

六、椎間盤注射後的飲食營養

1. 組織要生長需要原料。建議飲食上應攝取足夠的蛋白質、維他命以及油質等。一般蛋白質的攝取包括：豆、蛋、奶、魚、肉等，一餐以一個拳頭為限，不要過量了。但是不要忘記，許多蔬菜也含有足夠的蛋白質，如常見的紅蘿蔔、花椰菜等，可以多多食用。
2. 應該避免過多澱粉攝取。如果可以儘量避開小麥製成的物品，如麵包和麵食等。
3. 乳製品容易有耐受不良或過敏的問題，常引起身體不必要的發炎，可以選擇的話就避開。
4. 加工食品、糖分食物，如零食、甜點蛋糕應該嚴格禁止。

5. 可多食新鮮的蔬菜水果，有機的更好。這些有機乾淨的新鮮蔬菜水果能提供各式各樣的維生素、礦物質、微量元素等，都是組織修復最需要的。

自我評量(是非題)

- () 1. 椎間盤可能有的受傷包括纖維環撕裂、椎間盤髓核突出、神經根發炎壓迫等。
- () 2. 注射後應每日做一些簡單的輕度運動：建議每日散步15分鐘，速度不拘。過度的臥床休養可能會讓身體更僵硬，反而恢復更慢。

請寫下您的問題：

專業審查者：吳宗儒醫師。
參考資料：

- Wu TJ, Hung CY, Lee CW, Lam S, Clark TB, Chang KV. Ultrasound-Guided Lumbar Intradiscal Injection for Discogenic Pain: Technical Innovation and Presentation of Two Cases. J Pain Res. 2020;13:1103-1107
<https://doi.org/10.2147/JPR.S253047>
- Lam KHS, Hung CY, Wu TJ. Ultrasound-Guided Cervical Intradiscal Injection with Platelet-Rich Plasma with Fluoroscopic Validation for the Treatment of Cervical Discogenic Pain: A Case Presentation and Technical Illustration. J Pain Res. 2020;13:2125-2129
<https://doi.org/10.2147/JPR.S264033>
- Tuakli-Wosornu YA, Terry A, Boachie-Adjei K, Harrison JR, Gribbin CK, LaSalle EE, Nguyen JT, Solomon JL, Lutz GE. Lumbar Intradiscal Platelet-Rich Plasma (PRP) Injections: A Prospective, Double-Blind, Randomized Controlled Study. PM R. 2016 Jan;8(1):1-10; quiz 10. doi: 10.1016/j.pmrj.2015.08.010. Epub 2015 Aug 24. PMID: 26314234.

制定日期：2021年6月（第一版）
編碼：1400-單張-中文-003-01

題號	1	2
解答	○	○

復健醫學部衛教系列

椎間盤修復 注射治療



復健醫學部製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428
諮詢專線服務時間：
週一到週六 上午8：00-12：00
週一到週五 下午1：30- 5：30
讚美專線：(04)7238595轉3920
抱怨專線：(04)7238595轉3925



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

復健醫學部



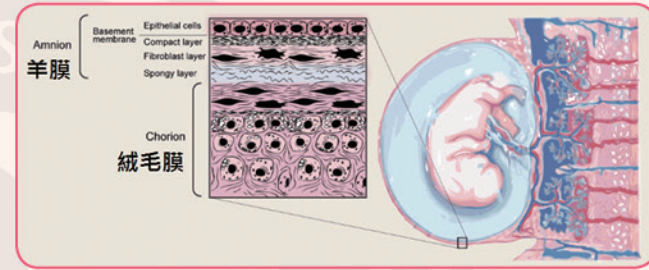
一、什麼是椎間盤

椎間盤是我們脊椎重要的結構，位於兩個椎體之間。藉由椎間盤的**支撐力和活動性**，我們的脊椎才能夠做出各個方向的活動，又保有**支撐力量的能力**。椎間盤周圍是一圈一圈的纖維環；中間包著半固體類似蛋黃的**髓核**，可利用液壓的方式**緩衝由上而下的力量**。椎間盤可能有的受傷包括**纖維環撕裂、椎間盤髓核突出、神經根發炎壓迫**等，大部分的情況可以藉由**椎間盤修復注射**進行治療。

二、椎間盤注射的內容物是什麼

目前使用的成分有兩種：一種是單純的自體血小板 (PRP)；一種是自體血小板加上羊膜萃取物 Amniotix[®]。急性或輕微的椎間盤損傷會用單純的 PRP 治療；比較慢性、退化性、或椎間盤體已

經比較扁的個案會考慮使用 PRP 加上羊膜萃取物 Amniotix[®] 增加支撐力。



三、椎間盤注射前的準備工作

1. 因為椎間盤注射後暫時行動較不方便，建議**當天安排一位親朋好友陪伴**。
2. 如有外院**之前照的核磁共振MRI影像**，請治療當天要攜帶來院。
3. 如果是治療腰椎者，請治療當天攜帶一個護腰，於治療後立即穿起，並於返家後穿戴三天。
4. 治療當天返程**最好坐車回家，不要自行開車、騎車或走長路**。

5. 注射後**三天內不要安排重要活動**，最好可以在家休養。如果是**腰椎治療建議三周內不要劇烈運動，包括重量訓練、爬山、打球、跑步等**。

四、椎間盤注射的進行方式

1. 椎間盤注射前會先進行身體檢查及配合影像檢查(如核磁共振MRI)來確定要治療的節數。
2. 注射前會先抽10-20cc的血離心，同時靜脈注射預防性的抗生素。
3. 血漿離心的時間約五分鐘可完成。
4. 醫師會在超音波的導引下進行注射，注射時會將針慢慢插入目標的椎間盤內，然後開始推針劑。
5. 推針劑的同時會誘發本來有的疼痛(可能是中軸痛、也有可能是轉移痛的位置)，藉此也能夠確認疼痛來源是椎間盤本身。

五、椎間盤注射後的注意事項

1. 椎間盤注射後會有暫時幾天的痠脹疼痛；如果是頸椎的話會覺得頸椎變緊活動不易，如果是腰椎的話會覺得腰不易使力、起身變換姿勢緩慢。**注射後可以局部的熱敷來減緩不適**。
2. 注射後**禁止使用非類固醇類消炎藥 (NSAID)**，若有疼痛可用普拿疼類的止痛藥。
3. 門診常開的Broen-C主要成分為鳳梨酵素，藥袋上會提到消炎效果，可使用。
4. 注射後應每日做一些**簡單的輕度運動**：建議**每日散步15分鐘**，速度不拘。**過度的臥床休養可能會讓身體更僵硬，反而恢復更慢**。