什麼是背痛？

背痛有多種類型：可以是持續性的鈍痛，也可以是突然的刺痛（使人不敢運動身體）。如果你摔倒或是搬動重物，背痛可以迅速發生；反之，背痛也可以緩慢地加劇。

急性疼痛和慢性疼痛有什麼區別？

急性疼痛一般迅速發生，持續時間少於6星期。急性疼痛是最常見類型的背痛。急性疼痛的原因包括諸如跌跤、橄欖球賽中的擒抱摔倒，或是提舉重物。慢性疼痛持續時間超過3個月，而且比急性疼痛遠遠少見。

哪些人會得背痛？

任何人都可以得背痛，但是有些因素可以增加你患背痛的機會：

- 衰老。隨著年齡的增加，背痛越發多見。你有機會在三十至四十歲之間首次出現背痛。
- 身體不夠強健。身體不夠強健的人較易出現背痛。
- 體重超重。您的食譜中如果含有較高的熱量和脂肪，可以使您體重增加。體重過重可以加重背部所受壓力而導致疼痛。
- 遺傳疾病。有些類型的背痛，比如椎間盤疾病，可以遺傳。
- 其他疾病。某些類型的關節炎和癌癥可以導致背痛。
- 工作。如果您在工作中需要在扭曲脊柱的同時提、推或是拉重物，您可能會得背痛。如果您整天坐在桌前工作，而不是坐直身體，您也可能得背痛。
- 吸煙。如果您吸煙，您的背部的椎間盤也許不能獲得足夠的營養成分。吸煙者的咳嗽也可以導致背痛。吸煙的人的身體恢復較慢，所以背痛也會持續較久。

種族是另一個因素。比如，與白人女性相比，黑人女性有兩倍至三倍的機會出現低位脊柱脫位的情形。

我何時應當為背痛看醫生？

如果您有下列情形出現，則請就醫：

- 麻木或刺痛
- 劇烈的疼痛，而且休息後仍不緩解
- 跌跤或受傷後出現疼痛
- 疼痛並兼有下列情形：
  - 排尿困難
  - 虛弱
  - 腿部麻木
  - 發熱
  - 在不節食的情況下出現體重減輕

醫生怎樣診斷背痛？

為了診斷背痛，醫生通常會詢問您的病史並為您做體檢。醫生還可能為您安排檢查和化驗，比如：

- X光
- 核磁共振造影
- 電腦斷層掃描
- 血液化驗

醫學檢查不一定能夠找出背痛的病因。很多時候，背痛的病因根本無法明確。但是，即使您不知道背痛的確切原因，背痛還是有可能緩解。

背痛的病因有哪些？

背痛有很多原因。背部的機械性問題可以造成疼痛。下面列舉了幾種機械性問題：

- 椎間盤破裂
- 痙攣
- 肌肉緊張
- 椎間盤脫出

扭傷、骨折、意外事故和跌跤也可以導致背痛。

還有其他一些疾病可以導致背痛，比如：

- 脊柱側凸
- 脊椎滑脫癥
- 關節炎
- 脊髓狹窄
- 懷孕
- 腎結石
- 感染
- 子宮內膜組織異位形成
- 纖維肌痛癥

其他導致背痛的原因包括感染、腫瘤或精神緊張。

如何治療背痛？

背痛的治療方法依背痛的類型而定。急性背痛通常不經治療就得以緩解；但是您也許想要服用乙醯氨酚、阿司匹林或異布洛芬以幫助緩解疼痛。運動和手術通常不用於治療急性背痛。

下面列舉了幾種治療慢性背痛的方法。

熱敷或冷敷（或兩者兼用）

熱敷和冷敷可以緩解背部疼痛和僵硬。熱敷可以緩解肌肉痙攣和疼痛。冷敷可以減輕腫脹和使深部疼痛因麻木而減輕。雖然熱敷和冷敷可以減輕疼痛，但是不能治療慢性背痛的病因。

運動

適當的運動可以幫助緩解慢性疼痛，但是不應用於治療急性背痛。您的醫生或理療師可以告訴您何種運動最合適您。

藥物

下面列舉了用於治療背痛的主要幾種藥物：

- 止痛藥：包括非處方藥如乙醯氨酚、阿司匹林，以及處方止痛藥。
- 局部止痛藥：包括霜、油膏和軟膏，用於塗擦在痛處局部皮膚。

- 非類固醇類消炎止痛藥可以緩解疼痛並減輕腫脹。此類藥物包括非處方藥如異布洛芬、凱妥普洛芬和納普生鈉。此外，您的醫生還可以為您開處方，讓您服用藥效更強的非類固醇類消炎止痛藥。
- 肌鬆弛劑和某些抗抑鬱藥也曾被用於治療慢性背痛，但這些藥物對背痛的療效尚未明確。

