



## ?au L?ng Là Gì?

### Nh?ng ?i?m c?n nh? v? ?au l?ng

- ?au l?ng là m?t trong nh?ng v?n ?? y h?c ph? bi?n nh?t ? Hoa K?
- ?au c?p tính là lo?i ?au l?ng ph? bi?n nh?t và kéo dài không quá 6 tu?n. ?au mãn tính có th? x?y ra nhanh ho?c ch?m và kéo dài m?t th?i gian dài, th??ng dài h?n 3 tháng.
- B?t c? ai c?ng có th? b? ?au l?ng, nh?ng m?t s? ?i?u làm t?ng nguy c?.
- ?au l?ng là tri?u ch?ng c?a m?t tình tr?ng b?nh lý. Nó có th? tr? nên t?t h?n ngay c? khi b?n không bi?t nguyên nhân.
- ?i?u tr? ?au l?ng th??ng ph? thu?c vào th?i gian ?au c?a b?n kéo dài bao lâu.
- T?p th? d?c, ch? ?? ?n u?ng h?p lý, và góic nóng và l?nh có th? giúp b?n s?ng t?t h?n v?i ?au l?ng.

?au l?ng có th? bao g?m nhi?u lo?i, t? ?au âm ?, liên t?c ??n c?n ?au ??t ng?t, ?au th?t gây khó kh?n cho vi?c di chuy?n. C?n ?au l?ng có th? nhanh chóng b?t ??u n?u quý v? b? ngã ho?c nâng v?t gì ?ó quá n?ng, ho?c c?n ?au có th? tr? nên n?ng d?n.

### Ai M?c B?nh ?au L?ng?

B?t k? ai c?ng có th? m?c b?nh ?au l?ng, nh?ng m?t s? nguyên nhân làm t?ng nguy c? c?a quý v? ?ó là:

- L?n tu?i d?n. ?au l?ng ph? bi?n h?n khi tu?i tác c?a quý v? l?n d?n. Quý v? có th? b?t ??u b? ?au l?ng khi ? ?? tu?i 30-40.
- Ít ho?t ??ng th? d?c th? ch?t. ?au l?ng ph? bi?n h?n ? nh?ng ng??i không kh?e m?nh.
- Th?a cân. Ch? ?? ?n giàu calo và ch?t béo có th? làm cho quý v? t?ng cân. Cân n?ng quá l?n có th? gây áp l?c lên l?ng và gây ra ?au l?ng.

- Di truyền. Một số nguyên nhân gây đau lưng, chẳng hạn như viêm cột sống dính khớp, một dạng viêm khớp gây nh cứng 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 chuyển, quý vị có thể bị đau lưng. Nếu quý vị làm việc tại bàn làm việc cả ngày và không nghỉ thì lưng sẽ mỏi, quý vị cũng có thể bị đau lưng.
- Hút thuốc lá. Có thể quý vị có thể không nhận thức được chất dinh dưỡng cho các mô sống nếu quý vị hút thuốc. Khi ngừng hút thuốc bạn hoặc cũng có thể gây đau lưng. Nếu ngừng hút thuốc sớm lành bệnh, do đó, đau lưng có thể kéo dài lâu hơn.

Một yếu tố khác đó là chấn thương. Ví dụ: khi bạn ngã hoặc thoát vẹo cột sống phía dưới khớp xương thì hai hoặc ba lần số vận động khớp xương trở lại.

## Nguyên Nhân Gây Đau Lưng

Có nhiều nguyên nhân gây ra đau lưng. Bên thân các vận động cột sống có thể gây ra đau lưng. Ví dụ:

- Vận động
- Cơ thể
- Cấu trúc
- Thoát vẹo cột sống.

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

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

- Chấn thương cột sống
- Trượt đốt sống
- Viêm khớp
- Chấn thương cột sống
- Mang thai
- Sỏi thận
- Nhiễm trùng
- Lở loét mô cột sống
- Đau cơ xơ hóa.

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

Có Thể Phòng Tránh Đau Lưng Hay Không?

