴重腰背痛。雖然腰背痛非嚴重疾病，然而，患者很多時都受到持續痛楚折騰，而且經常復發，影響生活質素、工作效率和精神健康；替患者、家人甚至社會造成沉重醫療負擔。

一般而言，脊椎退化患者如果沒明顯症狀或只有輕微症狀，毋須進行入侵性治療。對於有症狀的患者，醫生通常會建議物理治療、做適當運動、改善日常生活習慣和姿勢，並有需要時配合藥物紓緩痛楚。同時，醫生會排除其他引起腰背痛和頸痛的原因。大多數急性腰背或頸痛，藥物和物理治療都有助紓緩痛楚，數星期內便能夠痊癒，惟部分患者的症狀嚴重而且持續。針對神經功能缺損或症狀嚴重等對非手術治療無效的患者，則可考慮手術治療方案。手術的基本原則是去除軟組織及骨刺，為受擠壓的神經根或脊髓減壓，又或透過融合脊椎以穩定椎骨，矯正嚴重畸形的脊椎並恢復適當弧度。

可是，做手術與否，以及手術的規劃都必須「個人化」。原因是脊椎退化通常影響多個脊椎節段，但並非所有退化脊椎都要介入性治療。

另一方面，年紀愈大，患有脊椎退化性疾病並隨後需要手術的機會愈高，同時這群患者也較多患有各類慢性疾病。不過，對於脊椎手術來說，年齡並非最主要限制。

醫生會因應症狀嚴重程度、手術範圍、患者年齡和其他相關醫療狀況評估手術風險，作出仔細規劃，以確保最佳的手術效果。

此外，適當的「圍手術」護理，即術前評估、術中規劃及術後護理計劃，加上先進科技和設備，亦有助提升手術的準確度和成功率。手術前病人須進行詳細檢查，如磁力共振掃描協助診斷脊椎病變、直立脊椎 X 光評估脊椎弧度、動態 X 光用於估量脊椎不穩程度；有時或需要進行電腦掃描檢視骨骼結構，確保手術期間能夠準確地植入螺絲釘至正確位置。

### 先進設備 提升準確度

近數十年來，脊椎外科急速發展，當中有關手術技術方面不乏爭議。然而，毋庸置疑的是，電腦導航系統、高解像度顯微鏡和內視鏡、機械臂等技術的誕生，大大提高手術的效率、準確和安全度，減低傷及附近重要組織的風險。外科醫生必須熟練而且了解技術限制，加上經驗豐富的醫療團隊包括麻醉科醫生和護士等，適當地使用先進儀器，是確保安全、高效和精準手術的真正關鍵。

誠然，每項手術都有其風險，醫生在建議治療方案時，必須考慮患者各項風險因素，並與病人討論手術細節。同時，配合跨專科醫療團隊的合作，包括痛症科和復康科醫生可以提供更細緻的醫療方案，如選擇合適的藥物治療和脊椎注射，協助患者緩解症狀，加上適當的復康計劃有助降低復發機會和嚴重程度。沒人能逃避衰老，脊椎退化亦不可逆轉，但通過適切和及時的治療，有效改善症狀，盡量減低脊椎退化和腰背痛帶來的負面影響。

撰文：黃一華醫生

養和醫院骨科名譽顧問醫生、骨科專科醫生