



## Đau lưng dưới- mãn tính

Đau lưng là một trong những lời than phiền về sức khỏe thường gặp nhất. Hầu hết mọi người đều bị đau lưng vào một thời điểm nào đó trong đời. Trong hầu hết trường hợp, không thể tìm ra nguyên nhân chính xác gây ra cơn đau.

### Nguyên nhân

Một lần tác động duy nhất không thể gây ra cơn đau cho quý vị. Có thể quý vị đã làm nhiều việc không đúng quy cách -- như đứng hoặc nâng nhắc -- trong thời gian dài. Sau đó ngay lập tức, một cử động đơn giản (như vớ lấy vật gì đó hoặc cúi xuống tại thất lưng) dẫn đến cơn đau.

Đau lưng mãn tính có thể được gây ra do:

- Chứng viêm khớp
- Tình trạng quá hao mòn tại cột sống do làm việc, chơi thể thao, phẫu thuật hoặc những chấn thương trước đây
- Thoát vị đĩa đệm, khi một phần của đĩa đệm cột sống đè lên các dây thần kinh gần đó.
- Bệnh thoái hoá khớp hoặc cột sống, khi các khoảng cách giữa các dây thần kinh cột sống và dây cột sống bị thu hẹp.
- Vẹo cột sống, có thể đến từ gia đình

Quý vị có nhiều nguy cơ bị đau lưng dưới hơn nếu quý vị:

- Trên 30 tuổi
- Thừa cân
- Đang mang thai
- Không tập thể dục
- Cảm thấy căng thẳng hoặc trầm cảm
- Làm một công việc mà quý vị phải nâng nhắc vật nặng, cúi xuống và vịn người, hoặc làm rung chuyển toàn thân (như lái xe tải hoặc dùng một số dụng cụ)
- Hút thuốc





## Triệu chứng

Quý vị có thể có một số trong những triệu chứng này nếu quý vị bị đau lưng dưới:

- Đau ê ẩm
- Đau nhói
- Đau nhói nhẹ hoặc đau rát
- Suy yếu tại cẳng chân hoặc bàn chân của quý vị

Đau lưng dưới có thể khác nhau ở mỗi người. Con đau có thể nhẹ, hoặc có thể nghiêm trọng đến nỗi quý vị không thể di chuyển được.

Tùy vào nguyên nhân gây đau lưng, quý vị cũng có thể bị đau nhức tại cẳng chân, hông, hoặc lòng bàn chân của quý vị.

## Khám và Kiểm tra

Trong lần khám tổng quát, bác sĩ sẽ cố gắng xác định vị trí của chỗ đau và tìm hiểu nó ảnh hưởng đến cử động của quý vị như thế nào.

Tùy vào tiền sử bệnh và triệu chứng của quý vị, quý vị có thể được thực hiện các kiểm tra khác. Các kiểm tra có thể bao gồm:

- Xét nghiệm máu
- Chụp CT phần dưới của cột sống
- Chụp MRI phần dưới của cột sống
- Chụp tuỷ đồ (một loại chụp x-quang hoặc CT sau khi thuốc cản quang được tiêm vào khoang dịch não tuỷ)
- Chụp x-quang

## Việc điều trị.

Nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào làm quý vị lo ngại, xin gọi ngay cho bác sĩ của quý vị.

Bệnh đau lưng dưới của quý vị có thể không khỏi hoàn toàn, hoặc đôi khi có thể gây đau nhức hơn. Hãy tìm hiểu cách chăm sóc lưng của quý vị tại nhà và cách phòng ngừa đau lưng trong tương lai. Làm như thế, quý vị có thể trở lại hoạt động thường ngày của mình.

Bác sĩ và nhân viên chăm sóc y tế khác của quý vị có thể giúp quý vị quản lý cơn đau của quý vị và giúp quý vị hoạt động tốt nhất có thể.

- Bác sĩ của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến với khoa vật lý trị liệu. Nhà vật lý trị liệu có thể cố gắng làm giảm cơn đau cho quý vị, dùng phương pháp kéo căng và kéo giãn. Nhà trị liệu sẽ chỉ cho quý vị cách thực hiện Chương trình Thẻ dục Tại nhà (Home Exercise Program - HEP). HEP có thể giúp các cơ lưng của quý vị khoẻ hơn, vì vậy quý vị có thể phòng ngừa đau lưng trong tương lai.



- Quý vị có thể cân đeo nẹp lưng để hỗ trợ cho lưng tại nơi làm việc.
- Túi lạnh và nóng có thể giúp giảm đau lưng cho quý vị.
- Quý vị cũng có thể chọn đi khám với một người thực hiện châm cứu hoặc một người thực hiện xoa nắn cột sống (một chuyên gia nắn khớp xương hoặc bác sĩ nắn xương). Đôi khi một vài buổi trị liệu có thể làm thuyên giảm bệnh đau lưng.
- Trị liệu hành vi nhận thức có thể hiệu quả. Kỹ thuật này giúp quý vị hiểu biết rõ hơn về sự đau nhức của quý vị và dạy cho quý vị cách quản lý bệnh đau lưng của quý vị.
- **LƯU Ý!** Trước khi quý vị lấy hẹn cho bất cứ phép trị liệu nào, xin gọi cho Alliance để xác nhận dịch vụ đó được đài thọ.

Một số thuốc dùng có thể giúp điều trị đau lưng cho quý vị:

- Các dược phẩm (NSAIDs) như aspirin, naproxen sodium (Aleve), và ibuprofen (Advil)
- Liều dùng thấp của thuốc được sử dụng để điều trị co giật hoặc trầm cảm
- Thuốc giảm đau như chất ma túy hay thuốc phiện khi cơn đau rất nghiêm trọng

Khi cơn đau nghiêm trọng không được cải thiện khi dùng thuốc, trị liệu vật lý, và các phép điều trị khác, quý vị có thể cần được tiêm thuốc.

Giải phẫu cột sống là một lựa chọn chỉ nếu quý vị bị tổn thương dây thần kinh, hoặc nguyên nhân gây đau lưng không được chữa khỏi sau một thời gian dài.

## **Triển vọng**

Hầu hết các vấn đề về lưng sẽ tự thuyên giảm. Điều quan trọng là biết được khi nào quý vị cần tìm đến sự trợ giúp y tế và khi nào thì các biện pháp tự chăm sóc sẽ giúp quý vị bình phục.

## **Khi nào cần Liên lạc Chuyên gia Y tế**

Hãy gọi cho nhà cung cấp chăm sóc y tế của quý vị nếu quý vị bị đau lưng liên tục, nghiêm trọng. Cần quan tâm đặc biệt với tình trạng bị tê, mất vận động, suy yếu, hoặc có những thay đổi trong đường ruột hoặc bàng quang.

## **Có thắc mắc? Alameda Alliance for Health luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị.**

Hãy gọi cho Alliance Health Programs theo số 510-747-4577

Điện Thoại Miễn Phí: 1-877-371-2222; CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929

Trang mạng tại [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

