

都市常見病-骨刺

骨刺 (Osteophytes)意指骨質增生，是正常生理退化的一種。為什麼人會產生骨刺呢？隨着年齡的增長，人體的脊椎構造也會跟着退化，當骨頭與軟組織接壤的地方因長期承受壓力、拉力、勞損、或結構移位而造成脊與脊椎間的軟骨漸漸失去水分與彈性，致使骨骼出現退化性改變，這種骨骼退化性就會導致骨質增生，而形成骨刺。

骨刺一般會在關節壓力較大的地方生長，常見於關節邊緣。理論上，身體任何一塊骨頭都有可能會長出骨刺，實際上，頸椎、腰椎、骨盆、膝蓋、肩關節、腳踝及手指頭的小關節，是比較容易長骨刺的部位，而發生在各關節的骨刺，造成的不適感也不盡相同，大部分骨刺都未必影響患者，但若骨刺壓迫到神經，症狀便來了。骨刺所引起的症狀，我們大致分為兩類，第一類是對我們脊髓的壓迫，第二類對神經根的壓迫。在 30 歲以後，基本上很多人士都可能開始長出骨刺，就像一台機器用久了，機器上的零件會慢慢磨損，會生鏽是一樣的道理。

中醫治療骨刺，首選就是針灸。針灸治療，不單能通絡止痛，還能借助針灸令局部組織血流速度增強二十倍的功率，彷彿砂紙磨木一樣，將骨刺由尖銳磨成圓鈍，再由圓鈍磨致平滑，所以，針灸治療骨刺，具有標本兼治的功效。

針灸處方

針刺：太溪、照海、昆侖、申脈和懸鐘等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。

同時，患者在日常生活方面應注意以下飲食：

- 1、少吃或不吃杏仁、蘆筍、腰果、菠菜等，這些食物含有草酸，會抑制機體對鈣的吸收，不利於疾病的康復。因機體內鈣物質缺乏時，會使骨骼結構不穩定，繼而誘發或加重骨質增生。
- 2、不要吃柳橙類水果，如橙子和橘子，同時不要飲用刺激性飲料，如：咖啡、酒等，因為這些物質可擾亂體內礦物質平衡，進而不利於疾病康復。
- 3、禁食含磷類飲料及發酵食品，如：可樂、奶茶、酸奶、麵包、饅頭等，以延緩疾病的好轉。
- 4、可多吃些含鈣、硫及維生素 D 高的食物，如雞蛋、海帶、燕麥、芝麻、黃豆、豆腐、綠葉蔬菜和栗子等，以補充機體對營養物質的需求。
- 5、多食富含抗氧化劑的食物，如木瓜、葡萄、香蕉、草莓、番茄、馬鈴薯等，這些食物所含有的物質成分，可防止自由基遭到破壞，以減緩炎症反應。

6、宜食具有補腎益髓的食物，如：核桃、黑芝麻等。合理服用，可起到強筋壯骨功效，進而可抑制骨質增生的發展。

只有去除了骨刺的「因」，才能免除骨刺的「果」，所以大家一定要注意喔！