

腰背痛

腰背痛是一種極度普遍的病症，估計有超過 60% 的人士會患上腰背痛，同時亦是員工請病假的一個主因。

腰背痛的原因

腰背痛可以出現在任何年齡的人士，根據資料顯示，45 至 59 歲之間的人士最容易患上腰背痛。

而病情的嚴重性則按個別情況而有所不同。如果痛楚持續少於3個月，你所患的便是急性腰背痛；如果痛楚持續較長，你所患的便是慢性腰背痛。

一般腰背痛

如果你患有急性腰背痛，當中有 95% 是由簡單的原因所引致。

大部分患上此類腰背痛的都是55歲以下的成年人，他們除了有腰背痛之外，身體大致上是健康的。這種痛楚只維持一段短時間，而引致痛楚的原因很簡單——通常是因為身體長期受勞累，極少是因為一時間粗勞過度。

痛楚通常集中在腰背下方，也可能會在臀部和大腿上出現。它會在不同時間出現和消失，按你身體的活動情況而定。

如果你有以下習慣，你有可能會患上一般腰背痛：

- 姿勢不正確
- 運動不足
- 長時間站立或彎腰
- 椅子不足以支托背部
- 床褥不足以承托背部
- 舉起、搬運或拖拉過重物件，或以不正確的姿勢移動重物
- 摔倒

神經根痛楚

神經根痛楚在所有腰背痛病例中僅佔不足5%。這種痛楚是因背部椎骨中間的神經線受壓而引起，通常是因椎間盤受損或因其中一塊椎骨脫離其他椎骨而導致的。

痛楚通常在腰背下方出現，嚴重時也會在其中一條腿或兩腿的小腿、足部或腳趾出現。

比較嚴重的問題

在少數病例，腰背痛或有更嚴重的潛在病因，包括脊柱不正常、椎骨感染或塌陷、纖維肌痛(影響肌肉的病症)、肺結核，甚至癌症。

在上述的情況下，腰背痛往往會慢慢開始，隨時間而惡化，並與你的活動情況無關。另外，你或會有其他病徵，如失禁、渾身乏力或昏昏欲睡。如你曾患其他疾病，尤其是肺結核或癌症，你患上腰背痛的機會將更大。

何時需要看醫生？

多數的一般腰背痛只會持續數天，之後會漸漸消失。但假如除了腰背痛外，你還有以下病徵，你應立刻看醫生：

- 發燒
- 背部紅腫
- 其中一條腿或兩腿同時感到麻痺或軟弱無力
- 喪失控制大小便的能力

如有以下情況，你亦應該看醫生：

- 痛楚持續超過 1 星期
- 痛楚是由受傷而引致的，如跌倒或背部受到撞擊，或
- 你的年齡在 20 歲以下或 55 歲以上，而痛楚持續數天

診斷

在多數的情況下，醫生只會問你有關病徵以及替你檢查。如果痛楚維持超過6個星期，或者醫生懷疑痛症有潛在病因，他們或會要求替你作進一步測試。

測試範圍包括：

- X光
- 電腦斷層掃描

- 磁力共振掃描
- 脊髓造影術（一種特別的 X 光）
- 血液檢驗

心理狀況也有機會影響腰背痛。如果你的病症屬慢性，醫生可能會轉介你作心理評估或社交評估。

治療方法

活動

根據研究顯示，在床上休息不能幫助一般腰背痛；較理想的療法，是盡快回復正常活動。在保持身體活動的初期，患者或會感痛楚，但這能令背部盡快痊癒，並減低問題再次出現的機會。

如果你不能忍受痛楚，不得不躺在床上休息，請盡量不要休息超過 2 至 3 天。

止痛劑

撲熱息痛 (paracetamol) 或異丁苯乙酸 (ibuprofen) 通常都足以舒緩一般腰背痛。假如你有肌肉抽搐，那麼肌肉鬆馳劑，如 diazepam，或可幫助你，但不要使用超過 1 星期。你可以嘗試在痛楚的位置上敷熱水袋或冰袋，有一定的舒緩作用。

推拿和運動

骨療法和脊骨神經療法運用脊柱推拿技術，或許能在首 6 個星期內暫時舒緩一般腰背痛。可是，若你希望嘗試這些療法，你應該找註冊認可的執業骨療師和脊醫。如果痛楚持續下去，可嘗試作一些背部運動和物理治療。

輔助方法

阿歷山大技術 (Alexander Technique) 或能改善你的姿勢；針灸亦可減輕痛楚。由於腰背痛有時能反映患者有情緒問題，所以心理輔導或會有幫助。

手術

如果推拿、運動或藥物都不能減輕你的慢性腰背痛，或許你需要進行手術。例如：假若你的痛楚是由椎骨間盤損壞所致，醫生可以用手術為你去除痛楚。

處理腰背痛

良好的腰背護理可大大減低患上腰背痛的機會。要保護腰背，你必須：

- 定時做運動
- 坐有椅背的椅子，坐下時雙腳平放在地上或腳踏墊上
- 睡承托力高的牀墊

當你舉起或搬運東西時，請依照以下的提示：

- 只提體力範圍以內的重物；若有過重物件，請找別人幫忙
- 提起重物時，請彎膝，並保持腰背挺直和足部分開
- 不要同時提起重物和彎腰
- 盡量將重物貼近身體
- 放下東西時，只可彎膝，不可彎腰

腰背的運作

脊柱由多條椎骨組成，這些小骨被椎間盤分隔，讓脊柱可彎曲。整個椎骨和椎間盤的結構由肌肉和韌帶支持。脊髓通過每塊椎骨的中心，讓神經由腦部通往身體其他部分。

索取更多資料

BackCare

<http://www.backpain.org/>

The Back Pain Guide

<http://www.bbc.co.uk/health/backchat>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke

http://www.ninds.nih.gov/health_and_medical/disorders/

American Academy of Orthopaedic Surgeons

<http://orthoinfo.aaos.org>

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：info@healthwise.org.hk

網址：www.healthwise.org.hk

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by

www.healthwise.org.hk



Sponsored by
BUPA



Assured by

The University of HK

