

中醫藥

逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

博極醫緣



下次刊出日期：九月八日（每月第二個星期一出版，公眾假期順延）

編者按：

《博極醫緣》是一個中醫診症治病的專題版面，撰文者是一群中醫學博士研究生——「博極醫緣」正是來自中醫古籍《大醫精誠》（唐·孫思邈）一文中的語句：「博極醫源，精勤不倦」。意謂為醫者要有精湛的醫術，因此習醫人須用心精微，勤學不倦。

《博極醫緣》逢每月第二個周一刊出，與讀者締結醫緣。

中醫藥多方位防治腰椎間盤突出症

□馮永發 註冊中醫師

很多人不知道為什麼突然會出現腰腿疼痛，不能走路太久，但又沒有受過傷，通常大部分患者都會找點藥油塗擦或找西醫打針止痛。情況好像能緩解，但過不了兩天又痛，這現象可能就是中醫所指的腰腿痛證了。腰腿痛泛指腰痛、臀部痛、腿痛、腿腳痠軟麻木，或這幾個部位同時疼痛，其發病率的頻密僅次於感冒。腰腿痛不是一種病，而是一組症候群，可由多種原因引起，其中最常見的病因是腰椎間盤突出症。

腰椎間盤突出症又稱腰椎間盤纖維環破裂症，是由於腰椎間盤發生退行性變，或外力作用引起腰椎間盤內、外力平衡失調，均可使纖維環突然破裂，導致腰椎間盤突出。最常見的症狀是腰腿痛，是由於突出的椎間盤壓迫了神經根、血管、脊髓、馬尾神經所致。本病好發於20至40歲青壯年，佔腰椎間盤突出症總發病人數的80%，男性多於女性。

腰椎間盤突出症的類型

腰椎間盤突出症可分為五種：周圍性纖維環膨出、局部性纖維環膨出、椎間盤突出、椎間盤脫出及椎間盤游離，臨床症狀最主要是腰腿痛，可因咳嗽、打噴嚏、用力排便等腹腔內壓升高時加劇，另外步行、彎腰、伸膝起坐等牽拉神經根的動作也使疼痛加劇，屈髖屈膝、臥床休息可使疼痛減輕。通常伴有功能活動障礙，例如腰部活動受限，重者則臥床不起。也可伴有感覺障礙，表現為沿患側臂、大腿後側、小腿外側和足外側部麻木或放射痛。當椎間盤突出嚴重時，可出現馬鞍區麻痺、大小便困難等，患肢常見發涼、怕凍，病程遷延日久，可出現患側臂肌、下肢肌肉萎縮或鬆弛，是不容忽視的疾患。

腰椎間盤突出症的臨床診斷包括注視體徵變化，患者可見腰部畸形，例如脊柱腰段生理



腰椎間盤突出症

Herniation of Lumbar intervertebral Disc



正常椎間盤 腰椎間盤突出

性前曲減少或消失，甚至變為反向性後曲，晚期患者出現腰椎側曲。另外，患者會出現腰椎功能及各方向活動受限，強制彎曲時放射痛加重；腰椎間隙棘突旁有深壓痛，按及壓痛點或叩擊腰椎可產生腰部劇痛，並向患側下肢放射，直至足跟；沿坐骨神經體表投影通路有壓痛，如環跳穴、承扶穴、委中穴、承山穴等。常用的檢驗手法有直腿抬高試驗及直腿抬高加強試驗、股神經牽拉試驗、屈頸試驗、頸靜脈壓迫試驗、腱反射改變、肌力檢查、X線檢查及CT、MRI。

