

腰背痛成因

- 青年／中年人**
肌肉過勞／不正確姿勢
- 老年人**
多由於骨骼系統退化



▲腰背肌肉酸痛是都市人常見毛病。

護脊4式

- 坐時背部挺直**——坐著時應保持背部挺直及收腹，保持脊柱的三個自然弧位，頸、腰椎向後彎，胸椎向前彎。
- 站立時頭抬起**——正確站姿是頭抬起，眼望前，左右肩膊平衡成橫直線；胸微微挺出，腹肌收緊。
- 提舉物件時挺直腰部**——執拾或提舉地上東西時，應先評估物件重量，量力而為。雙腳應分開站穩，盡量靠近要搬運之物件，單膝着地蹲下，保持腰部挺直，抓緊要搬運之物件，收緊腹肌，用雙腳發力站起，不要扭動腰部。
- 長者別拉移重物**——長者切忌拉移重物，慎防跌倒。持之以恆、循序漸進做適量運動，可增強肌腱柔韌度及肌肉力量，幫助支撐脊椎。



▲長者做適量運動，有助增強肌肉力量。

骨骼退化

老人家常說自己「周身骨痛」。隨着年紀漸長，骨骼會慢慢退化，但有老人科專科醫生指出，長者需慎防腰背痛引致併發症，損害坐骨神經，情況嚴重或須做手術，以緩減痛楚。

大公報記者 陳惠芳



▲老人科專科醫生陳漢威。

人的身體構造非常奇妙，了解腰背痛，首先要理解脊柱的構造。老人科專科醫生陳漢威解釋說：「脊柱從頸到臀部，由頸椎、胸椎、腰椎及薦椎、尾椎組合而成。每節脊椎骨都圍繞及保護着脊髓神經和神經根。而脊椎骨之間由根韌、椎骨關節及椎間盤連接在一起。脊柱支撐住頭顱及連接四肢，脊椎上附着肌肉及肌腱，包括深層肌肉，使脊椎能夠挺直，支撐身體；表層肌肉則輔助身體做出各種動作。」

長期疼痛影響情緒

他又指，腰背痛一般是指由腰背位置的組織，如肌肉、肌腱、椎間盤、椎骨關節所引發之痛楚，範圍可由腰背肋骨對下伸延至臀部及大腿後端。

問到老人患腰背痛為何會出現併發症？陳醫生說：「此因椎間盤移位可以導致脊椎神經受壓，引致坐骨神經受到損害，出現肌肉無力、痛楚、麻痺，甚至大便失禁、尿瀦留。老年人由於椎間盤退化及椎骨關節老化，有機會導致椎管狹窄，脊椎神經受壓，病人步行一段距離或站立一段時間後，便會出現腰痛、下肢容易疲倦、麻痺及無力等症狀。他們坐下休息可減輕痛楚，但再步行同一段距離或再站立後，症狀又會再出現。病人初期只是不能長期站立或步行，但後期由於神經持續受壓，導致神經受損，會產生肌肉萎縮、麻痺、大便失禁、尿瀦留，嚴重情況的病人需要手術治療，放鬆神經根及椎管。」

他補充說，一般腰背痛並沒有併發症，但病人要留意是否出現以上的問題，如有不明原因的體重明顯下降、發燒、出現疲弱狀態、貧血或其他器官問題，便要盡快求醫，排除是否有腫瘤病、炎症或內臟病症。

問到腰背痛成因？陳醫生表示，大部分都是由於肌肉過勞或不良姿勢引致的肌肉酸痛，並說：「當中長者腰背痛，大多是因為骨骼系統退化而產生痛楚。當患者感到痛楚時，自然地將肌腱拉緊，並減少活動，以至整個人的肌腱及筋腱會縮短，使背痛加劇。缺乏活動會使背部肌肉變弱，令它們更容易疲倦及抽筋。感覺神經因曾重複地傳送痛的感覺予大腦，亦會引致越來越輕的外來刺激，也會引起痛楚。長期持續痛楚會令病人情緒低落、思想負面、抑鬱，使病情惡化。」

保持良好站／坐姿

對於老人家的「周身骨痛」，如何診斷是腰背痛？陳醫生說：「醫生會根據病人的病歷、藥物及臨床評估檢驗結果，一般可診斷出腰背痛的原因。在某些個案中，會進一步以X光、電腦掃描、磁力共振等來評估椎間盤及椎骨關節結構、脊柱之形態、椎管之闊窄及神經組織的狀態，增加診斷的精準度。」

