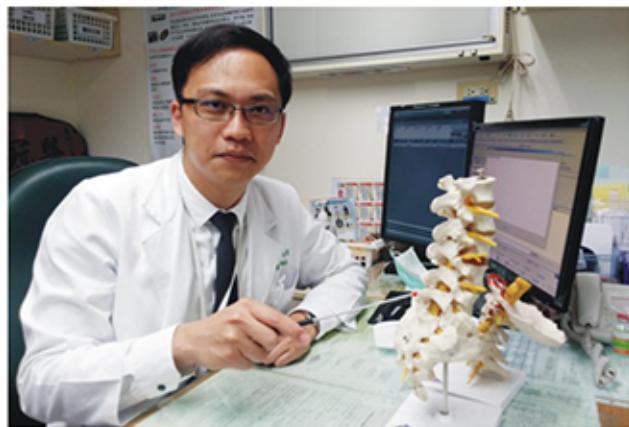


# 骨刺刺到腎臟，就要洗腎？ 無稽之談！

文／神經外科主治醫師 廖振傑



「骨刺刺到腎臟，就要洗腎？」關於骨刺坊間有許多說法，本院神經外科主治醫師廖振傑強調骨刺是正常老化現象，民衆無需過度恐懼，但在臨牀上也發現不少年輕人因姿勢不良，久坐久站，年紀輕輕即出現骨刺。

王先生長期肩頸及手臂痠痛麻，嘗試過各種民俗及傳統療法，時有改善，然症狀始終反覆無法根治，已嚴重影響生活品質，從親友處聽聞有師傅可整復脊椎，配合藥物消除骨刺，便前往一試，經診視後王先生被告知確有骨刺壓迫神經，必須治療，若不積極處理此骨刺刺到腎臟即需洗腎，刺到心臟便為心臟病，刺到胃即成胃穿孔。王先生驚嚇之餘不能自己，馬上決定接受治療，整復後起初頗有改善，信心大振，然經過月餘症狀加劇，無奈之下才至屏基神經外科門診。經神經學及影像檢查後確診為頸椎椎間盤突出，需進一步手術治療，王先生手術後恢復良好，已可回歸正常生活不再受症狀所苦。

## 在此要提醒民衆幾個觀念：

一、骨刺乃正常老化過程中必然出現的結果，但是長期姿勢不良、營養不均衡、缺乏運動、曾經受傷等因素可能加速骨刺的生成。沒有任何證據顯示骨刺與洗腎、心臟病或胃穿孔有關聯，勿過度聯想自己嚇自己。骨刺是泛稱，一般而言過度肥厚增生的韌

帶、椎間盤突出或破裂、骨質增生、小關節過度增生等問題醫師為方便與民衆解釋通稱為骨刺，但是多半長的都不像一根刺，僅是其引起症狀不適，如芒刺在背，如此說明容易獲得民衆理解。

- 二、身體不適，應尋求專業合格醫師之診察，找到病因之後再安排後續治療，不論中醫或西醫，只要安全有效且符合病情需要的治療，都是好選擇。
  - 三、脊椎不好的民衆需注意避免負重(超過兩公斤)，過度彎曲或伸展的動作都不適合做，站姿宜直立頭胸部勿前傾，坐姿宜雙腳自然著地，後方需有靠背且正坐為佳，勿彎腰駝背，以減輕腰椎負擔。
  - 四、運動方面以游泳，健走，騎腳踏車等對脊椎較友善，目的在促進血液循環，增強其自我修復療癒之功能，其中訓練核心肌群尤為重要。
  - 五、飲食方面需增加鈣質、維生素D、維生素B群之攝取，以提供骨骼及神經足夠養分。常見食物有牛奶、小魚乾、芝麻糊、深綠色蔬果，堅果等。若有疼痛症狀，可適量攝取薑、薑黃、魚油、蝦紅素、鳳梨酵素等天然抗發炎及減痛食品。
  - 六、睡眠方面床墊宜軟硬適中具相當支撐力，枕頭不宜太高，一般約10~15公分左右，後頸部最好有所支撐不要懸空，避免長時間收縮肌肉疲乏容易痠痛。平躺或側睡皆可，但是習慣側睡者枕頭高度要比平躺稍高，避免頸椎呈現側彎姿勢。
- 因生活型態改變，現代人脊椎退化性疾病相當常見，提醒民衆勿諱疾忌醫，聽取專業合格醫師的建議並不吃虧，以免簡單的問題變複雜。