

以退為進

手術以外的下背痛控制

文 / 于劍興

除了走向手術的最終途徑以外，在臺灣僅次於感冒症狀，常見的惱人下背痛治療，其實還有不同的選擇。從繁雜的臨床面貌中抽絲剝繭，神經外科在疼痛控制領域有拔苦予樂的圓融之道。

手術後的神經沾黏讓痼疾復發，痛啊，夜不成眠！腰椎退化、關節面症候群引起的下背不適反應，在晨間起床的痛楚中如枯木般僵硬，一樣苦不堪言。疼痛控制？對於習慣手術房刀裡來去，當下勝負見真章的神經外科團隊來說，避免手術而看似治標的下背痛疼痛控制，實在有些消極，似乎難與高難度的手術帶來的效果相比擬，但一份同理病人恐懼開刀、體貼疼痛難耐的用心，進而思考適切的疼痛控制良方，終能營造出更寬闊的疾病對治視野與醫療使命承擔。大林慈濟醫院神經外科李弘裕醫師指出，持續超過三個月的慢性下背痛，除了手術以外，還有更多的選擇！

神經沾黏引起疼痛 羅氏治療法緩解

來到李弘裕醫師門診的七十五歲阿婆，因為年紀大腰椎退化的關係，已經動了兩、三次的腰椎手術。身體的疼痛讓她一直無法輕鬆的平躺入睡，晚上睡覺時，常常痛到必須坐起來，才能讓她感覺舒服些。李弘裕醫師透過影像學的檢查發現，阿婆的神經壓迫並不嚴重，沒有明顯的椎間盤突出與脊椎滑脫，其實，她疼痛

的範圍正來自之前手術的神經部位，因為術後的神經沾黏讓阿婆夜不成眠。

再次動手術嗎？阿婆的年紀大了，風險太高，而再次手術也需要更長的復原期，且效果有限，真是另一番折磨。李弘裕醫師改採介入性低的羅氏治療法 (Racz procedure)，利用導管進入神經及脊椎骨頭的最下緣通道，把止痛、消腫的藥物作用在沾黏的神經上，在對神經傷害最低的情況下，不但讓阿婆免於承受開刀之苦，並能隨即有效的紓緩疼痛，總算能夠好好睡覺，也提升生活品質。

李醫師指出，雖然羅氏治療是術後疼痛患者，避免再次開刀的另一選擇，但它確實也有出血、感染及神經傷害的風險存在。如果治療不見效果，還是必須動手術。

神經燒灼術風險小 有效治療關節面症候群

一覺好眠對下背痛的病人來說，真是一件非常奢侈的事。六十歲的女性，每天睡覺時總是覺得什麼姿勢都不對勁，翻來覆去地睡不著。就算累到好不容易睡著了，卻又在半夜被疼痛喚醒。



在臺灣下背痛是僅次於感冒的症狀，圖為李弘裕醫師正在跟病人解釋脊椎的構造和下背痛的原因。

小關節面症候群所造成的困擾，必須透過適當的理學檢查，並從病人的病史中抽絲剝繭才能進一步確診。李弘裕醫師表示，通常在做扭腰、挺腰的姿勢時會不舒服，感到疼痛，所以需要經常更換姿勢。早上起床則會感到下背僵硬，嚴重時，會無法蹲下如廁，只有休息後才能好轉。

針對這類小關節面引起的疼痛，目前利用神經燒灼術能夠獲得好的治療效果。李弘裕醫師指出，在X光機的導引下，利用導針進入小關節面支配關節發炎疼痛的神經區域，在測試造成疼痛的原因無誤下，以高溫進行局部神經的燒灼。只需要二十至三十分鐘的治療時間，就讓婦人的疼痛得到緩解，不再感到疼痛。

另外，李弘裕醫師指出，有些病人除了下背痛、晨間僵硬的情況外，還伴有臀部與鼠蹊部疼痛，還可能有一些慢性疼痛，這是因為骶髂關節面所誘發的疼痛，也可利用神經燒灼術來做疼痛的控制。但因為是大關節面的神經燒灼，治療時間也必須花費較久的時間。



李弘裕醫師(左)正在為病人進行減壓成形術。攝影 / 于劍興。

椎間盤減壓成形術 不用破壞可改善疼痛

有椎間盤退化或是突出問題的患者，總會在彎腰、搬重物時感到痛楚，有的人還不到需要開刀將椎間盤切除，而有人則不想冒開刀的風險，但下背痛的問題揮之不去，到底該怎麼辦呢？

椎間盤減壓成形術對於椎間盤慢性疼痛病人而言，是手術以外的另外選擇。李弘裕醫師說，椎間盤減壓成形術是用導管把椎間盤汽化掉，就像氣球消了氣，讓椎間盤的壓力得以緩解。這項治療還可避免動手術後加速椎間盤的退化的問題。

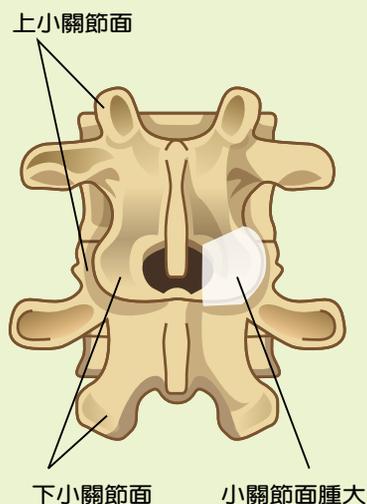
因為下背痛而開刀的病人，大部分的病人都可獲得好的手術結果，但仍有少部分病人會在術後或是幾年之後，又再次就診，但此時開刀可能不再是最好的解決辦法！動刀的風險、長時間的復原，還有病人的意願都必須考慮，尤其在高齡化的社會裡，很多老人家本身條件就不適合手術。大林慈院神經外科團隊提供疼痛控制的全面性照顧，讓民眾可以有手術外的不同選擇，並且能發揮緩解疼痛的效果。🌱