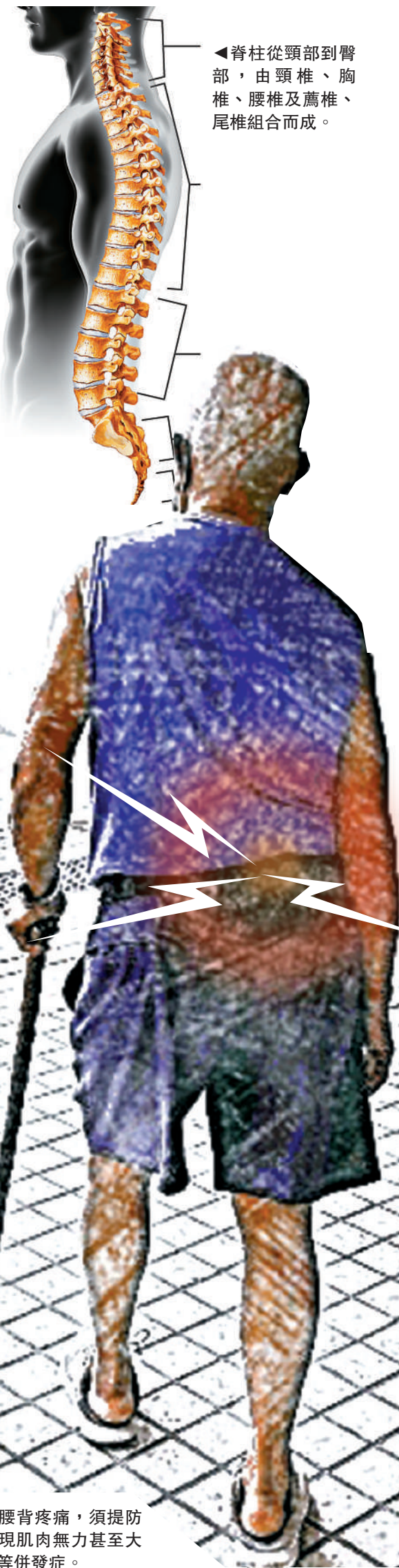
治療方面，一般腰背痛病人在休息數天，減少劇烈運動之後，配合適量運動及鍛煉腰背肌肉，可使病情舒緩，否則便要用藥物、物理治療、職業治療，甚至進行手術。

「物理治療可放鬆肌肉，減輕疼痛。長遠來說，病人應多做主動性的運動。如果缺乏活動，會使肌腱及關節失去柔韌性、力量及耐力，令活動時感到更痛楚，變成一個惡性循環。而職業治療可以幫助改善家居和工作的環境。若出現嚴重神經壓迫，引致肌肉無力、持續麻痺、大小便失禁，或有脊柱不穩或畸形，病人便需找骨科或神經外科醫生評估進行手術，藉此放鬆神經根或椎管，固定及融合不穩定之椎骨，矯正變形之脊柱。」他說。

預防勝於治療，陳醫生認為預防腰背痛需從日常生活做起，包括保持良好坐姿，維持正確站姿，經常做運動，鬆弛及鍛煉骨骼肌肉，以及均衡飲食。

嚴重併發症 或須做手術

長者腰背痛致坐骨神經受損



▲脊柱從頸部到臀部，由頸椎、胸椎、腰椎及薦椎、尾椎組合而成。

▲長者腰背疼痛，須提防有否出現肌肉無力甚至大便失禁等併發症。

對症下藥

腰痛與腎虛

隨着年紀漸長，常會出現腰痛問題，大家不能忽視。有中醫師曾接診一位中年男病人，他因腰痛自行買補藥服用，最終延誤診治引致慢性腎衰竭。

註冊中醫徐大基表示，該中年男病人腰痛好幾年，病人以為男人腰痛是腎虛，自行到藥店買補腎藥服用，幾年下來，腰痛時好時壞。後來他因為頭暈、水腫入院檢查，發現腰痛其實是由腎結石引起，且由於多年腎結石沒有得到及時與恰當的治療，引發大量的腎積水，繼而引發慢性腎功能衰竭，更併發高血壓。該病人開始腰痛時，病情只是簡單的腎結石，如及時就醫，一般不會導致後來嚴重的腎積水和腎衰竭。

他指出，許多人常常認為腰痛和腎虛有關，其實腰痛原因好多，除了中醫腎虛之外，還有其他原因。因此出現腰痛，病人不要隨意補腎了事，需找專業醫師進行診斷。一般而言，腰痛除腎臟病變之外，腰肌勞損、腰椎病變也是常見的病因。與腎臟病有關的腰痛通常有以下幾種情況——

- (1) 腎絞痛：**疼痛突然發作，痛感常向下腹、外陰及大腿內側等部位蔓延，亦會間歇性劇烈絞痛。
- (2) 腎區鈍痛及脹痛：**泌尿系統疾病所致的腎區疼痛，如急性腎盂腎炎、腎盂積液、多囊腎、腎癌、腎下垂等。
- (3) 腎周疾病所致腰痛：**如腎周圍膿腫、腎梗塞併發腎周圍炎、腎囊腫破裂及腎周血腫等。

