

我，才有完全的信任，聽起來很嚇人，卻在生命可能受危的情境之中，只因為相信，叫人沒有懼怕，這種感覺讓人完全放鬆，輕盈得可以飛翔，也柔軟得可以跪拜

在神的面前承認自己的錯誤以及需要祂的幫助。耶穌說：「大人者，不失其赤子之心，方能進我的國」，也許那就是完全謙卑、信任，沒有懼怕的國度吧。 卅

坐骨神經痛如何改善？

問：我老公年初因打球大腿拉傷，常覺得右腳麻右邊屁股痠痛，做過物理復建治療。最近檢查發現有脊椎側彎，坐下站起來腰酸，入睡後常因大腿側面及腰酸痛醒。請問如何改善？

陳潮宗中醫師答：

來信為典型坐骨神經痛，加上無法彎腰與側彎，應是腰椎間盤突出，壓迫坐骨神經。椎間盤突出症為常見的腰腿痛疾病，發病率約占門診腰腿痛患者的15 %。

主要症狀為腰腿痛，有急性腰部扭閃史或慢性損傷病史。先出現腰痛，逐漸出現下肢放射性疼痛，從患側臀部，沿坐骨神經下達大腿後側、腘窩、小腿外側及足外側。

多數患者在腰椎部棘突間有明顯壓痛，出現下肢放射性疼痛。此外環跳、委中、陽陵泉等穴位也會有不同程度的壓痛。

病情嚴重者，出現雙側重度坐骨神經痛、會陰部麻木與排便排尿無力等症狀晚期還可出現雙下肢癱瘓、足下垂和下肢後外側與會陰部痛感覺消失；排便功能障礙，加劇時有急性尿瀦留或大便失禁。

治療可採中藥薰洗蒸療，加推拿按摩整復手法，腰椎牽引治療對本病有確實療效，尤其對髓核突出並未破裂者最佳。

若正值急性期，要臥床休息，避免過度活動，引發突出髓核局部再度發炎腫脹壓迫神經，可以配合使用背架（俗稱鐵衣）或軟背架（俗稱護腰帶）效果更好，但臥病時勿穿用。多補充營養，以免惡化。

