

Боль в спине

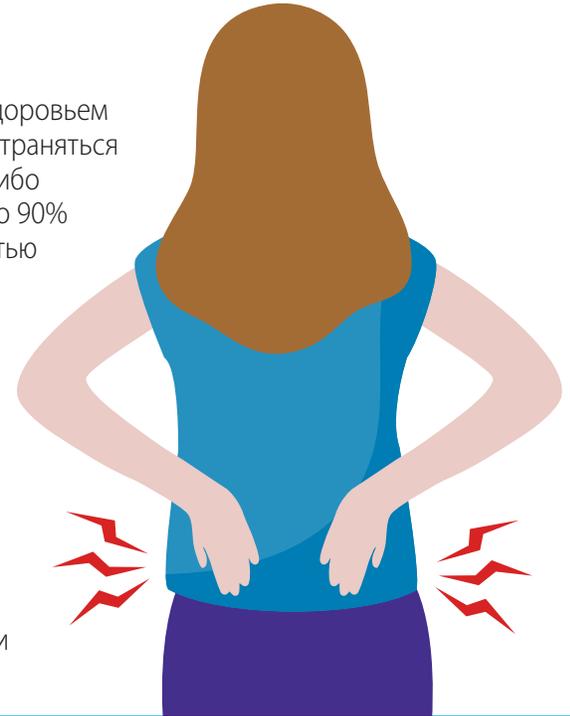


Узнайте о том, почему появляется боль в спине, когда она является серьезной и как ее лечить

Боль в спине является одной из наиболее распространенных проблем со здоровьем в США. Боль может концентрироваться в определенном месте или распространяться по всей спине. Она может ощущаться себя как тупая, непроходящая боль. Либо она может быть внезапной и острой, ограничивая вашу подвижность. Около 90% случаев боли в спине являются временными, и большинство людей полностью восстанавливаются в течение 12 недель после появления симптомов.

Типы боли в спине

- **Острая (кратковременная) боль** может возникать быстро и длиться от нескольких дней до нескольких недель. Острая боль может начаться вскоре после падения или поднятия тяжестей.
- **Умеренная боль в спине** может возникнуть неожиданно или с течением времени. Она может длиться от 4 до 12 недель.
- **Хроническая (долговременная) боль** длится более 12 недель и может возникать ежедневно или время от времени. Хроническая боль в спине может быть вызвана возрастными изменениями позвоночника или другими медицинскими состояниями.



Как возникает боль в спине?

Боль в спине может появиться у любого человека. Почти 80% взрослых людей испытывают боль в спине в течение жизни. Вот некоторые факторы, увеличивающие риск возникновения боли в спине:

- **Плохая физическая форма.** Боль в спине чаще встречается у людей, пренебрегающих физическими упражнениями. Слабые мышцы спины и живота не могут поддерживать позвоночник. Кроме того, боль в спине может возникнуть, если вы занимались упражнениями после длительного периода без физической активности. Узнайте больше о том, как поддерживать физическую активность из нашей брошюры о **Подвижном образе жизни**.
- **Увеличение массы тела.** Избыточный вес добавляет нагрузку на кости и мышцы.
- **Возраст.** С возрастом боль в спине становится более распространенным явлением. Вы можете впервые почувствовать боль в спине в возрасте от 30 до 40 лет.
- **Семейный анамнез.** Причины боли в спине могут быть связаны с вашей семейной медицинской историей, например с наличием некоторых типов воспалительного артрита у ваших родственников (атака иммунной системы здоровых тканей может вызвать боль или отек).
- **Тяжелая физическая работа.** Если вам приходится поднимать, толкать или передвигать тяжелые грузы, это может привести к искривлению позвоночника и возникновению боли в спине. Если вы целый день работаете за письменным столом и не держите спину прямо, у вас также может появиться боль.
- **Стресс.** Если у вас бывает плохой сон, депрессия или тревожность, боль в спине может возникать чаще.
- **Курение.** Если вы курите, ваш организм не может доставлять достаточное количество питательных веществ к позвоночным дискам. Кашель курильщика также может быть причиной болей в спине. Курение может замедлить выздоровление, поэтому боль в спине может продолжаться дольше. Вы можете бесплатно пройти никотинозаместительную терапию (NRT) в рамках плана Medi-Cal. Узнайте больше о том, как бросить курить из брошюры об **Отказе от курения (в том числе электронных сигарет)**.



Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



Как лечить боль в спине

Способы лечения боли в спине зависят от ее типа. Проконсультируйтесь со своим основным поставщиком медицинских услуг* (PCP) о подходящих для вас методах.

