

背痛

Back Pain

背部疼痛可發生在任何年齡的人身上，並且可能由許多不同原因引起，包括肌肉扭傷、姿勢不良、椎間盤突出或關節炎。背痛也可能是其他症狀的徵兆，例如：

- 脊椎側彎（脊椎彎曲）
- 懷孕
- 腎結石
- 子宮內膜異位（子宮內膜生長在子宮外）
- 纖維肌痛症（一種慢性疼痛疾病）
- 感染
- 腫瘤
- 壓力



根據背部疼痛的原因，症狀可能會有所不同。一些常見症狀是：

- 肌肉疼痛
- 背部突然劇烈疼痛
- 腿痛
- 活動能力/靈活性受局限

大多數情況下，背部疼痛會隨著休息和服用止痛藥物而改善。但是，如果您有背部疼痛並伴隨以下情況，您應該見您的醫護人員：

- 腿部麻木/刺痛
- 膀胱/腸道問題
- 體重下降
- 發燒
- 休息後疼痛仍未有改善

您的醫生可能需要幫您做其他檢查，例如 X 光，MRI，CT 掃描或血液檢查來診斷背痛原因。

治療背痛

不建議長時間臥床休息，因為它會讓背部肌肉更僵硬，給受傷的地方增加壓力，並加重疼痛，導致需要更長的恢復時間。相反，您應該做輕

度運動，並繼續您的日常活動。如果您的日常活動導致疼痛，請減慢速度並休息一下。您也可以嘗試使用非處方止痛藥片或藥膏、熱敷或冷敷。如果您的疼痛非常嚴重，您的醫生可能會開肌肉鬆弛劑、鴉片類止痛藥物或可的松注射劑等處方藥給您。

物理治療也可以幫助您恢復和預防背痛。您將會學習如何拉筋和加強腹部/背部肌肉以增強背部的支持，並控制疼痛以加快恢復時間，以及正確的姿勢以避免將來再受傷。

其它治療方法：

- 脊椎關節按療（spinal manipulation）或按摩
- 經皮膚的電神經刺激（TENS）
- 針灸或指壓
- 手術（以治療椎間盤突出、移位或損傷，脊椎變窄，椎骨移位或斷裂）

預防背部疼痛

- 定期運動（加強腹部/背部肌肉，改善靈活性）
- 減輕體重
- 保持良好的站立和坐的姿勢
- 舉起物品時應保持背部挺直
- 移動物件時，用雙腿推動而不是強拉
- 穿平底鞋
- 駕駛時有適當的背部支撐
- 選擇一個有良好背部支撐的床墊

參考資料：

<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