

腰痛、腳痛、頸痛是港人常見問題，一旦痛症纏身，很多時都會說自己可能有「坐骨神經痛」。有註冊脊醫表示，坐骨神經痛其中一個常被人掛在口邊的原因，是坐骨神經痛的確非常常見，為什麼那麼多人都會把自己的痛症懷疑是坐骨神經痛呢？這正正和坐骨神經痛的三大誤區有關。



■註冊脊醫何根榮

防椎間盤突出免坐骨神經痛

拆解痛症三誤區

減壓治療靠手法

註 冊脊醫、脊骨神經科醫生何根榮表示：「很多人身邊的朋友、家人，都試過有這問題，所以自己有痛症時也很容易聯想到它。」這些聯想，或許有少許根據，或許只是捕風

捉影，因為坐骨神經痛症狀的確包羅萬有，包括腰部、臀部、大腿、小腿或足部疼痛，通常用刺痛、鑽痛或痠痛來形容它，同時也出現麻痹無力、痠軟、針刺、觸電感、不能控制下

肢、行動不便等，所以才會令人容易聯想到坐骨神經痛。惟何根榮絕不建議這種「為自己斷症」的方式，而應先了解什麼是坐骨神經痛，以及它的成因，才會對減輕痛症有幫助。

誤區1

坐骨神經痛是一個醫學診斷的結果？

「其實不是的，坐骨神經痛是一種症狀，而不是成因，也不是一個醫學診斷。」何根榮舉例：「好比牙痛，其實也是一種症狀，若經過診斷可能是因牙周病等等引起，所以要治療牙周病，這道理和坐骨神經痛相同。」

誤區2

人人有坐骨神經痛時，症狀都相似？

「這也是錯的，其實坐骨神經痛的症狀在不同人身上，可以有很大分別。」他表示，坐骨神經痛症狀非常多樣化，而且很多時感覺是主觀的。即使相同的症狀，背後的原因也未必相同，所以千萬別參考其他人的症狀來判斷自己是否坐骨神經痛。

誤區3

有坐骨神經痛，所以我有椎間盤突出？

「很多人提到坐骨神經痛，就會和椎間盤突出混為一談，認為因坐骨神經痛所以有椎間盤突出，其實應相反：椎間盤突出才是引起坐骨神經痛的原因！所以如果經診斷是這個原因，只要治療椎間盤突出，便可改善坐骨神經痛。」何根榮說。

常見病因有兩種

引起坐骨神經痛的常見成因包括椎間盤突出、脊椎或盆骨錯位、梨狀肌綜合症、肌肉激發點等，當中又以腰部椎管狹窄症及椎間盤突出最常見。何根榮表示，椎間盤突出與椎間盤老化有關，原來一個人到了20歲左右，位於兩節脊椎之間的啫喱狀物體，有超過一半是水分，隨着年紀漸長，水分便會開始減少，連帶纖維環的水分也減少，甚至失去彈力。容易受到重力的影響而產生退化性變化並導致突出，有機會壓向神經線，引起發炎，並產生痛症。

「就像一個漢堡包中間的漢堡扒，當你把包拿起大力捏壓，漢堡扒便會向外『唧』出，這和脊椎受壓時椎間盤有可能突出的原

理是一樣的。」何根榮解釋說。

長坐人士高危

至於椎間盤突出常見的成因，包括長時間坐着、坐姿不正、腹肌和背肌比較弱、經常要拿重物、體重過高、因交通意外導致創傷等。椎間盤減壓治療是脊醫治療的其中一種技術。治療的目的是紓緩椎間盤突出的症狀。

接受治療的患者，都是躺上治療床並面向下，雙腳會被穩定着。脊醫會把一隻手放於椎間盤突出的脊椎骨上，接觸點是手掌和脊椎骨的棘突（脊椎骨後方正中突出的地方）。而另一隻手則放在位於床尾的手把。治療時，脊醫會將把手慢慢向下壓並停留5至10秒，並重複10至20次不等。此動作會令

脊椎拉向後和向下而令椎間盤產生負壓，作用是減少突出的椎間盤。治療時間視乎症狀和嚴重程度。

突出的椎間盤十分不穩定，治療初期症狀可能比較反覆。患者一定要配合正確姿勢、運動和定時治療才可有良好的治療效果。若能避免以上六大成因，就可有效地預防椎間盤突出，從而大大減少坐骨神經痛出現的機會。

醫生手記

陳東飛醫生 外科專科醫生



手術治小腸氣 認清箇中風險

腹部有點痛，又有腫塊突出？好可能患上小腸氣！什麼是小腸氣？小腸氣，正稱疝氣（Hernia），但凡身體裏的器官因某些原因，由正常位置移動至不正常的位置，都屬於疝氣的一種。手術是治療疝氣的唯一方法，與很多手術一樣，方法大致可分為開放性手術和內窺鏡手術。前者可選擇局部麻醉於日間中心進行，後者則必須於醫院以全身麻醉進行。

坊間普遍將內窺鏡手術等同於微創手術，認為必然比開放性手術好，這實在是個常見的誤解。事實上，手術是否「微創」，需視乎手術種類，並結合患者情況一併考慮，不能一概而論。就以疝氣修補為例，採用內窺鏡手術可

能帶來的創傷，其實遠遠大於採用開放性手術。內窺鏡穿過腹壁，有可能傷害腸臟、膀胱、腹腔內的大血管等，引致嚴重的併發症。若以開放性手術修補，由於要修補的位置就在皮膚下，對身體造成的創傷反而更小，有嚴重併發症的風險也較低。再者，內窺鏡手術必須全身麻醉，這對本身患有慢性疾病的長者而言風險便更大。

當然，開放性手術造成的傷口會較內窺鏡手術明顯，假如患者着重外觀，就可能會傾向選擇內窺鏡手術，但必須緊記「傷口較小」絕不代表「創傷較小」。不論選擇任何手術，最重要的是認清箇中原理和風險，如有疑問應向醫生查詢。



■椎間盤突出常見的成因，包括長時間坐着、經常要搬動重物等。