行為療法

您可以學習怎樣正確地提、推和拉重物，以使得背部所受壓力較減小。您還可以改變運動、休息和睡眠的方式，以減少背痛。健康的飲食和不吸煙也有助於減少背痛。

注射療法

您的醫生也可能建議您接受皮質類固醇注射或是鎮痛麻醉藥注射，以減少背痛。

補充和替代療法

當背痛變成慢性疼痛，或者當其他療法對背痛不起效果的時候；有的人會嘗試使用補充和替代療法。最常見的補充和替代療法包括：

- 推拿。專業人士用手調整或按摩脊柱或鄰近的組織。
- 經皮神經電刺激。置於疼痛部位的一個小盒子向神經輸送弱的電脈衝。研究表明經皮神經電刺激對減輕疼痛並不總是有效。
- 針灸。這一中醫療法使用細針緩解疼痛並促進康復。作為綜合性的治療方案的一部分，針灸可能對下背痛有效。
- 指壓按摩。治療師借助向身體特定部位施加壓力而緩解疼痛。指壓按摩治療背痛尚未被詳盡研究。

手術治療

大部分患有慢性背痛的人不需要接受手術。手術通常是在其他療法不起效果的情況下用於治療慢性背痛。如果您有下列病癥，則可能需要接受手術：

- 椎間盤脫出。當一個或多個保護脊椎骨的椎間盤受到損害，椎間盤中央的果凍樣的核心會漏出，造成疼痛。
- 脊髓狹窄。這一疾病造成脊椎管腔變得狹窄。
- 脊椎滑脫癥。脊柱中的一塊或多塊骨骼滑脫出正常位置，造成脊椎狹窄。
- 脊柱骨折。造成脊柱骨折的原因包括對脊柱的打擊或是骨質疏鬆癥導致的骨骼鬆解。
- 退行性椎間盤疾病。隨著人的衰老，有的人的椎間盤會破裂，造成劇烈的疼痛。

腫瘤、感染或是馬尾綜合征（一種神經根疾病）造成背痛的情況比較少見。如有以上情況，病人需要立即接受手術，以緩解疼痛和預防其他的併發癥。

背痛可以預防嗎？

預防背痛的最佳辦法包括：

- 經常運動，保持背部肌肉強壯
- 維持健康的體重。如果體重超重，則應當減肥。每天補充足夠的鈣和維他命D，以保持強壯的骨骼。
- 站直身體。可能的話，盡量避免提重物。如果你實在需要提重物，則請您注意做到曲腿，同時保持背部直立不曲。

如果您需要了解背痛和其他相關疾病的資訊

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院資訊中心
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health

1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
電話: 301-495-4484
免付費電話: 877-22-NIAMS (877-226-4267)
聽力障礙者專線（TTY）: 301-565-2966
傳真: 301-718-6366
電子郵件: NIAMSinfo@mail.nih.gov
網址: https://www.niams.nih.gov

供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服的藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽美國食品與藥物管理局（U.S. Food and Drug Administration），免費電話號碼 1-888-INFO-FDA (1-

888-463-6332)，或者訪問其官方網站：www.fda.gov。

關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院特別感謝下列人士對本文編寫工作作出的貢獻：The NIAMS thanks the following people for their contribution to this project:

Chun Man (Perry) Chan 先生
馬里蘭州蒙哥馬利縣
衛生和人類服務部
亞裔美國人健康教育計劃

Chun Man (Perry) Chan
Asian American Health Initiative
Montgomery County Department of Health and Human Services

Waiwah Chung 註冊護士，碩士

Waiwah Chung RN, MA

国家衛生研究院出版號09-7391

Related Information

Handout on Health: Back Pain
What Is Back Pain? (fast facts, easy-to-read)