

## 補充護脊關鍵營養 舒緩脊椎症狀

文／臨床營養科 營養師 吳莉雅

### 個案分享

**80**歲的林先生，過去曾為奧運自行車選手，自述近期持續出現下背痛症狀，疼痛感逐步蔓延至臀部、大腿及小腿。近一個月來疼痛加劇，時常感到左下肢無力，以及小腿、腳底麻木，甚至需倚靠輪椅行動。經醫師診斷為「脊椎滑脫」，建議進行脊椎手術。平時喜愛戶外活動的他，煩惱日後該如何進行日常保健，能夠讓他舒緩疼痛、盡快恢復。

### 脊椎為什麼會疼痛？

首先來探討脊椎疼痛的成因，包含以下幾種原因：

**① 肌肉問題：**長時間姿勢不良或重複性運動易造成肌肉耗損，進而引起下背痛。

- ② 椎間盤問題：**長期彎腰、搬運重物或外傷（如扭傷或車禍者），容易有椎間盤突出問題，壓迫神經導致疼痛。
- ③ 脊椎問題：**如側彎、脊椎滑脫、脊椎狹窄等。
- ④ 退化性脊椎病變。**
- ⑤ 其他原因：**如膀胱感染、腎臟感染、腎結石、胰臟炎等。

脊椎疼痛常見的治療方法包括：改變日常生活習慣、冰敷、熱敷、物理治療以及手術等。脊椎手術常作為治療嚴重的椎間盤突出或其他結構性問題，例如脊椎側彎、脊椎狹窄等病症的最終手段。而邁出改善的第一步，可透過正確的食物選擇，能夠強化肌肉及骨骼強度、抗發炎，達到疼痛緩解的效果。

## 護脊關鍵營養

### 1 均衡營養：足夠熱量及高蛋白飲食

食物選擇上應均衡攝取六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、油脂及堅果種子類及水果類。熱量攝取建議以維持體重於理想範圍內為主，肥胖亦會增加腰椎的壓力，因此體重過重者需進行體重控制，避免脊椎負擔過重。

尤其術後的病人，建議蛋白質攝取達每公斤體重×1.2公克/天，持續約一個月，研究指出適當的蛋白質補充可維持肌力穩固骨骼、促進傷口癒合，及降低術後併發症的機率。建議優先攝取優質蛋白質，選擇順序為黃豆及其製品→魚類、海鮮→蛋→禽肉→畜肉，同時應避免油炸製品或高度加工的肉品，避免過量的飽和脂肪酸及鈉含量的攝入。

### 2 鞏固骨本：鈣&維生素D

國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）建議，19歲以上成人每日鈣攝取量為1000mg。經國民營養調查發現，國人普遍存在鈣質缺乏問題，我們每天吃的飯菜僅提供約400mg的鈣質，約佔需求量的1/3，而鈣又是骨質的主要成分。

因此，最常見的高鈣食物非「乳品類」莫屬，一杯240mL的牛奶約含350mg的鈣質，2018年每日飲食指南中，就建議國人應攝取1~2杯乳品以達鈣每日建議量。而全素者或乳糖不耐的人應如何獲取足夠的鈣質，則應增加攝取高鈣豆製品（如以含鈣之凝固劑加入於豆漿製成的傳統豆腐、大豆干、豆干絲）、芝麻及深色葉菜類（莧菜、紅鳳菜）等。

維生素D對於促進鈣吸收至關重要，冬天日照時間減少較容易缺乏維生素D，進而導致許多人下背痛症狀容易在冬天加劇。研究建議血清25-（OH）Vit.D3濃度維持於30ng/mL以上，有助維持骨骼健康，同時透過抗發炎及神經肌肉調節效果，改善術後疼痛及提升脊椎手術成功率。維生素D缺乏者，除了通過日曬15分鐘或攝取經UV照射的菇類、魚類、魚肝油、蛋黃或營養強化牛奶等，來增加攝取。

### 3 抗炎保健：omega-3

omega-3的抗發炎作用被認為對肌肉及骨骼有保護效果，同時在少數小型觀察性的研究中發現有增加腰椎骨密度的成果，但目前證據強度尚不足。而對於可能需面臨手術的病人，研究也指出魚油補充劑（約含EPA 1.8g）對於及脊椎術後出血症狀並無顯著影響。因此建議可補充魚類（每週2次手掌心大小的鮭魚、鯖魚）、堅果、奇亞籽油、亞麻仁油等。

### 4 其他重要營養素

- **鐵質**：如有術後貧血者，建議可補充富含鐵質的食物，如豬血、內臟、紅肉（牛、羊）、海鮮中血基質鐵吸收率較佳；素食者則多補充黑芝麻、深綠色蔬菜等。
- **維生素C**：如術後有傷口者，維生素C可構成膠原蛋白促進傷口癒合，及促進鐵質吸收。常存在於水果類（番石榴、奇異果、柑橘）及蔬菜類（深綠蔬菜、豆類蔬菜、甜椒）中。
- **維生素A**：如術後有傷口者，可補充乳品類、肝臟、蛋黃及富含胡蘿蔔素的橘黃色蔬果，如紅蘿蔔、南瓜等，人體能夠將其轉化成維

生素A，其亦是促進傷口癒合的重要營養素。

- 存在於內臟、十字花科食物（菠菜、高麗菜、青花菜）、番茄及辛香料中，具有強抗氧化能力的硫辛酸；以及肉類、牡蠣、乳品中所含的肉鹼對於神經保護作用，以上目前僅在動物實驗中有效果，然而該營養補充劑的使用在人體應用上尚未獲得足夠證據力。

## 結語

掌握以上關鍵營養素，並均衡攝取六大類食物，有助舒緩脊椎症狀，但如有合併其他急慢性病症或症狀尚未舒緩，建議還是要與醫療團隊討論，尋求最佳的治療方式。🌐

## 參考資料：

1. Anitesh Bajaj, Rohan M Shah, Alyssa M Goodwin, Steven Kurapaty, Alpesh A Patel, Srikanth N Divi (2022) . The Role of Preoperative Vitamin D in Spine Surgery. *Curr Rev Musculoskelet Med.*, 16 (2) , 48–54.
2. Asmaa Abdelhamid, Lee Hooper, Ruksana Sivakaran, Richard P G Hayhoe, Ailsa Welch; PUFAH Group (2019) . The Relationship Between Omega-3, Omega-6 and Total Polyunsaturated Fat and Musculoskeletal Health and Functional Status in Adults A Systematic Review and Meta-analysis of RCTs. *Calcif Tissue Int.*, 105 (4) , 353-372.
3. Sanja Lepić, Milan Lepić, Nikolina Banjanin, Stefan Mandić-Rajčević, Lukas Rasulić (2022) . A review of the diet, nutrients, and supplementation potential for the outcome augmentation in surgical treatment of peripheral nerve injuries. *Front Surg.*, 9, 942739.



示意圖非當事人