Những yếu tố nhất quý vị có thể làm để phòng tránh đau lưng đó là:

- Tập thể dục thường xuyên và giữ cho cột sống khỏe mạnh.
- Duy trì cân nặng khỏe mạnh hoặc giảm cân nếu cân nặng của quý vị quá lớn. Có thể xảy ra khi, quý vị cần phải nhận thức được canxi và vitamin D hàng ngày.
- Hãy cẩn thận và tránh nâng vác nặng nếu có thể. Nếu quý vị nâng vác gì đó

quá nặng, hãy gặp chân và gì? th?ng l?ng.

## Khi Nào Cần Gặp Bác Sĩ?

Quý v? c?n ?i khám bác s? n?u có tri?u ch?ng:

- Tê ho?c nhoi nhói
- ?au n?ng mà không ?? sau khi ngh? ng?i
- ?au sau khi ngã ho?c ch?n th??ng
- ?au kèm theo b?t k? v?n ?? nào sau ?ây:
  - ?i ti?u khó
  - C? th? y?u
  - Tê chân
  - S?t
  - S?t cân khi không ?n kiêng.

Ch?n ?oán ?au L?ng B?ng Cách Nào?

?? ch?n ?oán ?au l?ng, bác s? s? xem b?nh s? c?a quý v? và ti?n hành khám s?c kh?e. Bác s? có th? yêu c?u ti?n hành các xét nghi?m khác, ch?ng h?n nh?:

- Ch?p X quang
- Ch?p ?nh c?ng h??ng t? (MRI)
- Ch?p c?t l?p vi tính (CT)
- Xét nghi?m máu.

Xét nghi?m y t? có th? không cho th?y nguyên nhân gây ra ?au l?ng c?a quý v?. Trong nhi?u tr??ng h?p, không bao gi? tìm th?y nguyên nhân gây ra ?au l?ng. ?au l?ng có th? ?? h?n ngay c? khi quý v? không bi?t nguyên nhân.

S? Khác Nhau Gì?a ?au C?p Tính và ?au Mãn Tính Là Gì?

?au c?p tính b?t ??u m?t cách nhanh chóng và kéo dài d??i 6 tu?n. ?ó là lo?i ?au l?ng th??ng g?p nh?t. ?au c?p tính có th? gây ra do các nguyên nhân nh? ngã, b? c?n khi ch?i bóng b?u d?c ho?c nâng v?t gì ?ó n?ng. ?au mãn tính kéo dài h?n 3 tháng và ít g?p h?n so v?i ?au c?p tính.

## ?i?u Tr? ?au L?ng

?i?u tr? ?au l?ng ph? thu?c vào lo?i ?au quý v? m?c ph?i. ?au l?ng c?p tính th??ng ?? mà không c?n b?t k? ?i?u tr? nào, nh?ng quý v? có th? c?n s? d?ng acetaminophen, aspirin ho?c ibuprofen ?? giúp gi?m ?au. T?p th? d?c và ph?u thu?t th??ng không ???c s? d?ng ?? ?i?u tr? ?au l?ng c?p tính.

Sau đây là một số loại phồng phập ?i?u tr? cho b?nh ?au l?ng m?n t?nh.

### Túi Ch??m Nóng ho?c Ch??m L?nh (ho?c C? Hai)

Túi ch??m nóng ho?c ch??m l?nh có th? làm gi?m ?au, c?ng l?ng. H?i nóng làm gi?m co th?t và ?au c?. H?i l?nh giúp gi?m s?ng và làm tê li?t ch? ?au n?ng. Vì?c s? d?ng túi ch??m nóng ho?c ch??m l?nh có th? gi?m ?au, nh?ng ?i?u tr? b?ng ph??ng pháp này không gi?i quy?t ???c nguyên nhân gây ra ?au l?ng m?n t?nh.

### T?p th? d?c

T?p th? d?c ?úng cách có th? giúp gi?m ?au m?n t?nh nh?ng không nên s? d?ng cho ?au l?ng c?p t?nh. Bác s? hay nhà tr? li?u v?t lý có th? cho quý v? bi?t các lo?i th? d?c t?t nh?t c?n t?p luy?n.