醫學小辭典

小關節面症候群

所謂的小關節面（facet joint），又稱小面關節，位於椎體背部關節突上，成對分成上下，負責脊椎之間的相對穩定性。不同部位的小關節面向不同，小關節面覆蓋著一層光滑的軟骨，並包圍著堅韌的韌帶囊和滑液。

當小關節面錯位或受傷或出現發炎反應，並在頸部或下背部有疼痛、灼熱或脹痛感等，就稱為「小關節面症候群」，在四十五歲以上的中老年人身上較為常見，脊椎壓迫性骨折的患者也容易合併有小關節面的疼痛。而脊椎滑脫症患者也常因脊椎的韌帶群強度不足增加小面關節的壓力而造成疼痛。



護膚有方 夏 美麗一夏



文 / 楊舜斌

天氣越來越悶熱，許多民衆除了上班待在冷氣房，下班一回到家，冷氣照樣接著吹，這樣真的沒問題嗎？醫生指出，隨著環境的濕度下降，可是會讓皮膚的水分蒸發速度變快，結果引起皮膚乾燥並刺激皮膚過度出油，進而造成毛細孔阻塞，讓粉刺、青春痘等惱人問題層出不窮。

吹冷氣也要防曬

清潔、保濕、防曬、美白是保養皮膚的四大步驟，而常處於冷氣房中，保濕更是不可或缺。大林慈濟醫院雷射中心林志明主任表示，清潔及防曬是夏日保養的重點，但如果長時間待在冷氣房，保濕更是不可或缺。在選擇保濕產品時，要選擇適合自己肌膚的保濕產品，洗臉每天一至兩次就很足夠了。在挑選適合自己的洗臉產品時，以潔淨不緊繃為原則，效果太強反而會讓皮膚損傷嚴重；而在清潔後的保濕修復工作，更是不可馬虎。

不只保濕重要，防曬也是一門大學

問。林志明說，許多上班族以為在室內工作便可以省略防曬，但辦公室的燈如有鹵素燈或紫外線消毒燈，就是暴露在紫外線的環境下工作，長期仍要注意防曬來保護皮膚。他指出，防曬的重點主要在於防曬乳液補充的次數，在一般不容易流汗的環境下，二至四小時補擦一次；在海邊或光線較強的環境下，則一、兩個小時即需進行補充。

而市面上的防曬產品衆多，該如何挑選？林志明表示，防曬產品大多有標明防曬係數，民衆在購買時選擇SPF值為二十五至三十五且PA值為++以上，就已經足夠，如果使用防曬係數更高的產品，容易會使皮膚的負擔過重。

許多產品兼顧防曬與保濕，甚至標榜多種功效，但其實並不一定比單純化的產品來得有效。林醫師建議，選擇保養品時還是應該盡量讓保養品的功能單純化，一個個步驟都做得扎實，才能真正發揮功效。🌿

預防炎夏



低血糖

文 / 張玉麟 玉里慈濟醫院院長

近來在內科急診值班時發現，不少糖尿病患者因昏迷送醫，經過問診後發現，原來是天氣熱沒食慾，加上服用降血糖藥之後，而導致血糖過低昏迷。少吃一餐，健康者或許還能承受，但是對於糖尿病患者來說，卻可能危及生命。

一位家住玉里鎮的劉阿嬤，就因血糖過低送醫治療，經過醫護同仁測量後發現，空腹血糖的正常值為八十至一百一十 mg/dl，這位阿嬤的血糖值竟只有九 mg/dl，可說相當低且危險。所幸在醫護團隊的細心照顧下，逐漸康復並且出院。

因為人腦細胞的能量來源是葡萄糖，一旦血糖降低造成了能量供應不足，嚴重時就會造成病患昏迷，若沒有即時送醫治療，甚至會危及生命安全。其實，血糖過低是有跡可循的，當血糖過低時會有盜汗、頭昏、心悸、嗜睡、全身無力等症狀，這時就要立即補充糖分，才不會導致昏迷。當病患上述症狀而意識清楚時，可先準

備易溶解的方糖泡水來補充血糖，較不建議食用硬質的糖果，以免因為糖果未融化而造成氣管梗塞。若患者意識不清時，也要避免灌食以防阻塞呼吸道，這時最好處置方法就是立即送醫，交由醫護人員進行救治。

除了低血糖，糖尿病患有時也會發生高血糖的情形，血糖高時會有口渴、多尿、體重減輕……等症狀，還有噁心、嘔吐、心跳快速和姿勢性低血壓等症狀，若沒及時處置的話會產生神智不清，嚴重時甚至造成死亡。當病患發現疑似血糖過高時，應立即測量個人血糖值，若允許吞食的話可多喝開水，並且尋求專業醫護人員的治療。

天氣炎熱，若食慾不佳，糖尿病患者要遵循定時定量、少量多餐的飲食方式，謹記少油少糖高纖的原則，並且保持定期測量血糖和固定回診的就醫習慣，在專業的醫療協助下，大家都可健康快樂的度過每一天。🌱