



Đau lưng (Back Pain)

NHỮNG ĐIỀU CƠ
BẢN

Các ?i?m C?n Ghi Nh? V? ?au L?ng

- Đau lưng có thể cảm thấy như là một cơn đau âm ỉ, liên tục hoặc cơn đau nhói, đột ngột.
- Lưng của quý vị có thể bị đau ở một phần cụ thể hoặc cơn đau có thể lan ra khắp lưng.
- Có nhiều nguyên nhân khác nhau có thể gây ra đau lưng, chẳng hạn như các vấn đề về thể chất với lưng hoặc các bệnh trạng khác.
- Để tìm ra nguyên nhân gây đau lưng, các bác sĩ có thể hỏi về bệnh sử của quý vị và tiền sử gia đình, thực hiện kiểm tra thể chất và chỉ định bất kỳ xét nghiệm cần thiết nào.
- Các bác sĩ điều trị đau lưng theo nhiều cách, chẳng hạn bằng thuốc, các biện pháp điều trị khác và phẫu thuật.
- Quý vị có thể phòng ngừa được chứng đau lưng gây ra do dùng quá sức hoặc vận động sai cách.
- Sống chung với đau lưng có thể rất khó khăn; tuy nhiên, hầu hết mọi người cảm thấy đỡ hơn trong vòng 6 tuần.

Đau Lưng Là Gì?

Đau lưng là gì?

Đau lưng là một trong những vấn đề sức khỏe phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Đau lưng có thể cảm thấy như là một cơn đau âm ỉ, liên tục hoặc cơn đau nhói, đột ngột. Đau lưng có thể là kết quả của:

- Tai nạn.
- Ngã.

- Nâng vật nặng.
- Những thay đổi xảy ra ở cột sống khi quý vị già đi.
- Rối loạn hoặc bệnh trạng.

Việc điều trị phụ thuộc vào nguyên nhân và triệu chứng cơn đau của quý vị. Quý vị có thể làm một số điều để cải thiện sức khỏe và giảm nguy cơ bị đau lưng mạn tính (kéo dài).

Ai có thể bị đau lưng?

Ai có thể bị đau lưng?

Bất kỳ ai cũng có thể bị đau lưng. Quý vị có thể dễ bị đau lưng hơn vì những lý do sau:

- **Mức độ tập thể dục:** Đau lưng phổ biến hơn ở những người không khỏe mạnh. Quý vị cũng có thể bị đau lưng nếu quý vị tập thể dục quá sức sau một thời gian không vận động.
- **Béo phì:** Nếu quý vị thừa cân hoặc béo phì, điều này cũng có thể tạo áp lực cho lưng và dẫn đến bị đau.
- **Các yếu tố rủi ro liên quan đến công việc:** Các công việc đòi hỏi phải nâng, đẩy, kéo hoặc vận vật nặng có thể làm tổn thương lưng. Công việc bàn giấy cũng có thể là nguyên nhân, đặc biệt là nếu quý vị ngồi gù lưng hoặc ngồi cả ngày trên một chiếc ghế không thoải mái.
- **Tuổi tác:** Quý vị có thể bị đau lưng nhiều hơn khi quý vị lớn tuổi hơn, đặc biệt là khi quý vị bước sang tuổi 45.
- **Tiền sử gia đình:** Gen của quý vị cũng là nguyên nhân trong một số rối loạn gây đau lưng.

Có những loại đau lưng nào?

Có những loại đau lưng nào?

Quý vị có thể cảm thấy cơn đau lưng xảy ra đột ngột hoặc kéo dài vài ngày đến vài tuần, hoặc quý vị cũng có thể bị đau lưng kéo dài hơn, chẳng hạn như từ 4 đến 12 tuần trở lên.

Triệu chứng

Triệu chứng

Lưng của quý vị có thể bị đau ở một phần cụ thể hoặc cơn đau có thể lan ra khắp lưng. Đau lưng cũng có thể dẫn đến đau ở những vùng khác, chẳng hạn như:

- Mông.
- Chân.
- Bụng.

Tùy thuộc vào loại, nguyên nhân, và vị trí, cơn đau lưng của quý vị có thể trở lên tồi tệ hơn khi:

- Nâng và uốn.
- Nằm nghỉ.
- Ngồi.
- Đứng.

