

**骨贅**，俗稱**骨刺**，是一種骨質增生性的病變，通常發生於年長者身上。骨贅通常出現於關節兩端，或者活動度較大的脊柱骨邊緣。

骨贅形成的原因，主要是骨膜受到過份刺激，或者骨骼的生長平衡受到破壞，令骨骼過度生長。

骨刺不是一個醫學上確當的名詞，因為它既非完全由骨構成，也不尖銳如刺。醫學上的正確名稱應該是骨疣。

骨刺是關節因種種原因造成軟骨的磨損、破壞，促成骨頭本身的修補、硬化與增生，是一種自然的老化現象，一般長骨刺就表示此人的脊椎進入老化階段。然而，骨刺並非老人家的專利，由於工作型態改變，許多人必須久坐、久站，若是加上姿勢不正確，很容易年紀輕輕就使脊椎提早產生退化現象，而引發骨刺的出現。

## 長骨刺的原因

骨刺是脊椎退化過程中所伴隨的一種現象，隨着年齡的增長，人體的脊椎構造也會跟着退化，當骨與軟組織接壤的地方因長期承受壓力、拉力、損傷，造成脊椎與脊椎間的被骨漸漸失去水分與彈性，致使骨骼出現退化性改變，這種骨骼退化性改變就會引致骨質增生，而形成骨刺。另外，過度運動和不當的運動也會造成骨骼及軟組織過度磨損，而長出骨刺。

## 長骨刺的症狀

骨刺不見得一定會產生症狀，要看是否有壓迫到神經根或是脊椎，如果沒有的話就不會有什麼引人不適的症狀產生。相反的，如果骨刺剛好壓迫到附近的神經根或是壓迫到脊椎，就可能會有身體僵硬不能靈活彎身、疼痛、紅腫、麻痺、關節變形、肌肉無力等症狀。

## 容易長骨刺的人士

人體脊椎在長時間反復使用下很容易發生退化情形，由於年紀的關係，中老年人較一般年輕人容易長骨刺。不過，隨着生活工作型態改變，像一些必後久坐、久站，長時間維持同一個姿勢或是姿勢不正確及反復使用某個關節的工作族群，如家庭主婦、老師、運動員，

辦工室工作者、電腦族群、工廠作業員,等等，都可能因為過度使用及使用不當，造成關節部位的骨骼与軟組織過度磨損。因此，骨刺可以說是每個人都可能發生。

## 容易發生骨刺的部位

人体的關節活動久了也容易發生病變。骨刺一般容易發生於活動較頻的關節，由於這些關節長時間反復使用，因此很容易發生磨損与退化的現象。而身体容易誘發骨刺生長的地方包括頸椎、腰椎、膝關節、脚跟，另外，手指跟手肘也是骨刺容易發生的部位。

## 骨刺的并發症

骨刺會引起坐骨神經痛、椎間盘突出、腰椎狹窄症、退化性膝關節炎等并發症，這些并發症會導致患者生活上的不適，甚至影响患者的生活質量。輕微的并發症狀，可以休息、接受護康治療，嚴重的就需要脊椎神經專科醫生的診療，盡量避免手術，但在無法可施的情況下，手術便是最後的選擇。

## 骨刺的預防

預防骨刺的發生其實不難，盡可能避免長時間久坐、久站，如果無法避免可適時活動筋骨；平時也應注意坐姿及站姿，避免因為不正確的姿勢，增加腰椎負荷；養成有規律的運動習慣；日常的飲食對預防骨刺的發生也能有所幫助，因此可以多多攝取富含抗氧化劑的食物(antioxidant)；而生物類黃酮(維生素 P) 又稱 **bioflavonoid** 以預防自由基(free radical)的破壞、減緩發炎反應、加速運動傷害的復原及強化膠質的形成，也能經由補充這些物質達到預防的目的。有關生物類黃酮(維生素 P)，請參考黃志源醫師有關文章。

## 有關骨刺的自然療法，請留意自療力的播放