



Hướng dẫn chăm sóc và phòng ngừa chứng đau lưng

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình. Quý vị có thể sử dụng hướng dẫn này để tìm hiểu cách chăm sóc và phòng ngừa chứng đau lưng. Hãy phối hợp với bác sĩ để tìm ra phương pháp điều trị tốt nhất cho quý vị.

Đau lưng là một vấn đề rất phổ biến. Nguyên nhân thường là do cử động sai cách hoặc hoạt động quá nhiều.

Đau lưng có thể là cơn đau âm ỉ, liên tục hoặc đau nhói đột ngột. Đau lưng có thể là cấp tính (trong thời gian ngắn) hoặc mãn tính (trong thời gian dài).

- Đau lưng **cấp tính** có thể kéo dài từ *vài ngày đến vài tuần*. Nguyên nhân thường là do bị ngã hoặc nâng vật gì đó quá nặng. Cơn đau này thường sẽ tự khỏi mà không cần bất kỳ liệu pháp điều trị nào.
- Đau lưng **mãn tính** kéo dài *hơn 3 tháng*. Kiểu đau này ít gặp hơn so với đau lưng cấp tính. Hầu hết các trường hợp đau lưng mãn tính đều có thể điều trị mà không cần phẫu thuật.



TỰ CHĂM SÓC

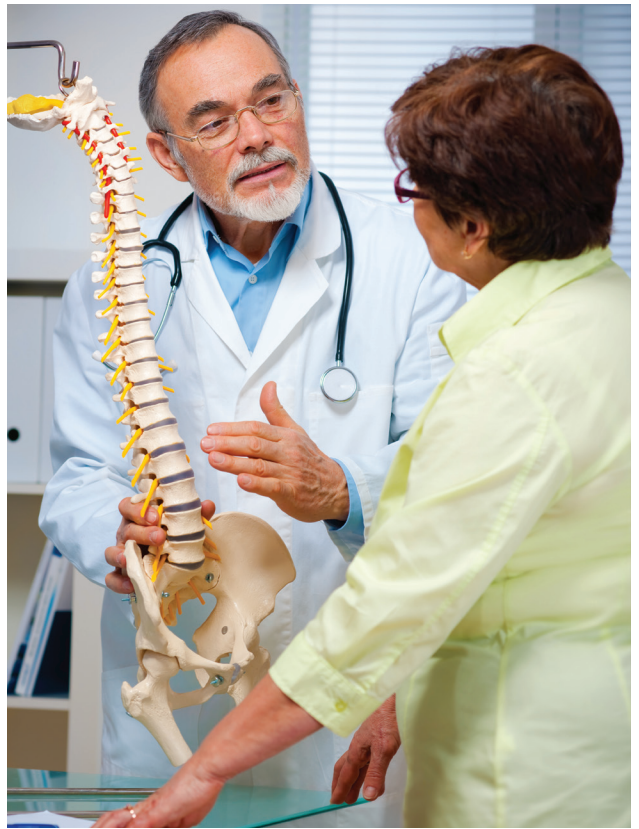
Để nhanh khỏi hơn, hãy thực hiện các biện pháp phù hợp khi quý vị bắt đầu thấy đau.

- Dừng hoạt động gây khó chịu chỉ trong vài ngày đầu tiên. **KHÔNG** nằm trên giường. Nằm trên giường hơn 1 hoặc 2 ngày có thể khiến cơn đau trở nên trầm trọng hơn.
- Chườm nóng hoặc lạnh cho vùng bị đau. Cả hai cách đều hiệu quả.
- Uống các loại thuốc giảm đau không cần kê đơn (ibuprofen, acetaminophen, naproxen), nếu cần.
- Bắt đầu hoạt động bình thường một cách chậm rãi sau vài ngày đầu nếu quý vị thấy khá hơn. Bác sĩ hoặc chuyên gia vật lý trị liệu có thể giúp quý vị.

KHI NÀO CẦN TRỢ GIÚP

Gọi ngay cho bác sĩ nếu quý vị:

- Thay đổi thói quen tiêu tiện hoặc đại tiện.
- Con đau đã kéo dài hơn 4 tuần.
- Sốt hoặc ớn lạnh.
- Mới nhập viện gần đây.
- Có tiền sử mắc ung thư, bệnh lao hoặc chạy thận vì bệnh thận giai đoạn cuối.
- Con đau do bị va đập, ngã hoặc chấn thương nghiêm trọng.
- Cánh tay hoặc chân yếu, tê hoặc không cử động được.
- Giảm cân mà không cần cố.
- Con đau lan xuống chân đến tận dưới đầu gối.



ĐIỀU TRỊ

Bác sĩ và nhân viên chăm sóc sức khỏe khác có thể giúp quý vị xử lý cơn đau.

Phương pháp điều trị có thể bao gồm:

- Đai lưng để đỡ lưng.
- Túi chườm nóng/lạnh.
- Tư vấn để tìm hiểu những cách nhận biết và xử lý cơn đau.
- Vật lý trị liệu với các bài tập giãn cơ và tăng cường.
- Dùng tay hoặc dụng cụ kéo cơ thể để kéo giãn cột sống.