Cơn đau có thể đến rồi đi. Quý vị cũng có thể cảm thấy cứng khớp vào buổi sáng khi quý vị thức dậy, và cơn đau sẽ đỡ hơn khi quý vị đi lại xung quanh.

Quý vị nên thăm khám với bác sĩ nếu cơn đau của quý vị không khá hơn sau vài tuần hoặc nếu cơn đau lưng của quý vị có các triệu chứng sau đây:

- Tê và ngứa ran.
- Đau lưng rất nặng mà không đỡ hơn khi dùng thuốc (xem phần Điều Trị).
- Đau lưng sau khi ngã hoặc chấn thương.
- Đau lưng đi kèm với:
 - Khó tiểu.
 - Yếu, đau hoặc tê ở chân.
 - Sốt.
 - Sụt cân khi quý vị không cố ý giảm cân.

Nguyên nhân gây ra đau lưng?

Nguyên nhân gây ra đau lưng?

Có nhiều nguyên nhân khác nhau có thể gây ra đau lưng, chẳng hạn như các vấn đề về thể chất với lưng. Ví dụ:

- [Bong gân](#).
- [Căng cơ](#).
- Thoát vị hoặc “trượt” đĩa đệm.
- Gãy xương.

Các bệnh trạng khác có thể gây ra đau lưng, bao gồm:

- [Viêm khớp](#).
- [Chứng loãng xương](#).
- Sỏi thận hoặc viêm.
- Khối u.

Chẩn đoán đau lưng bằng cách nào?

Chẩn đoán đau lưng bằng cách nào?

Các bác sĩ sử dụng nhiều công cụ để giúp tìm ra nguyên nhân có thể gây ra chứng đau lưng của quý vị, giúp họ biết cách điều trị tốt nhất.

Bác sĩ của quý vị có thể đặt câu hỏi về bệnh sử của quý vị và tiền sử gia đình để xem nguồn gốc chứng đau lưng liệu có phải là chấn thương hoặc bệnh trạng khác không. Bác sĩ có thể hỏi nhiều câu hỏi về chứng đau của quý vị, chẳng hạn như:

- Bắt đầu khi nào.
- Chỗ đau nhất.
- Có điều gì khiến chứng đau tồi tệ hơn hoặc giảm nhẹ hơn không.

Bác sĩ cũng có thể thực hiện kiểm tra thể chất và yêu cầu quý vị uốn cong hoặc nhấc chân để xem việc cử động ảnh hưởng như thế nào đến cơn đau, và kiểm tra phản xạ và sức mạnh cơ bắp của quý vị.

Đôi khi, quý vị cần thực hiện thêm các xét nghiệm như:

- Chụp X-quang.
- Các xét nghiệm hình ảnh khác.
- Xạ hình xương.
- Xét nghiệm máu.

Điều trị đau lưng như thế nào?

Điều trị đau lưng như thế nào?

Các bác sĩ điều trị đau lưng bằng thuốc, các biện pháp điều trị khác, và phẫu thuật. Thuốc có thể giúp giảm đau hoặc giúp giãn các cơ bị căng.

Ngoài ra, bác sĩ của quý vị có thể bảo quý vị:

- Sử dụng túi chườm lạnh để giảm đau lưng và túi chườm nóng để tăng lưu lượng

máu và giúp quý vị chữa lành cơn đau.

- Hạn chế các hoạt động hoặc bài tập gây đau lưng hoặc làm cho bệnh nặng hơn, nhưng không nằm cả ngày. Từ từ tăng hoạt động thể chất trong khả năng của mình.
- Tiến hành vật lý trị liệu để giúp tăng cường các cơ bắp nâng đỡ lưng.
- Vận động cơ thể của quý vị đúng cách trong khi thực hiện các công việc thường ngày, đặc biệt khi quý vị nâng, đẩy, hoặc kéo vật gì đó. Thực hành các thói quen lành mạnh như tập thể dục, ngủ điều độ, có chế độ ăn uống lành mạnh và bỏ hút thuốc.

