

Source: Lianhe Zaobao Fukan, Page 2
Date: 12 March 2024

走出误区 报道 | 孙慧纹

背痛、走几步路就得坐下来休息，或经常弄掉东西和摔倒，这些状况往往被视为年长者经常面对的问题。不过，国立大学医学组织国立大学脊椎中心顾问医生陈炯豪呼吁大家别忽视这些问题，也提出这些情况与脊椎健康相关的误区。

①背痛就不能运动？

超过三分之二成年人在一生中的某个时候会有背痛困扰。尽管初始康复阶段适当休息和调整活动很重要，但不应该避免运动。慢性背痛患者一般会被转介给物理治疗师，所

背痛不能运动无须求医？

开的处方包括结合强化核心肌群、柔韧和伸展类的锻炼，以及姿势训练。坚持锻炼对康复很重要，有益的锻炼包括游泳、瑜伽、普拉提和低冲击有氧运动。

②背痛问题很普遍，无须看医生？

在多数情况下，背痛原因与背部韧带、肌肉和肌腱扭伤或拉伤有关。这些情况通常能自行缓解，但出现以下症状应尽早就医：

- 颈或背痛向上肢或下肢蔓延，以及感到麻木、刺痛或虚弱，可能是脊神经或脊髓受压。

- 当背痛伴随发热、体重或食欲减退，或排便或排尿功能发生变化，应立即就医。因为可能是脊柱感染、肿瘤或脊髓严重受压的迹象。

要注意的是，癌症患者突然发现颈部或背部疼痛时应尽早告知医生，因为脊柱是癌细胞转移最常见部位。

③短距离步行后须坐下休息是衰老的正常现象？

若发现臀部和下肢疼痛或痉挛导致行走困难，要特别注意了。或是走几步后要坐下以及让身体向前倾，才能缓解下背或四肢疼痛，都可能是患上



陈炯豪医生提醒，癌症患者应在突然出现颈背疼痛时尽早告知医生，因为脊柱是癌细胞转移最常见部位。（受访者提供）

生活方式、物理治疗、服用止痛或神经疼痛药物，以及激素注射。若非侵入性治疗无效，可能得动手术。

腰椎管狭窄症（lumbar spinal stenosis）。腰椎管狭窄症是指脊柱管变窄导致脊神经受压的情况。这最常见于由退化引起的压迫，普遍发生在50岁及以上患者。多数患者可通过非手术治疗缓解症状，如改变

④走路时掉东西和摔倒是衰老的正常现象？

脊髓型颈椎病（cervical myelopathy）是由于颈部脊髓受压，导致手指变得不灵活及走路不稳。患者可能察觉手变得笨拙，如难以握住或使用筷子、勺子或钥匙与按钮等物品。他们可能还得依赖行走辅助工具。

脊髓型颈椎病最常见原因是脊柱退行性变化导致脊髓压迫。症状轻微的患者可能接受非手术治疗与密切观察症状的发展。建议中度或重度症状的患者通过手术治疗缓解脊髓受压。

国立大学脊椎中心将举办首届“脊椎疼痛该怎么办？”（My Spine Hurts! What can I

do?）脊椎健康英语讲座。出席者可了解关于脊柱疾病及治疗选项信息，以及现场接受脊柱侧凸（scoliosis）和骨质疏松症检查。脊柱侧凸支援小组成员将现身说法，中医也会分享替代治疗，以及物理治疗师示范可做的背部运动。有意出席，可将英文姓名、手机号码与电邮到spine_enquiries@nuhs.edu.sg或falah_dini@nuhs.edu.sg。入场免费，须预先报名。

▲脊椎健康英语讲座

日期：3月30日（星期六）

时间：上午10时15分至傍晚5时（从上午9时开放登记）

地址：NUHS Tower Block, 1楼礼堂（1E Kent Ridge Rd, S119228）