預防腰痛，徐醫師表示，如腎結石則要多飲水、勤排尿，勿忍尿；肥胖者避免過量飲食、飲酒或過食海鮮。但有些腰痛是因腰肌勞損或腰骨退化，這時需注意運動及避免勞動損傷等。治療上，中醫的補腎治療腰痛是針對病因明確後的辨證治療。同時，不能把腰痛、夜尿多與腎虛混為一談，胡亂服用補腎壯陽的藥物。

食療方面，他表示需根據病因具體選擇，如腎結石者，應清淡飲食，多喝水；如果結石與尿酸高有關，少吃動物內臟、海鮮類等。病人體質不虛，可煲冬瓜薏米水等清熱利濕的湯水；如屬腎虛腰痛，則可用杜仲、續斷、巴戟等中藥煲湯水，適量飲用。

大公報記者 陳惠芳



▲腎結石病人宜多喝水。

芝麻養陰潤燥

藥食同源

「寒露」節氣（10月8日）將至，這是從涼爽天氣過渡到寒冷的階段。暮秋時節的飲食養生，更需滋陰潤燥。古人云：「秋之燥，宜食麻以潤燥。」此時可多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜等柔潤食物，宜同時增加食用紅棗、山藥等。

芝麻可養陰潤燥，性味甘平，益肝腎，潤五臟，高油分還能潤腸通便。中醫常用芝麻來治療頭暈、虛弱、白髮、便秘等問題，這也就是「秋食麻以潤燥」的典故由來。粳米、糯米也有極好的健脾胃、補中氣的作用。

《黃帝內經》提及「秋三月，早卧早起，與雞俱興」，雖然秋季早上天氣清涼令人想賴床，但這個季節更有必要早睡早起。秋天的氣氣易使人情緒憂愁，多接觸大自然，到戶外散步，適度行山登高等溫和的運動，有助保持開闊穩定的心情，也能使身體適應秋的涼意，但需注意早晚較大的溫差，注意保暖。

黑芝麻核桃糊

材料：黑芝麻300克，核桃300克，糯米粉300克，糖適量。

做法：①黑芝麻、核桃、糯米粉按1:1:1分量準備。

②小火分別將芝麻、核桃、糯米粉炒熟。炒時需勤翻鏟，以免焦糊。

③用攪拌機將炒熟的芝麻、核桃打成粉。

④將三種粉混合，攪拌均勻。

⑤取適量芝麻糊粉，倒入剛煮滾的水，先倒少量開水，使其溶成黏稠糊狀。然後按個人喜好，適量加入熱水稀釋調糊，即成。

⑥可直接食用，也可再用小火加熱熬煮至翻滾，口味更濃郁，熬煮過程需不斷攪拌以免黏底。

⑦依個人口味適量加糖。

小貼士：
①翻炒和熬煮都一定要用小火，且過程中需不斷翻炒或攪拌，否則會焦糊或黏底。

②沖開芝麻糊一定要用剛煮滾的熱水，並分兩次沖泡。

大公報記者湯艾加整理



▲黑芝麻核桃糊可潤五臟。

勿與情緒病患者正面衝突

杏林細語

「我契姐愛上一位有婦之夫，更得了情緒病，嚴重時曾被送入青山醫院。」May（化名）說：「那個男人現在已是我的契姐夫。當初我也不相信他會離婚，並和契姐正式結婚。不過，我契姐的情緒病仍時好時壞，他是老闆，工作很忙，於是請了契姐的胞姊相陪。姐姐陪妹妹看似易事，但因照顧壓力大，又處理不到妹妹的情緒，姐姐險些以為自己得了情緒病。」

May的契姐幾乎日日瘋狂購物，但她仍是不開心，其姐日日受妹妹的情緒影響，後來被帶往看精神科專科醫生。經診斷後，姐姐的情緒只是受到影響，沒有患上情緒病。醫生跟她說，當一個人患有情緒病，身邊人首當其衝，叮囑她勿同妹妹正面衝突，要有同理心，接受妹妹是情緒病患者，勿被她牽着走。May說：「契姐衣食無憂依然不快樂，情緒病真的很折磨人。」

根據「全港精神健康指數調查2020」所做的抽樣電話訪問，結果發現近六成受訪

者的精神健康不及格。有精神科專科醫生指，假如懷疑伴侶受情緒困擾，另一半不是第一時間去處理對方的徵狀，而是要明白伴侶為何不開心，如發覺對方情緒出現問題，便要立即求診。

另外，對於心情不好時就通過購物來發洩的人，專家表示，此舉不能讓他們真正開心，有效排解情緒的方法是尋求幫助，例如找家人、朋友傾訴，或者培養運動的習慣，學習一些有興趣的新事物，參加社交活動等，藉此轉移他們對購物的注意力。

大公報記者 陳惠芳



▲照顧情緒病患者，要有同理心。