### D??c ph?m

Sau đây là các lo?i d??c ph?m chính ???c s? d?ng ?? ?i?u tr? ?au l?ng:

- Thu?c gi?m ?au là các lo?i thu?c mua t? do không c?n toa ch?ng h?n nh? acetaminophen và aspirin ho?c thu?c gi?m ?au theo toa.
- Thu?c gi?m ?au t?i ch? là các lo?i kem, thu?c m? và thu?c sáp thoa lên da ? v? trí ?au.
- Thu?c kháng viêm không ch?a steroid (NSAID) là các lo?i thu?c gi?m c? ?au và s?ng. NSAID bao g?m các lo?i thu?c mua t? do không c?n toa ch?ng h?n nh? ibuprofen, ketoprofen và natri naproxen. Bác s? có th? kê toa các lo?i NSAID m?nh h?n.
- Thu?c giãn c? và m?t s? thu?c ch?ng tr?m c?m có th? ???c kê toa cho m?t s? lo?i ?au l?ng m?n t?nh, nh?ng các lo?i thu?c này không có tác d?ng cho m?i lo?i ?au l?ng.

### Thay ??i Hành Vi

Quý v? có th? tìm hi?u cách nâng, ??y và kéo mà gây ít áp l?c lên l?ng c?a mình. Thay ??i v? cách t?p th? d?c, th? giãn và ng? có th? giúp gi?m ?au l?ng. ?n ch? ?? ?n u?ng lành m?nh và không hút thu?c lá c?ng giúp gi?m ?au l?ng.

### Tiêm

Bác s? có th? ?? ngh? tiêm steroid ho?c tiêm thu?c gây tê ?? làm gi?m c?n ?au c?a quý v?.

### ?i?u Tr? Y T? B? Sung và Thay Th?

Khi ?au l?ng tr? thành m?n t?nh ho?c khi các ph??ng pháp ?i?u tr? khác không giúp gi?m ?au, m?t s? ng??i th? các ph??ng pháp ?i?u tr? b? sung và thay th?. Các ph??ng pháp ?i?u tr? b? sung và thay th? ph? bi?n nh?t là:

- Thao tác b?ng tay. Các chuyên gia dùng bàn tay c?a h? ?? ?i?u ch?nh ho?c xoa bóp c?t s?ng ho?c các mô lân c?n.
- Kích thích th?n kinh b?ng ?i?n xuyên qua da (TENS). M?t h?p nh? ??? trên khu v?c b? ?au truy?n các xung ?i?n nh? t?i các dây th?n kinh. Các nghiên c?u ?ã cho th?y r?ng ph??ng pháp ?i?u tr? TENS không ph?i lúc nào c?ng hi?u qu? trong vi?c gi?m ?au.
- Châm c?u. Ph??ng pháp này c?a Trung Qu?c s? d?ng nh?ng chi?c kim m?nh ?? gi?m ?au và ph?c h?i s?c kh?e. Châm c?u có th? hi?u qu? khi ???c s? d?ng nh? m?t ph?n c?a k? ho?ch ?i?u tr? t?ng th? cho b?nh ?au l?ng d??i.
- B?m huy?t. Nhà tr? li?u s? ?n vào m?t s? n?i trên c? th? ?? gi?m ?au. Ch?a có nghiên c?u chuyên sâu v? b?m huy?t cho b?nh ?au l?ng.

## Ph?u thu?t

H?u h?t nh?ng ng??i b? ?au l?ng m?n t?nh kh?ng c?n ph?u thu?t. Ph??ng pháp này th??ng ???c s? d?ng cho b?nh ?au l?ng m?n t?nh n?u các ph??ng pháp ?i?u tr? khác kh?ng có tác d?ng. Quý v? có th? c?n ph?i ph?u thu?t n?u m?c các tình tr?ng:

- Thoát v? ??a ??m. Khi m?t ho?c nhi?u ??a ??m gi?a các x??ng trong c?t s?ng b? t?n th??ng, ph?n gi?ng nh? th?ch ? gi?a ??a ??m b? rò r?, gây ra ?au.
- H?p c?t s?ng. Tình tr?ng này gây h?p ?ng t?y s?ng.
- Tr??t ??t s?ng. ?i?u này x?y ra khi m?t ho?c nhi?u x??ng trong c?t s?ng tr??t kh?i v? trí.
- Gãy ??t s?ng. Gãy ??t s?ng có th? gây ra b?i m?t ?òn gi?ng m?nh vào c?t s?ng ho?c x??ng b? v? v?n do lo?ng x??ng.
- B?nh thoái hóa ??a ??m. Khi có tu?i, m?t s? ng??i b? v? ??a ??m và gây ra ?au n?ng.

