

背痛

Back Pain

背部疼痛可发生在任何年齡的人身上，并且可能由许多不同原因引起，包括肌肉扭伤、姿势不良、椎间盘突出或关节炎。背痛也可能是其他症状的征兆，例如：

- 脊椎侧弯（脊椎弯曲）
- 怀孕
- 肾结石
- 子宫内膜异位（子宫内膜生长在子宫外）
- 纤维肌痛症（一种慢性疼痛疾病）
- 感染
- 肿瘤
- 压力



根据背部疼痛的原因，症状可能会有所不同。

一些常见症状是：

- 肌肉疼痛
- 背部突然剧烈疼痛
- 腿痛
- 活动能力/灵活性受局限

大多数情况下，背部疼痛会随着休息和服用止痛药物而改善。但是，如果您有背部疼痛并伴随以下情况，您应该见您的医护人员：

- 腿部麻木/刺痛
- 膀胱/肠道问题
- 体重下降
- 发烧
- 休息后疼痛仍未有改善

您的医生可能需要帮您做其他检查，例如 X 光，MRI，CT 扫描或血液检查来诊断背痛原因。

治疗背痛

不建议长时间卧床休息，因为它会让背部肌肉更僵硬，给受伤的地方增加压力，并加重疼痛，导致需要更长的恢复时间。相反，您应该做轻

度运动，并继续您的日常活动。如果您的日常活动导致疼痛，请减慢速度并休息一下。您也可以尝试使用非处方止痛药片或药膏、热敷或冷敷。如果您的疼痛非常严重，您的医生可能会开肌肉松弛剂、鸦片类止痛药物或可的松注射剂等处方药给您。

物理治疗也可以帮助您恢复和预防背痛。您将会学习如何拉筋和加强腹部/背部肌肉以增强背部的支持，并控制疼痛以加快恢复时间，以及正确的姿势以避免将来再受伤。

其它治疗方法：

- 脊椎关节按疗（spinal manipulation）或按摩
- 经皮肤的电神经刺激（TENS）
- 针灸或指压
- 手术（以治疗椎间盘突出、移位或损伤，脊椎变窄，椎骨移位或断裂）

预防背部疼痛

- 定期运动（加强腹部/背部肌肉，改善灵活性）
- 减轻体重
- 保持良好的站立和坐的姿势
- 举起物品时应保持背部挺直
- 移动物件时，用双腿推动而不是强拉
- 穿平底鞋
- 驾驶时有适当的背部支撑
- 选择一个有良好背部支撑的床垫

参考资料：

[http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/back-](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/back-pain/basics/definition/con-20020797)

[pain/basics/definition/con-20020797](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/back-pain/basics/definition/con-20020797)

https://www.niams.nih.gov/health_info/back_pain/back_pain_ff.asp#d