

重拾活動力

非融合固定脊椎新術式

文 / 江珮如



解決嚴重的下背痛，除了固定式脊椎融合手術，多了一種「非融合固定」術式的好選擇。

傳統採取固定式的脊椎融合手術，雖然解決了病痛，但背部可能被固定住難以動彈，連做個彎腰的簡單動作都很吃力，讓病人很鬱卒。

一位五十三歲婦人因為下背痛了半年，右腳接連出現酸、麻、痛，走沒幾步路就要休息，結果接受了大林慈院神經



■ 大林慈濟醫院神經外科陳金城主任為病人解說脊椎手術的相關資訊。

外科陳金城主任以「脊椎非融合固定系統」施行手術，術後右腳問題不僅解除，更讓脊椎活動力不再受限。

以往針對脊椎手術的傳統式「脊椎融合固定系統」，由於術後被固定住的脊椎無法動彈，讓病患就連做個簡單的彎腰動作，也都滯礙難行。大林慈濟醫院神經外科主任陳金城說，這名婦女求診時表示，因為下背痛了半年，雖然有服藥治療，但症狀一直沒改善，甚至最近

疼痛到右腳出現酸、麻、痛，造成生活相當不便，走幾步路就需要休息。經由X光檢查後，發現病患有第三至第五腰椎滑脫現象，因為有明顯神經症狀，所以接著安排核磁共振掃描檢查，結果證實第三、四、五腰椎有明顯狹窄與滑脫。

陳金城主任表示，因為患者症狀持續未改善，經由考量病患狀況後，使用一種特殊、能夠保有脊椎活動的腰脊固定器，除了術後仍可保留脊椎原有的

功能，同時脊椎活動也不再受到影響，更可減少肌肉骨骼破壞，不過仍能達到神經減壓功能的固定方式。

術後不再需要穿戴傳統背架，並能快速恢復正常活動，腰脊的活動度也不會受到影響，間接避免鄰近脊椎節的加速退化。

病人採取這種治療方式後，術後原本腰部與右腳的酸、麻、痛，在術後立即得到改善，雖然傷口與傳統式相較並未較小，但對鄰近的骨骼破壞較少，同時開刀時的出血量減少許多，手術時間也可以縮短。一般手術的病患多為復發性椎間盤突出、第一度的脊椎滑脫、腰椎狹窄伴有脊椎不穩定，比較適合較年輕患者。

陳主任指出，過去對於脊椎治療方式多半以融合固定手術進行，將骨刺清除完畢後，利用脊椎固定器把骨頭固定起來，再輔以椎間融合器融合後固定，病人被固定起來的脊椎就會無法活動，除了鄰近節負擔加重，還會引起鄰近節加速退化，甚至加增需要二度開刀的可能性。



■ 經脊椎非融合固定系統手術之後，這位患者很快就擺脫下背疼痛的困擾，生活品質大為提升。圖為陳金城主任探視患者術後恢復情況。

不過，陳主任強調，雖然非融合手術可改善融合固定手術的缺點，不過針對年紀大的病患則建議盡量不使用，除非沒有骨質疏鬆。所以手術前必須經由專科醫師判斷後，才能給予病患最適合的治療建議。

常疲倦 怎麼辦？

文 / 林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師



過度疲倦，儼然成爲現代忙碌及壓力社會的流行病，嚴重者，就演變成媒體所報導的「過勞死」。

什麼是疲倦呢？其實疲倦是一種主觀的感覺，也就是感覺到很累、常打哈欠、舉步維艱、眼皮很重很想睡覺、四肢軟弱無力、注意力無法集中、很不想和別人講話、不注重自己的外表 等，都是疲倦的前兆。

就醫學角度來看，打哈欠是一種深呼吸，能在短時間內增加清醒的程度，因此當久坐或感到疲倦時，一個哈欠可以呼出體內過多的二氧化碳，多吸進一些氧氣，使細胞有活力，興奮大腦中樞而去除困倦感，也可以增加肺活量。