Trong nh?ng tr??ng h?p hi?m g?p, khi ?au l?ng gây ra do kh?i u, nhi?m trùng, ho?c v?n ?? v? r? th?n kinh ???c g?i là h?i ch?ng chùm ?uôi ng?a (“cauda equina”) c?n ph?u thu?t ngay l?p t?c ?? gi?m ?au và ng?n ch?n nhi?u v?n ?? khác.

## Ai ch?a ?au l?ng?

Nhi?u lo?i bác s? khác nhau ?i?u tr? b?nh ?au l?ng:

- Bác s? gia ?ình ho?c bác s? ch?m sóc chính (th??ng ???c khám tr??c tiên).
- Bác s? chuyên v? r?i lo?n dây th?n kinh, c? ho?c b? x??ng.

## S?ng v?i ?au l?ng

Sau ?ây là m?t s? lo?i ph??ng pháp ?i?u tr? cho b?nh ?au l?ng m?n t?nh.

### Túi Ch??m Nóng ho?c Ch??m L?nh (ho?c C? Hai)

Túi ch??m nóng ho?c ch??m l?nh có th? làm gi?m ?au, c?ng l?ng. H?i nóng làm gi?m co th?t và ?au c?. H?i l?nh giúp gi?m s?ng và làm tê li?t ch? ?au n?ng. Vi?c s? d?ng túi ch??m nóng ho?c ch??m l?nh có th? gi?m ?au, nh?ng ?i?u tr? b?ng ph??ng pháp này kh?ng gi?i quy?t ???c nguyên nhân gây ra ?au l?ng m?n t?nh.

### T?p th? d?c

T?p th? d?c ?úng cách có th? giúp gi?m ?au m?n t?nh nh?ng kh?ng nên s? d?ng cho ?au l?ng c?p t?nh. Bác s? hay nhà tr? li?u v?t lý có th? cho quý v? bi?t các lo?i th? d?c t?t nh?t c?n t?p luy?n.

## 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 tại quầy do không cần toa kê đơn như acetaminophen và aspirin hoặc thuốc giảm đau theo toa.

- Thuốc giảm đau tại quầy là các loại kem, thuốc mỡ và thuốc sát trùng da để bôi tại chỗ.
- Thuốc kháng viêm không steroid (NSAID) là các loại thuốc giảm đau và sưng. NSAID bao gồm các loại thuốc mua tại quầy do không cần toa kê đơn 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. Nhận thức về những thói quen lành mạnh và không hút thuốc lá cũng giúp giảm đau lưng.

## 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. Có thể xem xét chế độ ăn uống, quý vị cần phải nhận được đủ canxi và vitamin D hàng ngày.
- Hãy cẩn thận khi nâng và tránh nâng vọt nặng nếu có thể. Nếu quý vị nâng vọt gì đó quá nặng, hãy gập chân và giữ thẳng lưng.

## Thông Tin Bổ Sung

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (NIAMS)

Trung Tâm Thông Tin và Giáo Dục

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](mailto:NIAMSinfo@mail.nih.gov)

Trang Web: [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)

Thông Tin Dành Cho Quý V?

Trong phần này chúng tôi thông tin về các loại thuốc phiện khác nhau và những nguy cơ liên quan. Khi xây dựng phần này, chúng tôi đã đưa ra các thông tin (chính xác) có thể giúp bạn có. Chúng tôi phát hành thông tin mới về thuốc phiện.

Để có thể nhận thông tin và nếu có bất kỳ thắc mắc nào về bất kỳ loại thuốc phiện nào quý vị đang sử dụng, vui lòng liên hệ với Cơ Quan Quản Lý Thuốc Phiện 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](http://www.fda.gov). Nếu có thêm thông tin về các loại thuốc khác, hãy truy cập Drugs@FDA tại địa chỉ [www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda](http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda). Drugs@FDA là danh mục có thể tìm kiếm các sản phẩm thuốc khác FDA phê duyệt.

## Join a Clinical Trial

[Find a Clinical Trial](#)

## Related Information

[Handout on Health: Back Pain](#)

[What Is Back Pain? \(fast facts, easy-to-read\)](#)

## View/Download/Order Publications

[Back Pain, Easy-to-Read Fast Facts](#)

[Back Pain, Handout on Health](#)

[See All Related Publications](#)