

背痛



了解背痛成因，何謂情況嚴重，以及治療方法

背痛是美國極常見的健康問題。背痛可能發生在特定的部位，亦有可能蔓延到整個背部。患者有可能持續感到一種鈍痛感。亦有可能出現突發、尖銳的疼痛感覺，痛得令人難以行動。約 90% 的背痛病例是暫時性的，大多數人在症狀開始出現 12 星期後便會完全康復。

背痛的類型

- **急性（短期）疼痛：**可能發生得很快，持續幾天至數星期。如果您跌倒或抬舉太重的東西，有可能會感到急劇疼痛。
- **亞急性背痛：**可能發生得很快，亦可能逐漸出現。情況可能持續 4 至 12 星期。
- **慢性（長期）疼痛：**持續超過 12 星期，可能每天或不時發生。隨著年齡增長或患上其他病症，脊椎變化或會引起慢性背痛。



背痛的成因是什麼？

任何人均可能患有背痛。大約 80% 的成人會在生活中的某些時刻感到背痛。有些因素會增加您罹患背痛的風險：



- **健身水平。**在不經常運動的人身上，背痛更常見。背部和腹部肌肉可能無力支撐脊椎（核心力量）。另外，如果您在沒有運動一段時間後過度運動，亦可能會出現背痛。如需進一步了解如何保持適度活動量，請參閱**增加運動量**資料便覽。

- **體重上升。**體重上升，有可能增加骨骼和肌肉承受的壓力。
- **年齡。**隨著年齡的增長，背痛會更為常見。當您到 30 至 40 歲時，可能會開始遭遇到背痛。
- **家族基因。**背痛有時可能源自家族遺傳，例如某些類型的發炎性關節炎（即免疫系統攻擊健康組織並引起疼痛或腫脹）。
- **工作。**如果您工作時，必須扭動脊椎並做出抬、推或拉等動作，您便有可能會背痛。如果您整天伏案工作，並且不坐直身體或經常站立，您同樣會背痛。
- **壓力。**如果您經常睡得不好、憂鬱或焦慮，背痛可能會更頻繁地發生。
- **吸煙。**如果您有吸煙，您的身體可能無法為背部脊髓提供足夠營養。吸煙人士咳嗽，同樣會引起背痛。吸煙也會使您痊癒速度減慢，因此背痛可能會持續更久。您可以透過 Medi-Cal 免費尋求戒煙治療，如尼古丁替代療法（NRT）。如需進一步了解如何戒煙，請參閱**戒煙和戒電子煙**資料便覽。



有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed

24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc

如何治療背痛

背痛的治療方式取決於您的背痛屬於哪種類型。請與您的主治醫生* (PCP) 討論什麼方法對您最有益。

*主治醫生是負責您的醫療保健的醫生、醫生助理或執業護士。

適度鍛煉

定期運動可以使您的背部肌肉保持強壯。您可以試試以下運動：

- 太極
- 瑜伽
- 核心訓練（如仰臥起坐、平板支撐或弓箭步）
- 鍛煉平衡的重量訓練



溫和的運動和伸展可以改善整個背部、骨盆和臀部的強度，並舒緩肌肉緊繃。請與您的 PCP 或物理治療師討論哪類運動最適合您的背痛類型。如需進一步了解運動相關貼士，請參閱**增加運動量**資料便覽。

使用冷敷或熱敷（或兩者皆採用）

冷敷或熱敷能夠緩解酸痛和背部僵硬。冷敷有助於減輕腫脹和麻痺深度痛感。如果您受傷並感到急劇疼痛，這個方法最為有用。熱敷可減輕尖銳的疼痛，改善血液流動和加快治癒。熱敷通常適合在受傷後用於長期護理。

嘗試綜合健康服務

有些人會在背痛變成慢性（長期）病症後嘗試綜合治療。如您有興趣獲取綜合健康服務，如針灸或脊柱按摩，請諮詢您的 PCP。您可以在所屬社區獲得許多免費或便宜的綜合健康服務。如需進一步了解可透過 SFHP Medi-Cal 免費獲得哪些服務，請參閱 **SFHP 福利及承保的服務**。



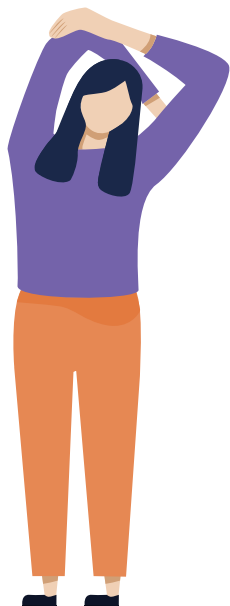
服用藥物

某些藥物可能會有幫助。用於背痛的主要藥物類型包括：

- **非處方藥品**：例如非甾體類抗炎藥物（NSAID，如 Advil），能夠減輕疼痛和腫脹。對乙 氨基酚（如 Tylenol）也有助於緩解疼痛。
- **局部疼痛藥物**：感到疼痛時用於塗抹在皮膚上的乳膏、藥膏和軟膏。這類藥物很多在藥店都有售。
- **處方藥**：如肌肉弛緩藥、部分抗抑鬱藥或安眠藥、或者更強效的消炎藥物。這些藥物通常藥效較強，會令人產生睡意。這些藥通常供患有劇烈疼痛的人士使用。

請與您的 PCP 討論，了解哪種藥物適合您。

預防背痛



一些預防背痛的好方法包括：

- **經常運動**，令背部和核心肌肉保持強壯。
- **經常散步**。散步有助令腹部和背部肌肉保持健康。
- **維持健康體重**以減輕背部壓力。
- **健康飲食**，多吃蔬菜、水果和低脂蛋白質。這類食物含有重要的營養素，例如鈣和維他命D，您每天都需要攝取這些營養，才能保持健康。如需進一步了解，請參閱**健康飲食**資料便覽。
- **保持良好的姿勢，避免低頭垂肩**。坐著或站立時儘量記得支撐背部。
- **應儘量避免提起重物**。如果真的需要提起重物，請使用腿部和腹部肌肉，而不是背部。



怎樣才算是嚴重背痛？

如您出現以下情況，便應儘快去見您的 PCP：

- **麻木或刺痛**（特別是在您的腿部）
- **嚴重疼痛**一直無好轉（或變得更嚴重）
- 跌倒或受傷後感到疼痛
- **排尿困難**
- **虛弱**
- **發燒**
- 明明沒有嘗試減肥但**體重下降**



交通

如果您身體疼痛，並在交通方面需要協助以前往拜訪 PCP，您可以免費乘搭車輛。如需更多資訊，請致電 SFHP 客戶服務部，電話 **1(415) 547-7800**。

資源：



Common Causes of Back Pain –
Types & Treatment | NIAMS
nih.gov



Back Pain: Diagnosis, Treatment,
and Steps to Take | NIAMS
nih.gov



American Chronic
Pain Association
acpanow.com

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800** 或造訪 **sfhp.org/zh/health-ed**
24/7 護士熱線 **1(877) 977-3397** | 與醫生交談 24/7 **sfhp.org/zh/teladoc**