有些時候疲倦是可以藉由一夜好眠而改善，但是如果一直沒有作很好的調適，長期累積下來的結果，即使是適當的休息也已經無法改善。

倦怠持續兩週 小心潛在疾病

一般而言，若倦怠感持續兩週以上，就要小心是否有潛在的疾病。可能引起疲倦的疾病如：心肺疾病、低血壓、感

染性疾病、肥胖、糖尿病、貧血、免疫風濕、急慢性肝炎、甲狀腺功能低下、內分泌系統的疾病、心理疾病或壓力引起的倦怠、藥物、或是長期使用酒精、咖啡因而造成睡眠障礙的情況，都會造成倦怠。

整體而言，疲倦就是一種能量的不足。若以能量的觀點來看待它，我們可以怎樣預防疲倦的加劇呢？就是要盡量減少能量的消耗以及主動地想辦法來產生能量，做到「開源節流」。

保持心情愉悅 飲食攝取不偏食

適當營養的攝取是身體能量最主要的來源；另外，在心靈上除了宗教信仰外，建議病人在平時就寫出「愉悅事項一覽表」，想想當心情不好時，可以去讓自己做讓自己心情愉快的任何事情，隨時讓自己的心情保持在最佳狀態，避免因憂鬱而造成能量的無端消耗。

有很多人總認爲人的疲倦是因睡眠不足、用腦過度或體力勞動所致。近幾年國內外醫學專家已經發現，造成人易疲倦的因素往往來自於偏食含有磷、

硫、氮元素等酸性食物，這些食物在體內所呈酸性反應，比如米、麵、肉類、魚類、雞蛋、花生、糖等，易出現疲倦感，嚴重時甚至影響神經系統功能，出現記憶力減退、思維能力下降、神經衰弱等症狀。這時可以吃一定量的鹼性食物，如蔬菜類、水果、海藻類等。合理地調配酸鹼食品，這是目前清除疲倦的有效途徑，在日常飲食中每日要多吃新鮮蔬菜，以保持血液暢通。

三大類型對症調理 生活減壓多樂觀

如果經常覺得疲倦、喉嚨痛、發燒、睡不好、全身痠痛，很可能已經接近了慢性疲勞症候群，伴隨免疫功能的紊亂，由於症狀繁多，目前西藥尚無有效治療藥物。以中醫的角度來看多屬虛證，可大致歸納出「脾腎氣虛」、「肝腎陰虛」、「氣陰兩虛」等三種主要不同的症型。

脾腎氣虛常見於白天工作特別勞累的人，治療上可用四君子湯系列加減，注意寒溫變化，預防感冒。肝腎陰虛常見於工作壓力大，時常熬夜加班的族群，飲食起居須儘量減

少熬夜，注意情緒調適，忌食燥熱辛辣食物，藥茶可選用枸杞、菊花、麥門冬等。至於氣陰兩虛型的患者，治療上以養陰清熱補氣並施。

如何防止長時間疲倦，預防慢性疲勞症候群並進一步避免過勞死，除了注重飲食宜忌外，也應檢討自己的生活作息，減少壓力。適時補充營養，水份要充足，調節合適的生活步調，配合氣功或瑜伽來達到伸展筋骨，鬆弛身心靈的效果，病時時保持樂觀的情緒，避免勞倦過度，是免於自己陷於健康的危機。



■ 要避免長期、慢性疲勞導致疾病，除了飲食均衡，調整生活作息、保持樂觀、減少壓力也能避免健康陷入危機。

運動久久 健康久久

淺談糖尿病患者之運動

文 / 游雪峰 (慈濟醫學中心糖尿病個案管理師)、林金蘭 (慈濟醫學中心社區健康中心護理長)
編審 / 慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

最近許多報章媒體紛紛報導，民眾因應油價上漲，爲了節能減碳，許多人開始搬出家中陳放已久的腳踏車，除了省錢之外也環保，成了現今人氣最旺的代步工具。其實腳踏車除了可被當作代步工具之外，對於糖尿病患者而言，也是一種良好控制血糖的有氧運動方式！

