

清晨爽利

主持: 錢佩卿 曹詩敏

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30

香港電台一、五台 及 數碼 35 台聯播

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之疼痛篇

坐骨神經痛

人老先從腿上老，勤做運動保養好 (4) (25/10/2016)

上次說到椎管狹窄引起坐骨神經痛的典型症狀，當病情發展至較嚴重階段時，可能會影響到馬尾神經而出現排尿障礙如排尿不暢順、尿頻、尿急、漏尿、尿失禁等，有時甚至影響排便。原因是排尿與排便的功能都受馬尾神經的控制，假如長期受刺激，會產生損傷及發炎反應，除了下肢疼痛與麻痺外，亦會影響膀胱和直腸的正常功能。

椎管狹窄型坐骨神經痛的診斷一般不困難，先要了解詳細的病史及臨床症狀，結合臨床及 X 光、CT、MRI 等影像檢查，可以作出明確診斷。尤其是 MRI 對椎管狹窄的診斷很有幫助。

至於坐骨神經痛的治療，無論是椎間盤脫外型或椎管狹窄型，都必先經過明確的診斷，然後採取正確的治療方法。治療方面，如初起或病情不重的，一般都會先行保守療法，如情況嚴重，則可能需要考慮接受手術。所謂保守療

法，是指開刀以外的治療方法，包括藥物治療(即以藥物舒緩疼痛麻痺等症狀)、物理治療、輔助器具(如腰帶固定或拐杖之類)和運動治療(通過適當的體操與伸展運動舒緩脊椎周圍的韌帶和肌肉，從而加強腰部的支持力和改善血液循環。)當然還有中醫藥的治療方法，將於另外一集討論。

上述的治療方法，會按不同類型和程度的坐骨神經痛的病人而有所不同，而且因人而異，所以必須在相關的專業人士監察和指導下進行，並且要持之以恆。如果症狀不嚴重，部分患者可以通過保守療法達至某程度的舒緩。但如果症狀持續甚至加重，便可能要考慮保守療法以外的方法，例如注射類固醇藥物以減輕局部的炎症反應，希望減輕或消除疼痛。當然，假如上述治療方法的效果仍不理想，便應考慮接受手術治療。

回想到 2013 年，我走路時開始覺得右腰骶部及臀部偶然有點痠痛，最初不以為然，因為不嚴重，又不是持續性發作。2014 年初，這種疼痛沒有減輕，反而漸漸加重，但不至影響我走路和行山。我與身邊的專業朋友商量，都建議我做一次 MRI 檢查。2014 年頭我做了第一次腰骶部的 MRI 檢查，結果顯示出現輕微的椎間關節增生及輕微的椎間盆膨出，屬輕微的脊椎關節強直性病變。由於檢查結果過於輕描淡寫，加上腰腿痛的情況完全沒有影響我的大部分活動，我再一次掉以輕心。尤其不智的，我不但沒有正式向骨科醫生求診，反而再次沿用我前兩次治療腰腿痛的方法，由家人用手 / 腳給我按背，效果不理想，幸好沒有明顯的加劇惡化。當時我幾個孫兒還是 1 ~ 2 歲多，見到他 / 她們少不免抱抱一番；日常工作的模式非但沒有改變，而且有百上加斤之勢，結果由 2015 年開始，情況漸漸惡化，走路時疼痛發生較頻密，而且逐漸加重，但坐姿及睡覺(尤其是側睡)一點也不痛；還有一個特別的地方，就是行山初段的十多分鐘會覺痛，但往後的 3、4 小時痛楚便會減輕，甚至好像消失了。這情況持續了幾個月，我開始覺得有需要尋求治療了。

杜仲壯腰湯 (1 人量)

材料：杜仲 30 克、黨參 15 克、牛大力 30 克、龍眼肉 10 克、豬腰 1 個。

製法：將材料洗淨，豬腰洗淨切開，除去筋膜及余水，加清水 8~9 碗煲 2 小時調味即成。

功效：杜仲性溫味甘，能補肝腎，強筋骨，安胎；黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；牛大力性平味甘，能補虛潤肺、強筋活絡；龍眼肉性溫味甘，能補心安神，養血益脾；豬腰(腎)性平味鹹，能補腎壯腰，補虛勞。本湯具補腎健脾，強壯筋骨的功效，適合腎虛腰痛之人士服用。

承山穴 (足太陽膀胱經)

定位：在小腿後方，腓腸肌兩肌腹之間凹陷處。

簡易定位法：小腿後面正中肌肉最高點的凹陷處。

方法：以拇指指腹承山穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：舒筋通絡，理氣消痔。

主治：腰背痛、腿痛轉筋、坐骨神經痛、腓腸肌痙攣、痔疾、便秘。

