

骨刺的症狀與好發族群，日常該如何預防

1. 骨刺是什麼

骨刺是一種自然老化所產生的現象，又稱骨疣或骨質增生。

成因隨著年紀漸長或長時間姿勢不良壓迫關節，使骨骼間的軟骨，長期承受壓力、磨損，變薄等，也因骨骼長期的摩擦，產生疼痛、腫脹，使關節變形，形成鈣化與增生，造成骨刺。

2. 骨刺的好發族群

年齡、性別、生活習慣都與骨刺形成相關，骨刺發生多與關節退化、軟骨磨耗有關。

- 1) 從事粗重工作、搬重物等
- 2) 營養不良或是體重過重、肥胖
- 3) 中老年人、50歲以上，女性多於男性
- 4) 運動過度、職業運動員
- 5) 久站、久坐、姿勢不良
- 6) 曾有骨頭、關節受傷或是感染等

3. 骨刺的症狀

長骨刺並非都會出現症狀，因生長部位不同，所產生的症狀可能也都不一樣，全身關節均有可能形成骨刺，但主要常見為頸椎、腰椎活動量較大的這兩個部位較易發生。

骨刺所引起的症狀可以分為兩種類型：

神經壓迫，出現肢體麻木、針刺感
脊椎壓迫，出現行動不便、肢體僵硬
當出現症狀時，應盡早就醫診治。

4. 預防骨刺的日常生活保健

- 1) 避免久站、久坐，時常起身活動
- 2) 均衡飲食，攝取足夠營養
- 3) 維持合宜體重，減輕關節負擔
- 4) 床墊選擇軟硬適中
- 5) 養成規律適度運動
- 6) 姿勢正確，坐姿、站姿要正確
- 7) 關節患處注意保暖，血液循環維持順暢