

Đau Lưng Là Gì?

What Is Back Pain?

Thông Tin Nhanh: Chuỗi Ấn Phẩm Để Đọc cho Công Chúng

Đau lưng có thể bao gồm nhiều loại, từ đau âm ỉ, liên tục đến cơn đau đột ngột, đau thắt gây khó khăn cho việc di chuyển. Cơn đau lưng có thể nhanh chóng bắt đầu nếu quý vị bị ngã hoặc nâng vật gì đó quá nặng, hoặc cơn đau có thể trở nên nặng dần.

Ai Mắc Bệnh Đau Lưng?

Bất kỳ ai cũng có thể mắc bệnh đau lưng, nhưng một số nguyên nhân làm tăng nguy cơ của quý vị đó là:

- Lớn tuổi dần. Đau lưng phổ biến hơn khi tuổi tác của quý vị lớn dần. Quý vị có thể bắt đầu bị đau lưng khi ở độ tuổi 30-40.
- Ít hoạt động thể dục thể chất. Đau lưng phổ biến hơn ở những người không khỏe mạnh.
- Thừa cân. Chế độ ăn giàu calo và chất béo có thể làm cho quý vị tăng cân. Cân nặng quá lớn có thể gây áp lực lên lưng và gây ra đau lưng.
- Di truyền. Một số nguyên nhân gây đau lưng, chẳng hạn như viêm cột sống dính khớp, một dạng viêm khớp gây ảnh hưởng đến cột sống, có thể mang yếu tố di truyền.
- Các bệnh khác. Một số loại viêm khớp và ung thư có thể gây ra đau lưng.
- Công việc của quý vị. Nếu quý vị phải nâng, đẩy hoặc kéo trong khi vận cột sống, quý vị có thể bị đau lưng. Nếu quý vị làm việc tại bàn làm việc cả ngày và không ngồi thẳng người lên, quý vị cũng có thể bị đau lưng.
- Hút thuốc lá. Cơ thể quý vị có thể không nhận được đủ chất dinh dưỡng cho các đĩa đệm ở lưng nếu quý vị hút thuốc. Khi người hút thuốc bị ho cũng có thể gây đau lưng. Người hút thuốc chậm lành bệnh, do đó, đau lưng có thể kéo dài lâu hơn.

Một yếu tố khác đó là chủng tộc. Ví dụ: khả năng bị thoát vị một phần cột sống phía dưới ở phụ nữ da đen nhiều hơn hai đến ba lần so với phụ nữ da trắng.

Nguyên Nhân Gây Đau Lưng là Gì?

Có nhiều nguyên nhân gây ra đau lưng. Bản thân các vấn đề cơ học ở lưng có thể gây ra đau lưng. Ví dụ:

- Vỡ đĩa đệm
- Co thắt
- Căng giãn cơ
- Thoát vị đĩa đệm.

Thương tích do bong gân, gãy xương, tai nạn và té ngã có thể dẫn đến đau lưng.

Bộ Sức Khỏe và Dịch vụ
Nhân Sinh Hoa Kỳ
Dịch Vụ Sức Khỏe Công
Cộng
U.S. Department of Health
and Human Services
Public Health Service

Quốc Gia về Các Bệnh Viêm
Khớp, Cơ Xương và Da
Các Viện Sức Khỏe Quốc Gia
National Institute of Arthritis
and Musculoskeletal and
Skin Diseases
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Điện thoại: 301-495-4484
Số miễn phí: 877-22-NIAMS
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Email:
NIAMSinfo@mail.nih.gov
Trang web:
www.niams.nih.gov



National Institute of
Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases

Đau lưng cũng có thể xảy ra kèm theo một số tình trạng và bệnh tật, chẳng hạn như:

- Chứng vẹo cột sống
- Trượt đốt sống
- Viêm khớp
- Chứng hẹp cột sống
- Mang thai
- Sỏi thận
- Nhiễm trùng
- Lạc nội mạc tử cung
- Đau cơ xơ hóa.

Các nguyên nhân khác có thể gây đau lưng đó là nhiễm trùng, khối u hoặc áp lực.

Có Thể Phòng Tránh Đau Lưng Hay Không?

Những điều tốt nhất quý vị có thể làm để phòng tránh đau lưng đó là:

- Tập thể dục thường xuyên và giữ cho cơ lưng khỏe mạnh.
- Duy trì cân nặng khỏe mạnh hoặc giảm cân nếu cân nặng của quý vị quá lớn. Để có xương chắc khỏe, quý vị cần phải nhận được đủ canxi và vitamin D hàng ngày.
- Hãy cố gắng đứng thẳng và tránh nâng vật nặng nếu có thể. Nếu quý vị nâng vật gì đó quá nặng, hãy gập chân và giữ thẳng lưng.

Khi Nào Tôi Nên Gặp Bác Sĩ Để Khám Đau Lưng?

