



慢性腰痛

背痛是最常見抱怨的健康問題。幾乎每個人在其一生中都有背痛的時候。多數的時候，找不出具體疼痛的原因。

原因

單一的事件可能不會引起您的疼痛。您可能已長時間做了許多不當的動作--
例如站立或舉起重物。然後突然，一個簡單的動作（伸手取物或彎腰）就導致疼痛。

慢性背痛可能是由下列原因引起的：

- 關節炎
- 由於工作、運動、過去的手術或受傷造成脊椎過多磨損
- 椎間盤突出，椎間盤的一部分推擠附近的神經。
- 退化性關節或脊椎疾病，脊神經和脊髓之間的空間變窄。
- 脊椎彎曲，可能是家族遺傳的

如果您符合下列情況，會有較大的腰痛風險：

- 超過30歲
- 超重
- 懷孕
- 不做運動
- 感到有壓力或沮喪
- 您的工作必須涉及很多搬運重物、彎腰和轉身、或是身體顫動（例如開卡車或使用特定的工具）
- 抽菸



症狀

如果您有背痛，您可能會有下列症狀：

- 隱約的疼痛
- 劇烈疼痛
- 刺痛或灼熱
- 手腳發軟

腰背疼痛可因人而有所不同。疼痛可能很輕，也可以很嚴重，讓您無法移動。

根據背痛的原因，您也可能在腿部、臀部、或足底有疼痛。

檢驗和測試

體檢時，醫生會盡量找出疼痛的精確位置，並弄清楚它如何影響您的動作。

將根據您的病史和症狀，決定您做什麼其他測試。測試可能包括：

- 血液測試
- 下脊椎電腦斷層(CT)掃描
- 下脊椎磁力共振掃描(MRI)
- 脊髓造影（脊柱注入染料後，再做X光透視或CT掃描）
- X光透視

治療

如果您有任何讓您憂慮的症狀，請立即打電話給您的醫生。

你的背痛可能不會去完全消失，甚或有時可能會更痛。學習在家裡護理您的背部，以及了解如何防止將來背痛。這樣您就可以回到您的日常作息。

您的醫生和其他醫護人員可以幫助你控制您的疼痛，並讓您盡可能地活動。

- 您的醫生可能轉介您做物理治療。物理治療師可能使用伸展和牽引的方法，試著減輕您的疼痛。治療師會向您示範如何進行家庭運動計劃（HEP）。HEP可以強化您的背部肌肉，這樣就可以防止將來背痛。
- 您可能需要腰背護具，可以在您工作時支持您的背部。
- 冷敷冰袋和熱可以幫助減輕背痛。
- 您也可以選擇去看會做針灸或脊柱推拿的人（脊骨神經科醫生或骨科醫生）。有時一些看診將有助於背痛。

- 認知行為治療可能會有幫助。這種技術可以幫助您對您的疼痛有更好的瞭解，並且教您如何控制您的背痛。
- 注意！在您預約任何治療之前，請致電Alliance以確認有承保該項服務。

許多藥物可以幫助您的背痛：

- 如阿斯匹林，萘普生鈉（naproxen sodium [Aleve]），和布洛芬（ibuprofen [Advil]）的藥物（NSAID）
- 用於治療癲癇發作或抑鬱症的低劑量的藥物
- 疼痛得非常嚴重時所用的麻醉性或鴉片類的止痛藥

當藥物、物理治療和其他治療方法都無法改善嚴重的疼痛時，您可能需要注射。

只有當神經損傷或引發背痛的原因經過長時間後，仍無法癒合時，才可考慮脊椎手術。

展望

大多數背部問題會自行好起來。關鍵是要知道您什麼時候需要尋求醫生的幫助，以及什麼時候用自我保健措施就可以讓您好起來。

什麼時候應當聯絡醫療專業人士

如果你有經常性的、嚴重的背部疼痛，請致電您的醫療保健服務提供者。應該特別注意麻木、喪失運動功能、虛弱或腸道或膀胱的變化。

是否有任何疑問？Alameda Alliance for Health隨時準備提供協助。

請聯絡Alliance健康保險計畫，電話號碼：510-747-4577

免費電話：1-877-371-2222

加州電話轉接服務(CRS)/TTY專線：711或1-800-735-2929

服務時間為週一至週五，早上8點至下午5點

www.alamedaalliance.org