* Основной поставщик медицинских услуг — это врач, ассистент врача или практикующая медсестра/медбрат, которые отвечают за ваше медицинское обслуживание.

Выполняйте физические упражнения правильно

Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы спины. Попробуйте следующие техники:

- Тайцзи
- Йога
- Базовые упражнения (например приседания, планки или выпады)
- Упражнения со снарядами для поддержания равновесия.



Легкие физические упражнения и растяжка могут увеличить силу и уменьшить напряжение спины, таза и тазобедренного сустава. Проконсультируйтесь со своим PCP или физиотерапевтом об упражнениях для лечения боли в спине. Узнайте больше о физической нагрузке из нашей брошюры о



Подвижном образе жизни.

Используйте холодный или горячий компресс (или оба)

Горячие и холодные компрессы помогут расслабить напряженные мышцы спины. Холод снимает отечность и притупляет глубокую боль. Это особенно полезно в случае травм и острой боли. Горячие компрессы уменьшают острую боль, улучшают кровоток и способствуют восстановлению. Они часто используются в рамках длительного ухода после травм.

Альтернативная терапия

Когда боль в спине становится хронической (длительной), некоторые люди обращаются к альтернативной терапии. Проконсультируйтесь со своим PCP, если вы хотите получить альтернативное лечение, например иглоукалывание или мануальную терапию. Существует множество бесплатных или недорогих программ альтернативного лечения, к которым вы можете присоединиться в рамках вашего сообщества. Узнайте больше о том, какие услуги вы можете получить бесплатно в рамках SFHP Medi-Cal из брошюры **SFHP о Льготах и покрываемых страховкой услугах.**



Принимайте лекарства

Вам могут помочь некоторые лекарственные препараты. Ниже перечислены основные типы лекарственных средств, используемых при боли в спине:

- **Безрецептурные препараты** – например нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), такие как Advil, снимают боль и воспаление. Ацетаминофен (например Tylenol) также может облегчить боль.
- **Лекарственные препараты местного применения** – кремы и мази, которые можно втирать в кожу там, где вы ощущаете боль. Их можно получить без рецепта.
- **Рецептурные препараты**, такие как миорелаксанты, некоторые антидепрессанты, снотворные или сильнодействующие противовоспалительные средства могут назначаться врачом при тяжелых болях. Такие мощные препараты, как правило, вызывают сонливость. В основном они предназначены для людей с острой болью.

Проконсультируйтесь со своим PCP для того, чтобы узнать, какой тип препаратов подходит вам.

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

Профилактика боли в спине



Наиболее действенными способами профилактики боли в спине являются:

- **Регулярные тренировки** для поддержания силы позвоночника и тонуса мышц спины.
- **Частые пешие прогулки.** Ходьба полезна для мышц живота и спины.
- **Здоровый вес** для снижения нагрузки на спину.
- **Придерживайтесь здоровой диеты из** овощей, фруктов и нежирного белка. Эти продукты содержат важные питательные вещества, такие как кальций и витамин D, которые требуются вам каждый день для поддержания здоровья. Узнайте больше из нашей брошюры о **Здоровом питании**.
- **Держите осанку и не сутультесь.** Помните о положении спины, когда вы сидите или стоите.
- **По возможности не поднимайте тяжелые предметы.** Если же это необходимо, задействуйте мышцы ног и живота, а не спины.



Когда боль в спине может быть серьезной?

Обратитесь к своему РСР при возникновении следующих симптомов:

- **Онемение или покалывание** (особенно в ногах)
- **Сильная боль**, которая не проходит или нарастает
- **Боль после падения** или травмы
- **Затрудненное мочеиспускание**
- **Слабость**
- **Лихорадка**
- **Потеря веса**, если вы не пытаетесь похудеть



Транспортные услуги

Если вам нужна помощь с транспортировкой на прием к РСР, вы можете доехать на такси бесплатно. Для получения дополнительной информации позвоните в Отдел обслуживания участников плана SFHP по телефону **1(415) 547-7800**.

Ресурсы:



Common Causes of Back Pain –
Types & Treatment | NIAMS
[nih.gov](https://www.nih.gov)



Back Pain: Diagnosis, Treatment,
and Steps to Take | NIAMS
[nih.gov](https://www.nih.gov)



American Chronic
Pain Association
[acpanow.com](https://www.acpanow.com)

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт sfhp.org/ru/health-ed

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом sfhp.org/ru/teladoc