

严重颈背痛 一定得动手术吗?

现代人经常久坐电脑前，而且坐姿不正确，导致颈部或背部疼痛问题越来越普遍，而且有年轻化的趋势。

然而，许多人认为颈背酸痛是小问题，不及时求医。如果等到手脚疼痛、麻痹、无力等严重症状浮现后才医治，已是非常棘手，因此，正视颈痛和背痛现象，愈早诊治才能愈早康复。

到底是什么原因导致颈背痛？哪些疗法能缓解？伊丽莎白医疗中心的神经外科和脊柱专科顾问医生Dr Prem Pillay为我们一步解说。

Q: 导致背部和颈部疼痛的原因有哪些?

A: 轻微的颈背痛大多是因为肌肉拉伤所引起。另一个较普遍的原因则是椎间盘退变。脊椎是由33块骨头组成，而椎间盘则是类似软凝胶状物质，是骨与骨之间的组织。

在日常生活中，长时间坐着、姿势不良、提取过重物体，及进行某些激烈运动等因素，都能导致椎间盘承受挤压，纤维环破裂，引起腰、臀、颈项、手脚疼痛。

年长者则可能由于腰椎椎管狭窄症(spinal stenosis)、小关节退变(facet degeneration)和骨质疏松症(Osteoporosis)等原因，而出现背痛问题。

Q: 如何诊断背部和颈部疼痛?

治疗方法又有哪些?

A: 如果情况不算严重，家庭医生可以开止痛药、肌肉松弛剂和止痛膏，再配合物理治疗和调整生活习惯来改善。若疼痛没有减缓、一再复发，抑或变得更加严重，就应看专科医生，进行彻底的脊柱检查，如照X-光。

病人也可能需要接受脊椎部位的磁共振成像(MRI)扫描，以诊断是否患有椎间盘突出等问题。但，严重者不一定要开刀动手术，他们可选择进行脊椎部位的注射治疗。

较新的疗法包括关节盘成形术(discoplasty)、瓣环成形术(annuloplasty)、髓核成形术(nucleoplasty)、双极射频椎间盘修复术(biacuplasty)、神经成形术(neuroplasty)，以及只需局部麻醉就可以进行的日间外科手术(Day surgery)。至于哪种疗法适合病患，则依据各别状况而定。

需注意的是，有些治疗方法只能缓解疼痛，效果达几个月到几年之久，但无法根治问题，症状可能再复发。

Q: 什么时候会需要进行脊柱手术?

A: 当疼痛情况严重，如长期持续发生，甚至已延伸到手臂或腿部，而磁共振成像扫描也显示椎间盘突出问题导致神经线严重受迫，手术或许是最佳的选择。

另外，那些经过适当的物理或药物治疗后，症状仍然复发的人，也可选择动脊柱手术。一些患者因害怕而推延脊柱手术，可能会使病情加剧，造成永久性神经受损。

Q: 有没有危险性较低的现代脊柱手术?

A: 有的，利用新科技如内窥镜进行显微外科手术，能缩小手术创面。医生也不用层层剖开椎间盘突出部位，影响正常组织和骨骼，而是只需使用精小的仪器，来取出迫使神经线受压的损害部位就可。

若想维持脊椎可动性，除了能进行脊柱融合术(Spinal Fusion)外，也可以人造椎间盘来取代受损的椎间盘。现有的这些先进技术，可让患者以更快的速度复原。



欲了解更多详情，请联络：

Dr Prem Pillay

Neuro Spine and Pain Center Singapore

地址：Mt Elizabeth Medical Center, #15-03

电话：68354325

电邮：clinicsg@yahoo.com

网址：www.spine-neuro.org