Bác sĩ có thể đề nghị phẫu thuật nếu đã thử tất cả các biện pháp điều trị khác nhưng không làm giảm chứng đau lưng của quý vị. Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể phẫu thuật, và bác sĩ sẽ giúp quý vị quyết định xem phẫu thuật có phải là biện pháp điều trị tốt nhất cho quý vị hay không.

Ai điều trị đau lưng?

Ai điều trị đau lưng?

Có nhiều nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác nhau có thể điều trị đau lưng, tùy thuộc vào nguyên nhân:

- Bác sĩ chuyên khoa về chứng đau, được đào tạo chẩn đoán và điều trị các chứng đau khác nhau.
- Bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chăm sóc chính.
- Bác sĩ chỉnh hình, điều trị và thực hiện phẫu thuật cho các bệnh về xương và khớp.
- Bác sĩ thần kinh, điều trị các rối loạn và bệnh về cột sống, não bộ và dây thần kinh.
- Bác sĩ phẫu thuật thần kinh, thực hiện phẫu thuật cho các rối loạn và bệnh về cột sống, não bộ, và dây thần kinh.
- Bác sĩ thấp khớp, chuyên điều trị các bệnh cơ xương khớp và các rối loạn tự miễn dịch.
- Nhà vật lý trị liệu, chuyên về vận động và tăng cường cơ bắp.

Sống Chung Với Đau Lưng

Sống Chung Với Đau Lưng

Sống chung với đau lưng có thể rất khó khăn; tuy nhiên, hầu hết mọi người cảm

thấy đỡ hơn trong vòng 6 tuần. Hãy nhớ làm theo chỉ dẫn của bác sĩ. Những lời khuyên này sẽ giúp quý vị dễ dàng hơn trong việc kiểm soát cơn đau và hồi phục:

- Từ từ thêm dần các bài tập thể dục và trao đổi với bác sĩ của quý vị về các loại bài tập phù hợp nhất với quý vị hoặc những bài tập quý vị không nên thực hiện.
- Khi ngồi trong một thời gian dài, hãy đứng dậy, di chuyển xung quanh và thay đổi tư thế thường xuyên.
- Đi giày thoải mái và có gót thấp.
- Khi lái xe đường dài, hãy cố gắng dùng đệm đỡ phía sau lưng và dừng lại thường xuyên để đứng dậy và đi bộ xung quanh.
- Ngủ nghiêng và đặt một chiếc gối nhỏ giữa hai đầu gối. Nếu quý vị thường ngủ nằm ngửa, hãy đặt một chiếc gối dưới đầu gối của quý vị. Cố gắng tránh ngủ nằm sấp nếu có thể.
- Hạn chế lượng đồ quý vị mang vác. Thay vào đó, hãy đi thêm vài chuyến để tránh mang vác quá nặng.

Tôi có thể phòng ngừa đau lưng không?

Tôi có thể phòng ngừa đau lưng không

Quý vị có thể phòng ngừa đau lưng gây ra do dùng quá sức hoặc vận động sai cách. Những lời khuyên sau đây có thể hữu ích:

- Tập thể dục thường xuyên giúp cơ lưng khỏe mạnh. Các bài tập làm tăng sự cân bằng và sức bền có thể làm giảm nguy cơ té ngã và chấn thương lưng hoặc gãy xương. Bác sĩ có thể khuyên quý vị nên thử tập thái cực quyền hoặc yoga.
- Có chế độ ăn uống lành mạnh với đủ canxi và vitamin D, giúp giữ cho cột sống của quý vị chắc khỏe.
- Duy trì cân nặng khỏe mạnh để tránh tạo áp lực và gây căng thẳng cho lưng của quý vị.
- Ngồi thẳng. Cố gắng đỡ lưng khi ngồi hoặc đứng.
- Nếu quý vị phải nâng vật nặng, hãy sử dụng chân và cơ bụng của quý vị, chứ không dùng lưng.

Các Nguồn Trợ Giúp Liên Quan

Các Nguồn Trợ Giúp Liên Quan

Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ

Số điện thoại miễn phí: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Trang mạng <https://www.fda.gov>

Drugs@FDA

là danh mục có thể tìm kiếm được gồm các sản phẩm thuốc được FDA chấp thuận.