Bác sĩ của quý vị cũng có thể giới thiệu để quý vị nhận các dịch vụ:

- Xoa bóp cột sống (dùng lực ấn các khớp để giảm đau). Người thực hiện có thể là chuyên gia nắn khớp xương, bác sĩ nắn xương hoặc chuyên gia vật lý trị liệu.
- Châm cứu (sử dụng kim mảnh để giảm đau).

Nếu cần, bác sĩ của quý vị có thể kê đơn thuốc để giúp xử lý tình trạng đau lưng của quý vị. Nếu cơn đau không thuyên giảm, bác sĩ của quý vị có thể đề xuất các phương pháp điều trị khác như tiêm hoặc phẫu thuật.

Một số người bị đau lưng cũng có thể cần thay đổi công việc, đào tạo lại công việc hoặc trị liệu vận động.



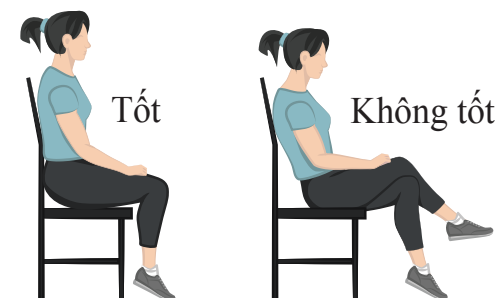
QUÝ VỊ CÓ THỂ PHÒNG NGỪA CHỨNG ĐAU LƯNG

Có rất nhiều việc mà quý vị có thể làm để bảo vệ lưng và tránh bị đau lưng.

- **Tập trung giữ tư thế phù hợp** khi đứng hoặc ngồi. Cố không giữ nguyên một tư thế quá lâu.
- **Thực hiện theo hướng dẫn an toàn tại nơi làm việc** và báo cáo nếu có bất kỳ vấn đề nào.
- **Ăn/uống đủ canxi và vitamin D** để giữ xương chắc khỏe và phòng ngừa bệnh loãng xương (xương bị yếu).
- **Nâng vật nặng đúng cách** — sử dụng lực ở chân chứ không phải ở lưng.
- **Duy trì hoặc cố đạt mức cân nặng lý tưởng** để giảm sức căng trên lưng.
- **Tăng cường sức khỏe lưng.** Vận động 30 phút mỗi ngày vào hầu hết các ngày trong tuần. Thực hiện các bài tập lưng và giãn cơ ít nhất hai lần một tuần.

NHỮNG VIỆC NÊN VÀ KHÔNG NÊN LÀM KHI BỊ ĐAU LƯNG:

NGỒI



Ngồi ở ghế đủ thấp để đặt cả hai chân trên sàn sao cho đầu gối cao hơn hông của quý vị. Không ngồi gù lưng. Nếu quý vị phải ngồi trong một thời gian dài, hãy tạm nghỉ thường xuyên để đứng lên và đi bộ xung quanh.

LÁI XE



Đừng ngồi lùi quá xa tay lái khi lái xe. Đưa ghế tài xế về phía trước để giữ cho đầu gối cong và cao hơn hông của quý vị. Sử dụng một chiếc khăn cuộn lại hay gối để hỗ trợ phần thắt lưng của quý vị nếu quý vị đang lái xe đường dài.

NGỦ



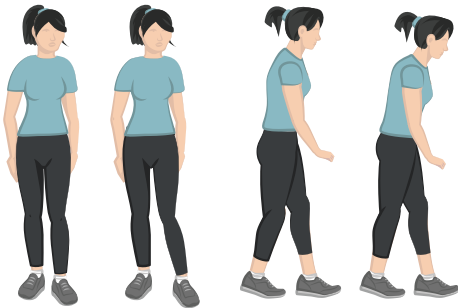
Tốt



Không tốt

Nệm cứng sẽ tốt cho lưng của quý vị. Ngủ nghiêng một bên ở tư thế đầu gối gập lại hoặc nằm ngửa có lót gối dưới đầu gối của quý vị để giữ cho chúng gập lại.

ĐỨNG VÀ ĐI BỘ



Tốt Không tốt Tốt Không tốt

Đừng đứng ở nguyên một tư thế quá lâu. Nếu quý vị phải đứng để làm việc, hãy cố đặt lần lượt từng chân trên ghế đầu để nghỉ ngơi. Đi bộ với tư thế phù hợp. Không đi giày cao gót. Hãy đi giày với đế có đệm khi đi bộ.

Quý vị cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Ban Chương trình Y tế Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Số điện thoại miễn cước: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

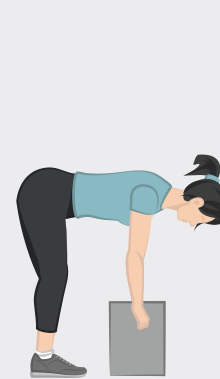
NÂNG VẬT NẶNG



Tốt



Tốt



Không tốt



Không tốt

Nhờ giúp để di chuyển hoặc nâng những đồ vật quá nặng. Khi nâng vật nặng, hãy gập đầu gối chứ không gập eo. Không cúi người xuống hoặc vặn người trong khi đang nâng vật nặng. Chỉ nâng đồ vật cao tới ngực và giữ đồ vật sát cơ thể của quý vị.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BP 11/2020
HED BP-1, Bản sửa đổi 10/2020