

## 北醫附醫「椎間盤突出」門診患者，多數與過度使用 3C 產品有關



許多人在放假期間狂玩電腦、滑平板、玩手機，緊盯 3C 產品，加上姿勢不良，很容易造成肩頸壓力及不容輕忽的後果；如目前臺北醫學大學門診中，20 歲至 65 歲椎間盤突出的病患中，約有 9 成與過度使用 3C 產品有關，嚴重者甚至影響行走，頻頻跌倒，若延誤治療，恐面臨癱瘓風險。

北醫附醫副院長暨神經外科主治醫師羅文政表示，椎間盤突出的症狀因年齡層而不同，年輕族群的椎間盤突出多屬於脊椎病變，一開始症狀多為下肢麻木，由於肌力下降，雙腳無力，容易走路不穩，時常被誤認為腰椎問題，直到麻木症狀像淹水一樣向上蔓延，才會發現是椎間盤突出的問題。輕微的椎間盤突出透過藥物及復健治療即可改善，但有些病患的症狀已經影響其肢體的感覺及活動能力，最好及早接受手術治療，不然會有癱瘓的風險。



43 歲的吳先生因從事會計業，工作時總是離不開電腦，整天緊盯電腦螢幕，2016 年 10 月，他的下肢不時出現發麻症狀，1 個月內還跌倒 3 次，原以為是腰椎問題，至醫院檢查並無異狀。直至 11 月，麻木症狀蔓延至四肢，吳先生雙腳無力、頸部劇痛導致晚上睡不著，轉赴北醫附醫神經外科求診。

經核磁共振、X 光檢查後，診斷為脊椎第 5~6 節椎間盤突出，醫師建議應立即開刀治療，並再三提醒病患有跌倒的風險；翌日，吳先生下班回家，即因雙腳無力，走路不穩而重摔一跤，緊急送醫開刀治療。【右圖：北醫附醫羅文政副院長】



羅副院長指出，病患雖意識到身體異狀，但因工作必須繼續使用電腦，難以改善生活習慣，短短一個月病情惡化快速，此種急性椎間盤突出，若延遲開刀，會有癱瘓的風險。吳先生術後恢復良好，並可正常行走，但仍須復健 3~6 個月訓練肌耐力。【上圖：坐在椅子上，脖子後仰靠向椅背 10 秒（左圖），並往右（中圖）往左（右圖）伸展各 10 秒鐘】



現代人長時間固定頭部與頸部姿勢辦公，或上班時整天盯著電腦，下班還緊盯手機或電腦看，頸椎無時無刻支撐頭部重量；長時間採固定姿勢，或是姿勢不良，例如躺在沙發上用枕頭墊高頸部看電視，堪稱是「高枕必有憂」，均可能造成頸椎病變，引發椎間盤突出。

羅文政副院長建議，避免長時間使用 3C 產品，每隔 1 小時就要休息，做些頸、背以及腰部的伸展動作，適度舒緩肩頸的壓力。另外，若發現頸部劇烈疼痛，且蔓延到雙肩或肩胛骨、或是雙下肢發麻，應盡快至門診檢查。（文/北醫附醫）【左圖：雙手垂下並放至椅背後，兩手手指交扣，雙手盡量向後伸展，維持 10 秒鐘】