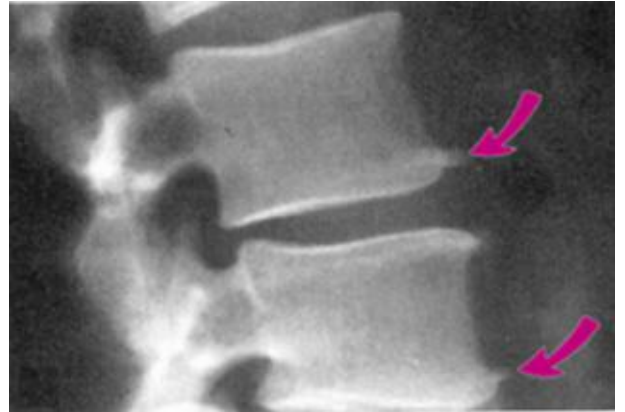


認識脊椎骨刺

一、何謂脊椎骨刺？

脊椎因老化，支撐力不足，無法承受外在施加脊椎的負擔，而產生骨刺。當病人患有骨刺時，在 X 光片上，通常可見到病人的骨頭邊緣出現尖形的骨質突起（圖一）。因為這些突起的骨質本質是骨頭的組織而形態像「刺」一般，所以被稱為骨刺。



圖一 骨質突起

二、年輕人會長骨刺嗎？

長骨刺是脊椎老化的現象，所以年輕人大多是不會長骨刺的，一般年齡在 50 歲以上的人才會開始長骨刺。

三、什麼人容易長骨刺？

年紀愈大，脊椎愈老化，愈會長骨刺，腰背過度受力的人，例如：常搬重物(圖二)，彎腰做事或舉重選手，也較容易長骨刺。



圖二 常彎腰搬重物

四、骨刺需要開刀嗎？

當骨刺壓迫神經時，醫師才需開刀將壓迫神經的部分切除。

五、怎麼知道骨刺有無壓迫神經？

如果壓迫神經，下肢會有麻痺現象、下肢走路無力或者下肢疼痛（坐骨神經痛），此時需要做進一步檢查，例如：脊椎攝影、電腦斷層、核磁共振。若是證實有神經壓迫，則需要開刀治療才能解除病痛。

六、骨刺開刀會不會有危險？需住院多久？

骨刺開刀很少有危險，醫師執行脊椎手術時，會特別小心，將壓迫神經的部分清除，以減輕病痛。一般住院期間為一星期。

七、脊椎手術是否要打鋼釘？以後是否須再次手術，取出鋼釘？

如果脊椎有不穩定現象，則要打鋼釘，予以固定。脊椎鋼釘不需要再次開刀取出。如果只有骨刺壓迫神經的問題，則不需要打鋼釘，只要清除壓迫的神經。

八、如果不手術，長骨刺要如何治療？

第一就是要減少脊椎的負擔，不僅可以減少背痛，也可以減緩骨刺的生長，這是治療最重要的步驟，例如：減重，不要彎腰做事(圖三)，避免搬重物；其次是打針、吃藥、熱敷或復健。

1. 正確服用醫師處方的藥物(圖四)。
2. 保持正常體重(圖四)。
3. 維持適當的運動(圖四)。



圖三 避免彎腰做事

- 正確服用醫師處方的藥物
- 保持正常體重
- 維持適當的運動



圖四 治療原則

九、長骨刺會經年累月疼痛嗎？

老化的脊椎會經由退化期、不穩定期，而進入穩定期。所以長骨刺有時比較疼痛，有時比較緩解。平時最重要是減少背部的負擔，藥物治療及復健。若有明顯神經壓迫可能就要考慮手術治療。

參考資料

陳敏麗、方妙君 (2016)·神經系統疾病病人之護理·於李和惠等編著，內外科護理學(五版，856-863頁)·台北市：華杏。

許庭綾、鄔恆斐、曾瑛蘭、鄭瑜、蔡秀鸞 (2014)·頸椎椎間盤突出症病人生活品質相關因素之探討·護理暨健康照護研究，10(4)，306-313。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號/網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041 骨科門診：轉 2303、2305；

門診注射室：轉 2236、2237 護理部 門診制訂/護理指導組審閱

編號 M013 修訂日期：2017 年 03 月 29 日 審閱日期：2018 年 05 月 16 日