

本周提问 脊椎问题

健康有问题？
把问题电邮到
zbnw@sph.com.sg，
我们请专家帮你解答。
请在Subject栏目上注明：周
刊健康百科，并附上姓名、年
龄、性别及联络方式。

文◎孙慧纹

sweehw@sph.com.sg



胡勇良

陈笃生医院矫形外科部门
脊柱外科主管与高级顾问医生
国大杨潞龄医学院兼任副教授



脊椎后凸畸形可能引起肌肉疲劳和劳损。(iStock图片)

老年驼背还能治疗吗

随着年龄增长，人的椎间盘会退化，肌肉也会变弱，导致直立姿势变差。手术治疗的目的是纠正脊椎后凸畸形，让患者站立时保持挺直。手术类型因人而异。

问 家母73岁仍很活跃，经常运动，但我注意到她这几年驼背越来越严重。最近她的脊椎弯曲突出，无法直立，经常背痛。这影响了她做家务、购物、运动、烹饪，甚至洗澡等活动。

我上网搜索有关驼背疾病的资料，看到了这医学名称——“脊椎后凸畸形”（kyphosis）。想知道家母是不是属于这情况？这问题是如何发生的？要怎么治疗？对于成年人尤其是老年人来说，脊椎还能恢复直立吗？

答 “脊椎后凸畸形”描述为驼背畸形。这指的是脊柱异常过度向前弯曲的现象，从侧面看，脊柱呈驼峰状、圆形或弯曲。它与脊柱侧凸（scoliosis）不同，脊柱侧凸的S形弯曲通常从正面，使人看起来像是向一侧倾斜，而不是像脊柱后凸那样向前倾斜。

这些情况可单独存在，但也经常同时发生，导致患者出现“脊椎后凸侧弯”（kyphoscoliosis）的异常姿势。

临床上，要诊断一个人是否有脊椎后凸畸形的现象，可以通过观察患者的侧面轮廓。一般人维持正常的直立姿势时，能保持头部在肩膀、臀部和腿之间的中心位置。

如果发现站立时身体前倾，或为了向前看而过度伸长脖子，就有可能潜在脊柱畸形的问题。脊柱医疗专家可以安排患者做X光检查，评估脊柱是否可以对齐，也能显示是否存在脊椎后凸或脊椎侧凸畸形。

脊椎后凸畸形与老化有关

在本地群体中，脊椎后凸畸形最常见的原因是因为脊椎老化。随着年龄增长，人的椎间盘会退化，肌肉也

会变弱，导致直立姿势变差。久而久之，脊椎后凸畸形可能导致驼背的现象。

脊椎后凸畸形的另一个常见原因是脊柱压缩性骨折。最容易发生这种情况的患者以年长女性居多，并且可能因为患有骨质疏松症而使得骨骼脆弱，容易发生骨折。

当发生跌倒这类低冲击力意外损伤时，患者可能会因为压缩性骨折而出现背痛，但这通常在三到六个月内会自然痊愈。然而，有些时候这些骨折可能在愈合后呈“楔形”（wedged-shaped）的异常外观。当患者站立时，驼背亦或后背会出现异常隆起。患有严重骨质疏松症的患者，较易发生多处骨折，这可能加重脊椎后凸畸形的情况。

非手术疾病管理 以物理治疗为主

对患者来说，过度的脊椎后凸畸形可导致身体不适。因为背部肌肉需要更多力量来保持直立姿势，因而容易引起肌肉疲劳和劳损。

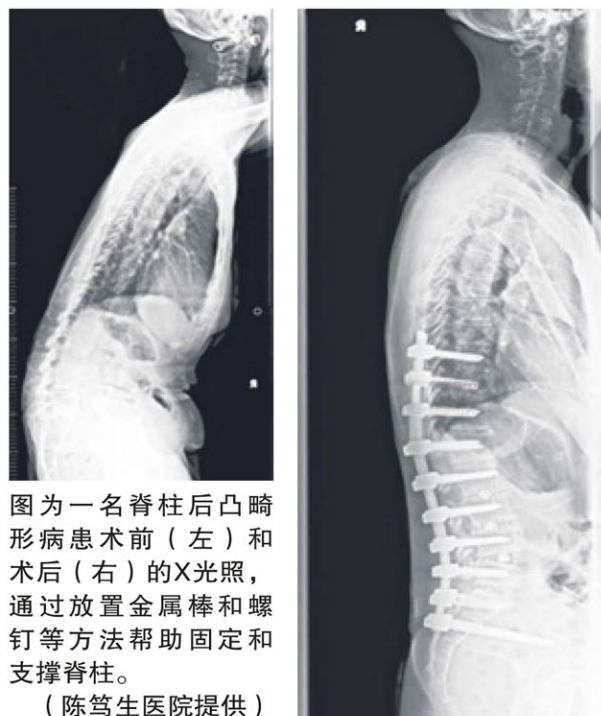
一般非手术的主要疾病管理方式是物理治疗，

帮助锻炼背部和核心的肌肉群。这不但有助于患者维持较好的身体姿势，也可缓解与肌肉疲劳相关的症状。止痛药也可减轻驼背引起的不适。在某些情况下，医生也可能会推荐患者使用工具来帮助支撑脊柱。

虽然大多数的患者无需手术就能有效控制病情，但非手术的治疗方式可能对严重患者无效。这些患者通常会申诉即使短程的步行也可能背痛，需要定期服药来缓解疼痛。他们也可能在日常生活中如烹饪、购物，甚至是自我护理方面遇到困难。有研究证明，这群患者若选择动手术，情况会比非手术治疗的患者更好，因为脊椎后凸畸形可能会随着时间恶化，也可能导致症状加剧。

手术治疗的目的是纠正脊椎后凸畸形，让患者站立时可以保持挺直。手术类型因人而异。脊椎后凸畸形的常见手术类型如脊柱固定和融合，可包括放置金属棒和螺钉来改善脊柱对齐的情况。

建议先从保持良好的姿势开始，坐着时避免驼背，也应该定期做伸展运动，提重物也要特别小心。这些日常注意事项将对防止日后的背部问题有莫大的帮助。此外，保持积极的生活方式和健康的饮食，防止骨质疏松症找上门也很重要。想要了解更多相关信息，建议看脊柱医疗专家，尽早做医疗咨询与接受适当评估。



图为一位脊椎后凸畸形病患术前（左）和术后（右）的X光照，通过放置金属棒和螺钉等方法帮助固定和支撑脊柱。

（陈笃生医院提供）