Quý vị cần đi khám bác sĩ nếu có triệu chứng:

- Tê hoặc nhói
- Đau nặng mà không đỡ sau khi nghỉ ngơi
- Đau sau khi ngã hoặc chấn thương
- Đau kèm theo bất kỳ vấn đề nào sau đây:
 - Đi tiểu khó
 - Cơ thể yếu
 - Tê chân
 - Sốt
 - Sụt cân khi không ăn kiêng.

Chẩn Đoán Đau Lưng Bằng Cách Nào?

Để chẩn đoán đau lưng, bác sĩ sẽ xem bệnh sử của quý vị và tiến hành khám sức khỏe. Bác sĩ có thể yêu cầu tiến hành các xét nghiệm khác, chẳng hạn như:

- Chụp X quang
- Chụp ảnh cộng hưởng từ (MRI)

- Chụp cắt lớp vi tính (CT)
- Xét nghiệm máu.

Xét nghiệm y tế có thể không cho thấy nguyên nhân gây ra đau lưng của quý vị. Trong nhiều trường hợp, không bao giờ tìm thấy nguyên nhân gây ra đau lưng. Đau lưng có thể đỡ hơn ngay cả khi quý vị không biết nguyên nhân.

Sự Khác Nhau Giữa Đau Cấp Tính và Đau Mãn Tính Là Gì?

Đau cấp tính bắt đầu một cách nhanh chóng và kéo dài dưới 6 tuần. Đó là loại đau lưng thường gặp nhất. Đau cấp tính có thể gây ra do các nguyên nhân như ngã, bị cản khi chơi bóng bầu dục hoặc nâng vật gì đó nặng. Đau mãn tính kéo dài hơn 3 tháng và ít gặp hơn so với đau cấp tính.

Điều Trị Đau Lưng Như Thế Nào?

Điều trị đau lưng phụ thuộc vào loại đau quý vị mắc phải. Đau lưng cấp tính thường đỡ mà không cần bất kỳ điều trị nào, nhưng quý vị có thể cần sử dụng acetaminophen, aspirin hoặc ibuprofen để giúp giảm đau. Tập thể dục và phẫu thuật thường không được sử dụng để điều trị đau lưng cấp tính.

Sau đây là một số loại phương pháp điều trị cho bệnh đau lưng mãn tính.

Túi Chườm Nóng hoặc Chườm Lạnh (hoặc Cả Hai)

Túi chườm nóng hoặc chườm lạnh có thể làm giảm đau, cứng lưng. Hơi nóng làm giảm co thắt và đau cơ. Hơi lạnh giúp giảm sưng và làm tê liệt chỗ đau nặng. Việc sử dụng túi chườm nóng hoặc chườm lạnh có thể giảm đau, nhưng điều trị bằng phương pháp này không giải quyết được nguyên nhân gây ra đau lưng mãn tính.

Tập thể dục

Tập thể dục đúng cách có thể giúp giảm đau mãn tính nhưng không nên sử dụng cho đau lưng cấp tính. Bác sĩ hay nhà trị liệu vật lý có thể cho quý vị biết các loại thể dục tốt nhất cần tập luyện.

Dược phẩm

Sau đây là các loại dược phẩm chính được sử dụng để điều trị đau lưng:

- Thuốc giảm đau là các loại thuốc mua tự do không cần toa chẳng hạn như acetaminophen và aspirin hoặc thuốc giảm đau theo toa.
- Thuốc giảm đau tại chỗ là các loại kem, thuốc mỡ và thuốc sáp thoa lên da ở vị trí đau.
- Thuốc kháng viêm không chứa steroid (NSAID) là các loại thuốc giảm cả đau và sưng. NSAID bao gồm các loại thuốc mua tự do không cần toa chẳng hạn như ibuprofen, ketoprofen và natri naproxen. Bác sĩ có thể kê toa các loại NSAID mạnh hơn.
- Thuốc giãn cơ và một số thuốc chống trầm cảm có thể được kê toa cho một số loại đau lưng mãn tính, nhưng các loại thuốc này không có tác dụng cho mọi loại đau lưng.

Thay Đổi Hành Vi

Quý vị có thể tìm hiểu cách nâng, đẩy và kéo mà gây ít áp lực lên lưng của mình. Thay đổi về cách tập thể dục, thư giãn và ngủ có thể giúp giảm đau lưng. Ăn chế độ ăn uống lành mạnh và không hút thuốc lá cũng giúp giảm đau lưng.

Tiêm

Bác sĩ có thể đề nghị tiêm steroid hoặc tiêm thuốc gây tê để làm giảm cơn đau của quý vị.

