

然而在有經驗的醫師，謹慎小心的進行手術，可以將發生併發症的機率降到最低。並且一旦不幸出現併發症，有經驗的醫師也能及時化解，將損害降到最低的程度。相信讓病患能平平安安痊癒出院，應是病患及醫師同樣的期待。

避免粗重勞動

度過了手術這難關，接下來的問題便是“是否以後不會再被

此病痛所困擾？”答案是樂觀的。通常病患都有相當不錯的進步。部份原來舉步惟艱（行走數十公尺或站立數分鐘便腿麻酸痛者）的患者；可進步到出國旅遊不覺痛苦的境地，彷彿人生又獲重生一般。

然而並非手術完成後就可以百無禁忌。事實上，一般希望患者在手術後，不要再從事粗重的勞動工作。日常生活中舉凡拖地、提舉重物、彎腰拾物等背部活

動較大或受力較多的動作，應謹慎小心，節制進行。

如能在日常生活的動作行為中隨時注意保護脊椎，加上良好的腹肌背肌訓練，相信將可遠離疼痛。

口服藥與物理治療

對於部份心理上無法接受手術或生理上不適宜手術的病患（例如心臟功能不良、重度糖尿病……等），將如何減輕其痛苦？主要方法有二：一為口服藥。目前最常用的藥物為“非類固醇的消炎止痛藥”。可以止痛及降低脊椎局部的發炎反應，而達到緩解疼痛的目的。

其主要缺點是常造成胃部不適，如胃痛、腹脹、食慾不振及下肢水腫等副作用。少部份患者尚可出現上消化道出血的現象；長期服用須特別注意。

坊間部份秘方，常為求療效快速，會在藥物中滲入俗稱美國仙丹的類固醇製劑。其止痛效果佳且快速，但副作用也頗為嚴重及驚人，若使用無度，無異飲鴆止渴，後患無窮。

不做手術的第二種治療方法為物理治療（復健）。利用儀器產生的紅外線、微波、超音波於患部產生作用，減輕其發炎反應，鬆弛肌肉，從而減輕疼痛。因其副作用極低，可長時期使用。缺點是須前往醫院接受治療，時間上不經濟。並且對於有明顯且程度嚴重神經壓迫病灶的效果不良，因此最好先接受詳細檢查，明瞭致病原因及程度後，才評估是否值得花時間做物理治療。◆

辦公室伸展操

行政院衛生署提供資料