腰椎間盤突出症的治療

治療方面，西醫主要以消炎鎮痛為主，目前常用的口服藥物有非甾體消炎鎮痛藥、肌肉鬆弛劑、輔助性鎮痛藥、維生素類藥等，由於



西藥只有消炎止痛作用而不能改善腰椎間盤突出的物理變化，故無法根治症狀。輔助性物理治療如各種電療、磁療、光療、牽引、熱療、運動療法、薰蒸等，雖然安全及無痛苦，但療程太長而且不大可靠。手術療法似乎療效可靠徹底，但風險較高、費用昂貴。近年亦有利用微創治療，包括注射治療、射頻、冷凍、鐳射氣化、等離子治療等，但效果亦未如理想。

中醫對腰椎間盤突出症的療法較注重辨證論治，例如在急性期或初期以活血止痛為主，方用舒筋活血湯加減；慢性或晚期則宜補益肝腎、溫經通絡，可用大小活絡丸、健步虎潛丸等內治法。外用亦可貼敷膏藥。針灸、小針刀、埋線及浮針治療配合手法復位亦見療效理想，且見效快、痛苦小、療程短而安全，費用較低。

案例介紹

一腰椎間盤突出症患者來診，陳某，45歲，因腰痛放射下肢至足跟，疼痛兩年求診，經過體徵檢查及X線檢查後，證實為腰椎間盤突出症。患者連續服用中藥三周，並每天敷貼膏布，與此同時，每星期均接受手法推拿配合針灸治療兩次，結果情況得以緩解及改善。故凡發現有腰腿疼痛時，大家切勿掉以輕心，必須查找病源，積極治療。

總的來說，無論我們在休息或是在工作的時候，都需要注意身體的姿勢，是否保持在正確的體位上，這樣，除了可以避免損傷之外，還可以在不知不覺中鍛煉腰背肌，以加強腰椎穩定性，將有望減低腰椎間盤突出症的發生。



▲▼MRI圖片



▲CT圖片



腰椎間盤突出症的預防方法

- * 腰椎間盤突出症的預防方法包括避寒保暖，尤其防止腰腿受涼，切忌過度勞累。
- * 上班族一族長期伏案工作，坐姿要正確，以免因脊柱不正確導致椎間盤受不均勻而形成椎間盤突出。
- * 站立時，也要雙腳同時踏於地上，千萬不要單腳站立，或用丁字腳，形式站立，以免身體側重於某一方，而使脊椎失去平衡。
- * 大家提重物時注意不要彎腰，正確姿勢是雙腿先向下蹲。保持腰背挺直，提起物件，雙腿慢慢伸直，而腰背亦要維持挺直姿勢。
- * 功能鍛煉對本症可起輔助作用。練功可以逐漸糾正因疾病而造成的不正確姿勢。增強腰背肌肉力量，使腰腿等部位肌肉相對平衡穩定，逐漸恢復正常的功能。常用的方法有飛燕式、拱橋式、腰部前屈後伸法、腰部迴旋法及仰臥起坐法（見組圖）。