Điều Trị Y Tế Bổ Sung và Thay Thế

Khi đau lưng trở thành mãn tính hoặc khi các phương pháp điều trị khác không giúp giảm đau, một số người thử các phương pháp điều trị bổ sung và thay thế. Các phương pháp điều trị bổ sung và thay thế phổ biến nhất là:

- Thao tác bằng tay. Các chuyên gia dùng bàn tay của họ để điều chỉnh hoặc xoa bóp cột sống hoặc các mô lân cận.
- Kích thích thần kinh bằng điện xuyên qua da (TENS). Một hộp nhỏ đặt trên khu vực bị đau truyền các xung điện nhẹ tới các dây thần kinh. *Các nghiên cứu đã cho thấy rằng phương pháp điều trị TENS không phải lúc nào cũng hiệu quả trong việc giảm đau.*
- Châm cứu. Phương pháp này của Trung Quốc sử dụng những chiếc kim mảnh để giảm đau và phục hồi sức khỏe. Châm cứu có thể hiệu quả khi được sử dụng như một phần của kế hoạch điều trị tổng thể cho bệnh đau lưng dưới.
- Bấm huyệt. Nhà trị liệu sẽ ấn vào một số nơi trên cơ thể để giảm đau. *Chưa có nghiên cứu chuyên sâu về bấm huyệt cho bệnh đau lưng.*

Phẫu thuật

Hầu hết những người bị đau lưng mãn tính không cần phẫu thuật. Phương pháp này thường được sử dụng cho bệnh đau lưng mãn tính nếu các phương pháp điều trị khác không có tác dụng. Quý vị có thể cần phải phẫu thuật nếu mắc các tình trạng:

- Thoát vị đĩa đệm. Khi một hoặc nhiều đĩa đệm giữa các xương trong cột sống bị tổn thương, phần giống như thạch ở giữa đĩa đệm bị rò rỉ, gây ra đau.
- Hẹp cột sống. Tình trạng này gây hẹp ống tủy sống.
- Trượt đốt sống. Điều này xảy ra khi một hoặc nhiều xương trong cột sống trượt khỏi vị trí.
- Gãy đốt sống. Gãy đốt sống có thể gây ra bởi một đòn giáng mạnh vào cột sống hoặc xương bị vỡ vụn do loãng xương.
- Bệnh thoái hóa đĩa đệm. Khi có tuổi, một số người bị vỡ đĩa đệm và gây ra đau nặng.

Trong những trường hợp hiếm gặp, khi đau lưng gây ra do khối u, nhiễm trùng, hoặc vấn đề về rễ thần kinh được gọi là hội chứng chùm đuôi ngựa (“cauda equina”) cần phẫu thuật ngay lập tức để giảm đau và ngăn chặn nhiều vấn đề khác.

Loại Nghiên Cứu Nào Đang Được Tiến Hành?

Các điểm nổi bật của nghiên cứu gần đây bao gồm:

- So sánh về chi phí và hiệu quả của phương pháp điều trị phẫu thuật so với phương pháp điều trị không phẫu thuật cho các loại đau lưng khác nhau
- Các yếu tố liên quan đến quyết định của bệnh nhân về việc có phẫu thuật điều trị thoát vị đĩa đệm hay không
- Thống kê quốc gia về chi phí cho bệnh đau lưng
- Các yếu tố kinh tế xã hội có liên quan đến chi phí và điều trị đau lưng.

Các mục tiêu của nghiên cứu hiện nay là:

- Hiểu về nhiều yếu tố có thể gây ra đau lưng
- Xác định các cách phòng tránh đau lưng
- Cải tiến các phương pháp điều trị phẫu thuật và không phẫu thuật cho bệnh đau lưng
- Phòng ngừa khuyết tật ở những người bị đau lưng.

Để Biết Thêm Thông Tin Về Đau Lưng và Các Tình Trạng Có Liên Quan Khác:

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (NIAMS)
Trung Tâm Thông Tin và Giới Thiệu
Viện Y Tế Quốc Gia
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
Điện thoại: 301-495-4484
Số miễn phí: 877-22-NIAMS (226-4267)
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Email: NIAMSinfo@mail.nih.gov
Trang Web: www.niams.nih.gov

Thông Tin Dành Cho Quý Vị

Ấn phẩm này chứa thông tin về các loại dược phẩm được sử dụng để điều trị tình trạng sức khỏe đã thảo luận ở đây. Khi xây dựng ấn phẩm này, chúng tôi đã đưa ra các thông tin (chính xác) cập nhật nhất sẵn có. Thỉnh thoảng, chúng tôi phát hành thông tin mới về dược phẩm.

Để cập nhật thông tin và nếu có bất kỳ thắc mắc nào về bất kỳ loại dược phẩm nào quý vị đang sử dụng, vui lòng liên hệ với Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) theo số miễn phí 888-INFO-FDA (888-463-6332) hoặc truy cập trang web của cơ quan này tại www.fda.gov. Để có thêm thông tin về các loại thuốc cụ thể, hãy truy cập Drugs@FDA tại địa chỉ www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA là danh mục có thể tìm kiếm các sản phẩm thuốc được FDA phê duyệt.