

# 健康與你

## 骨刺對健康的危害

政府註冊骨科中醫師姚大東  
香港退伍軍人聯會會務醫席

- (1) **骨刺的名稱：**由於在生活、環境、四季氣候變化等原因，骨節膠質韌帶彈性減少或在運動時姿勢不正確，造成脊髓骨或關節間之軟骨突出、異位，壓迫神經，產生酸痛、麻、抽、緊等現象，一般通俗的名稱叫骨刺，也有人叫骨質增生，但嚴格來說應該稱為退行性關節病，其主要是在軟骨組織破壞和骨質增生。
- (2) **骨刺多發生在哪些位置：**多發生在頸椎、胸椎、腰椎、膝關節、足跟等…。其真正原因至今未明，但大致與以下因素有關，老年關節退行性病變，關節負重過度，慢性勞損等。
- (3) **骨刺的症狀：**很多人以為骨退行性關節病就是骨質疏鬆，其實兩者是截然不同，前者是骨關節面軟骨的破壞、骨質增生；後者是骨質脫鈣，骨質疏鬆，骨變脆，易骨折。不少患者同時存在以上兩種情況，照 X 光片可以診斷。骨刺的大小，輕重主要取決於骨刺對神經、血管、周圍軟組織壓迫和刺激度而定，骨刺雖少，但會影響正常生活和工作，甚至會喪失勞動力，常見患者在頸椎骨刺(見圖 1)可能引起目眩、耳鳴、僵硬、手指常感麻木、肩痛、胸痛；腰椎骨刺(見圖 2)大部份人會有腰酸背痛，下肢麻痺、肌肉萎縮及可引起坐骨神經痛、膝關節(膝蓋)(見圖 3)上落樓梯無力、腫脹，時間長了會變形，足跟骨刺(見圖 4)多數在早上起床落地時疼痛、行走時會痛、企立過久會痛、越走越痛、按跟底會疼痛，但有些患者會行一段時間後疼痛漸漸消失。
- (4) **骨刺的治療：**治療骨刺是不用開刀，但必須醫其病源，使其血脈暢通，切不可單做症狀治療，除內服及外敷中藥外也要配合按摩及適當的運動，和需要的營養，使體力不斷增強，才有真正的效果。
- (5) **骨刺的預防：**要注意起居飲食、不要過胖、過勞、經常做適當運動，對健康關係甚大，經常有運動的人，可使血液暢通避免關節創傷，病的機會較少但運動要注意適量，不可過於勉強，以免身體受傷，從體質上對抗“骨”的退化和衰老。

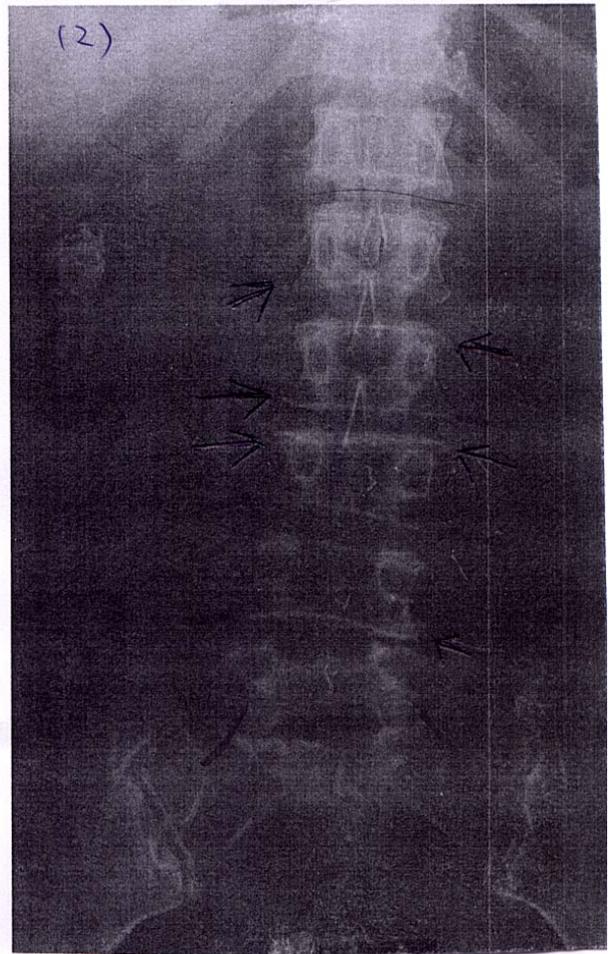
\*\*現有多種特價護理用品與聯會會員

歡迎查詢：姚大東跌打骨科醫 電話：2777 1817

矽膠足部護理用品

適合曾有運動創傷、骨刺患者或因工作站立過久人士，可有效舒緩 帶、肌肉和筋健引致的不適。

全形鞋墊	每對 \$200
半足跟鞋墊	每對 \$100
高跟鞋鞋墊	每對 \$120
腳趾分隔墊	每隻 \$30
雞眼保護墊	每隻 \$50
真皮足弓矯形鞋墊	每隻 \$60 (適合扁平足人士)
腰封(腰圍 33-42 吋)	每隻 \$100



(1) ↑  
(2) →  
(3) ↓  
(4) ↘