食療湯水推介

中醫強調四時食療保養，注重飲食均衡，防止過胖，戒除煙酒。食療湯水可起保養身體的作用，現為腰腿痛患者建議三款湯水供參考作食療：

花生煲雞腳豬骨湯

具有滋補身體強壯筋骨，健脾消暑的功效。

材料：花生肉二兩、雞腳八隻、節瓜二斤、紅棗四枚、生薑一片、豬骨數塊、新鮮荷葉一角。中火煲二小時後，才放新鮮荷葉，稍滾，放少許鹽，即可用。

杜仲豬尾湯

俗語說：「有理無理，杜仲煲豬尾」有強腰壯骨之功。

材料：杜仲一兩、巴戟一兩、川續斷一兩、紅棗四枚、生薑兩片、豬尾一條。

中火煲二小時，加少許鹽即可飲用。

沙苑子豬腰湯

凡腎虛腰痛痠痛，行動不自如可用。

用料：沙苑子五錢、枸杞子五錢、桑椹子五錢、生薑二片、紅棗四枚、豬腰（腎）兩隻。中火煲兩小時，加少許鹽調味，即可飲用。

桑寄生紅棗茶

具有祛風濕，止痛，強筋骨，補氣血的作用。可作平時日常飲用。

用料：桑寄生二兩，杞子一兩半，紅棗20枚。放入清水2公升，中火煲1小時，可放少許糖或不加糖，放在雪櫃內備用，平常日間可當作開水飲用。

桑寄生紅棗茶



花生煲雞腳豬骨湯

杜仲豬尾湯

沙苑子豬腰湯



劉慧嫻

註冊中醫師
中文大學中醫針灸學碩士
香港大學中醫全科學士
香港大學中醫疼痛學高級文憑
香港大學專業進修學院兼職教師
廣州中醫藥大學博士研究生

多囊卵巢綜合症

□劉慧嫻 註冊中醫師

晚上約了朋友晚膳，她帶同剛從美國回流的妹妹來聚。其妹乃肥妹仔（160cm，150磅），臉上散佈着紅紅點點的暗瘡，她很健談，臉上常掛着笑容。她知道我是一名中醫，很自然地請我把脈。其脈象細滑，左關脈較弦，她的體毛頗多，很易流汗，筆者問：「你的月經是否常不準時，遲來為主，並有血塊？」她驚訝地回應：「是呀！」我再問她：「你有否患有多囊卵巢綜合

症？」她流露出佩服的表情說：「你真神啊！把脈都看得出！」

其實一點都不神，把脈只能知道她是氣虛及痰瘀互結的體質，再結合她肥胖、痤瘡、月經失調等臨床特徵，猜想她可能患有PCOS（多囊卵巢綜合症）。她有一個青梅竹馬的男朋友，不嫌她肥，但想生BB，而患PCOS有可能難以成孕，這也是她現在最擔心的問題。

多囊卵巢綜合症PCOS是一種常見的內分泌疾病，臨床症狀為：月經異常（月經不來或很久才來）、肥胖、痤瘡、不孕、多毛症。基礎體溫多表現為單相，B超檢查：子宮可小於正常，卵巢增大，可見多個2mm~8mm直徑的無回聲區圍說卵巢邊緣；連續監測未見主導卵泡發育或排卵現象。

如何診斷患上多囊卵巢綜合症？

月經異常或不排卵；

實驗室檢查方面，男性荷爾蒙異常增加。或者臨床上由於男性荷爾蒙的增加造成身體外觀方面的改變，例如體重增加、暗瘡、多毛症等；

B超檢查時可見卵巢周圍排列如珍珠項鍊狀的不成熟卵泡10個以上。

只要符合以上其中的兩項，便可確認為多囊性卵巢綜合症。值得注意的是有些人的卵巢在B超下可見多囊性的外觀，但臨床上沒有上述1及2點症狀；他們排卵及月經是正常的，抽血檢查也屬於正常水平，這些病人只可說是排卵不調，並不能說是多囊性卵巢綜合症。

中醫治療上必須審證求因，常分的症形有腎虛、痰濕阻滯、氣滯血瘀、肝經濕熱、脾虛肝郁等。多囊卵巢綜合症患者可用針灸或中藥作人工週期調經治療及助孕；人工週期療法是通过調節「腎—衝任—天癸—胞宮」間的平衡來改善性腺的功能，通過「下丘腦—垂體—卵巢軸」的功能改善而發揮治療作用。人工週期療法是按月經週期中的4個階段，分別於經後期一補腎滋陰、經間期一補腎通絡、經前期一補腎壯陽、月經期一活血通經。而針灸是治療多囊卵巢綜合症的有效方法，針灸穴位多以關元、中極、子宮、大赫、三陰交、腎俞為主，再隨證加減穴位。

多囊卵巢綜合症患者應盡量做到作息定時，均勻營養及調暢情緒，多作適當運動（文獻證實運動有助改善病程），服用六味地黃丸及黑木耳都可能有助病症康復（請諮詢註冊中醫師）。