規律運動好處多

過去十年來，許多的研究報告指出，持續規律的運動對糖尿病患者具有潛在性改善作用。

對於一般民眾，運動全面性效益有：改善血脂肪減少心血管疾病、改善高血壓、增加能量消耗幫助控制體重、強化骨質密度、改善自我健康觀感等；證據顯示，久坐不動的生活方式會比一週運動五次的人高出五十倍的心臟血管疾病風險，規律運動及合適身材者，比不運動者，比較少發生冠心病，就算不幸罹患冠心病，也在老年時才發生，且病症較輕微，預後較佳。對於糖尿病患者除了以上效益之外，運動更被稱爲「糖尿病的天然基因療法」，它可增加血中葡萄糖利用率、調整口服降血

糖藥及胰島素的需求量、增加胰島素敏感度、減重、維持血糖穩定等健康效益。

糖尿病患者運動時應注意——

- 1.至少前三至五天觀察自己血糖變化，若血糖控制不好，第一型患者血糖高於兩百五十毫克/百毫升(mg/dl)，第二型血糖高於三百毫克/百毫升；或血糖太低，低於八十毫克/百毫升，則需等血糖控制穩定，才可以進行運動訓練。
- 2.運動前必須進行足部檢測，尤其是周邊神經病變者。需穿有氣墊運動鞋及運動棉襪，預防不必要擦傷造成水泡。運動後要檢查足部並保持乾燥。
- 3.避免餐前及傍晚時間做運動，以預防低血糖危險。若您使用胰島素注射，應了解胰島素作用高峰期，並避免在此時運動以防低血糖。
- 4.運動時，糖尿病患者應攜帶糖尿病護照或糖尿病識別卡(內容包括姓名、電話、住址、平時就醫醫院、醫師姓名、藥物種類與劑量)，當有意外發生時方便他人協助。

5. 避免單獨或在偏遠地區運動，防止發生意外時無人急救。
6. 運動前、中、後要補充適當的水分，因為脫水對血糖濃度以及心臟功能會有負面影響。
7. 運動過程中出現胸悶不舒服等現象必須馬上停止運動並休息及觀察，如症

狀持續必須就醫。

8. 預防運動後血糖過低情況，在長時間或激烈運動後必補充食物。若有進行全天性健行、登山、自由車活動等，建議每三十至六十分鐘，攝取少量點心以防低血糖現象發生。

運動三部曲 加上音樂身心更舒暢

除了上面應注意的事項外，每次運動時都要記得以下三個步驟，才能避免不必要的傷害，達到運動健康的目的。

暖身運動 5~10分鐘	主要運動 20~30分鐘	伸展緩和運動 5~10分鐘
使全身心臟、血液、肌肉及肌腱慢慢運作，增加身體協調，降低運動傷害如扭傷拉傷，如活動各關節的柔軟操。	依運動目的選擇增加心肺功能的有氧運動例如游泳、快走或跑步，或訓練肌力的重量訓練，像拉啞鈴。	使身體慢慢恢復安靜生理狀態，加速身體代謝及廢物排除，減少肌肉酸痛等不適現象，如各肌肉群伸展操、瑜珈、太極等。

運動擬計畫 漸進好活力

每位糖尿病個案年齡、罹病時間、是否有引發併發症如：視網膜病變、腎病變、神經病變等，狀況皆不同，故在運動前必先請教醫師做詳細檢查，評估了解自己身體狀況及體能狀況，所以每個人會有不同的運動計畫，包括做何種運動最適宜、強度與時間的安排。

運動，不可要求快速、猛烈，時間超過一小時以上太長，應視自己體能慢慢增加強度及時間，而避免運動傷害。運動後，若出現「喘不過氣」的情形，就

表示運動過量。

主要運動的形式可依自己喜愛及可負荷量為主，採漸進式方式，最後達到每週三至五天、每次至少二十至六十分鐘至微流汗程度的運動，而且要持之以恆，才能真正達到控制血糖的目的哦！

醫療小辭典



- 運動強度心跳數率指標：
最高心跳速率=(220-年齡) X 60~85%。
- 一般建議：運動過程中仍然可以說話，不可以唱歌，但尚可呼吸順暢，作為適當的運動中強度的評估指標。