

腰椎脊椎滑脫症

■ 疾病簡介

椎間盤容易受到重力的影響及產生退化性變化，若受到突然的重力或長期承受壓力，周圍的韌帶因此受損或弱化，則髓核由韌帶間突出，壓迫到脊椎或推移椎神經(椎間盤突出症)，是坐骨疼痛最常見的原因。

■ 常見症狀

- 下背痛，可向下擴散至後腿
- 坐骨神經痛
- 下肢肢體感覺遲鈍、酸麻
- 肌肉痙攣

■ 檢查

- 背部x-ray(照不同姿勢，藉此確認脊椎體滑脫及滑脫距離)。
- 電腦斷層掃描。
- 核磁共振掃描。

■ 處置

- 藥物治療:消炎止痛劑、肌肉鬆弛劑
- 物理治療:牽引、熱敷復健、各式背架
- 手術治療

■ 急性照護

- 手術後返回病房，在醫護人員指示下，即可左右翻身；禁食六小時後無嘔吐或不舒服情形，即可恢復正常飲食。
- 手術後隔日即可依醫護人員指示下，採漸進式方式下床活動，但須注意避免跌倒。

- 手術後若下肢有出現感覺異常，如刺痛、沒有感覺、燒灼、麻木或下肢軟弱、無力感及排便異常，則通知醫護人員。
- 手術後傷口保持清潔乾燥，如果有滲出或潮濕情形，請立即通知醫護人員診察。

■ 居家保健

- 站立時應保持脊椎的自然彎曲和直立。
- 同一姿勢站立或坐過久時，需更換姿勢或伸展身體。
- 坐姿時椅子高度以能保持膝蓋和臀部同高，兩腳平踩地面為宜。
- 坐姿時宜選擇有靠背的椅子，需貼椅背坐穩以保護您的腰背。
- 勿抱過重及過高物品，提物時須彎膝蹲下，不可彎腰撿拾東西。
- 睡眠宜選擇軟硬適中的床墊及高低適中的枕頭。
- 操作家事，盡量使膝關節略彎曲，勿直接彎曲背部或腰部。
- 維持理想體重，以免增加背部負擔。

■ 緊急返院提醒

- 當腰背及雙腳突然麻木、無力、跛行或疼痛增加。
- 當背部受到撞擊或受傷；當活動時背部感到劇烈疼痛。
- 當開刀傷口有發紅、腫脹或分泌物流出。
- 發燒超過38.5度、胸口不適、雙腿腫脹。

參考資料：

劉雪娥等（2016）．成人內外科護理學上冊．臺北市：華杏。

Chou, R. (2016). Patient education: Low back pain in adults. UpToDate. Retrieved from <https://www.uptodate.com>

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8530
- 制訂單位/日期：10B病房/109.07.27
- PFS-8100-470

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