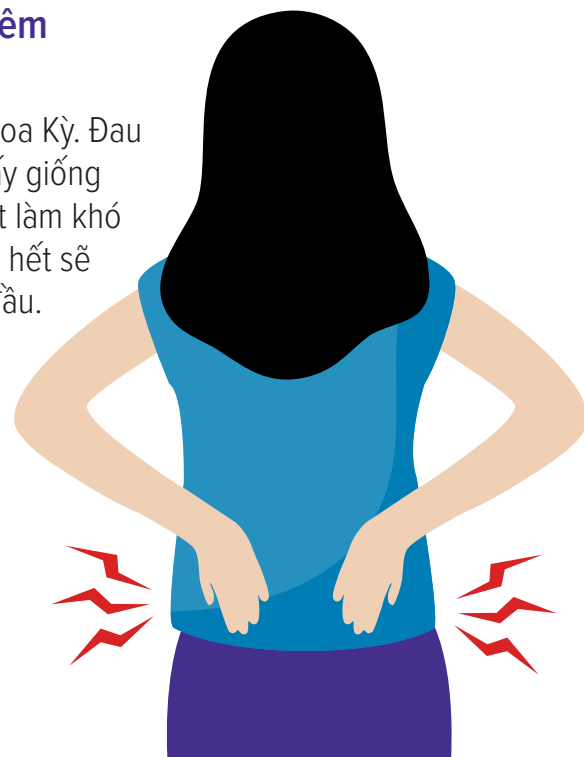


Tìm hiểu về nguyên nhân gây đau lưng, khi nào thì nghiêm trọng và cách điều trị

Đau lưng là một trong những vấn đề về sức khỏe phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Đau lưng có thể ở một chỗ cụ thể hoặc lan ra khắp lưng. Có thể cảm thấy giống như đau âm ỉ, đau liên tục. Hoặc có thể là đau đột ngột, đau như cắt làm khó di chuyển. Khoảng 90% các trường hợp đau lưng là tạm thời và hầu hết sẽ phục hồi hoàn toàn trong vòng 12 tuần kể từ khi có triệu chứng bắt đầu.

Các Loại Đau Lưng

- **Đau cấp tính (ngắn hạn)** xảy ra nhanh và có thể kéo dài một vài ngày đến một vài tuần. Quý vị có thể cảm thấy cơn đau cấp tính nếu té ngã hoặc nâng vật quá nặng.
- **Đau lưng bán cấp tính** có thể xảy ra nhanh hoặc kéo dài một thời gian. Có thể kéo dài 4 đến 12 tuần.
- **Đau mãn tính (dài hạn)** là kéo dài trên 12 tuần và có thể diễn ra hàng ngày hoặc theo thời gian. Đau lưng mãn tính có thể do những thay đổi về cột sống khi quý vị già đi hoặc các tình trạng y tế khác.



Đau Lưng Xảy ra Như thế nào?

Bất kỳ ai cũng có thể bị đau lưng. Khoảng 80% người lớn cảm thấy đau lưng ở một số thời điểm trong đời. Một số nguyên nhân có thể làm tăng nguy cơ bị đau lưng:

- **Mức độ thể lực.** Đau lưng thường gặp hơn ở người không tập thể dục thường xuyên. Lưng và cơ bụng yếu có thể không hỗ trợ cột sống (sức mạnh cốt lõi). Ngoài ra, quý vị có thể bị đau lưng nếu tập thể dục quá nhiều sau một thời gian không hoạt động. Tìm hiểu thêm về cách duy trì hoạt động đúng mức với tờ thông tin về **Vận động Nhiều hơn**.

- **Tăng cân.** Nếu bị thừa cân thì có thể làm tăng áp lực lên xương và cơ bắp.
- **Tuổi tác.** Đau lưng thường gặp hơn khi quý vị ngày càng lớn tuổi. Quý vị có thể bị đau lưng lần đầu từ 30 đến 40 tuổi.
- **Gen di truyền từ gia đình.** Một số nguyên nhân gây đau lưng có thể di truyền trong gia đình, như một số loại viêm khớp (khi hệ miễn dịch của quý vị tấn công các mô khỏe mạnh và có thể gây đau hoặc sưng).
- **Công việc.** Nếu phải nâng, đẩy hoặc kéo trong khi vận cột sống, thì quý vị có thể bị đau lưng. Nếu làm công việc bàn giấy cả ngày và không ngồi thẳng hoặc đứng lên thường xuyên thì quý vị cũng có thể bị đau lưng.
- **Căng thẳng.** Nếu quý vị thường xuyên ngủ kém, trầm cảm hoặc lo lắng thì đau lưng có thể xảy ra thường xuyên hơn.
- **Hút thuốc lá.** Cơ thể có thể không nạp đủ chất dinh dưỡng cho đĩa đệm xương sống nếu quý vị hút thuốc. Cơn ho của người hút thuốc lá cũng có thể gây đau lưng. Hút thuốc lá cũng có thể làm chậm lành vết thương, do đó đau lưng có thể kéo dài hơn. Quý vị có thể được điều trị cai thuốc bằng Liệu pháp Thay thế Nicotine (NRT) miễn phí với Medi-Cal. Tìm hiểu thêm về cách cai thuốc lá bằng cách xem tờ thông tin về **Cai Thuốc lá và Thuốc lá Điện tử**.


Nếu quý vị có thắc mắc thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus (HMO D-SNP) theo số **1(833) 530-7327** hoặc **711** (TTY).

Cách Điều trị Đau Lưng

Điều trị đau lưng tùy thuộc vào loại đau lưng mà quý vị bị. Hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc chính* (PCP) về những biện pháp tốt nhất cho quý vị.

**Bác sĩ chăm sóc chính (PCP) là bác sĩ chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ giúp quý vị khỏe mạnh và quản lý dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*

Tập thể dục Vừa với Sức khỏe

Tập thể dục thường xuyên có thể giúp cho cơ lưng khỏe mạnh. Thử các bài tập như:

- Dưỡng sinh
- Yoga
- Huấn luyện cốt lõi (như gập bụng, hít đất hoặc gập duỗi gối)
- Tập với tạ để luyện thăng bằng



Tập thể dục và co duỗi nhẹ nhàng có thể cải thiện sức mạnh và giảm sức căng của toàn bộ lưng, vùng chậu và hông. Trao đổi với PCP hoặc chuyên viên vật lý trị liệu của mình để biết loại thể dục tốt nhất cho loại đau lưng của quý vị. Tìm hiểu thêm các lời khuyên tập thể dục qua tờ thông tin **Vận động Nhiều hơn**.



Sử dụng Túi chườm Lạnh hoặc Nóng (hoặc Cả Hai)

Túi chườm lạnh hoặc nóng có thể giảm đau, cứng lưng. Túi chườm lạnh có thể giúp giảm sưng và gây tê cơn đau sâu. Khi quý vị bị thương và đau cấp tính thì chườm lạnh là cách hữu ích nhất. Túi chườm nóng có thể giúp giảm đau buốt, cải thiện lưu lượng máu và chữa lành. Túi chườm nóng thường được sử dụng để chăm sóc lâu dài sau chấn thương.

Thử các Dịch vụ Y tế Tích hợp

Khi đau lưng trở thành mãn tính (kéo dài) thì một số người sẽ cố gắng điều trị tích hợp. Hãy trao đổi với PCP của mình nếu quý vị muốn nhận các dịch vụ y tế tích hợp, như châm cứu hoặc xoa nắn khớp xương. Quý vị có thể nhận nhiều dịch vụ sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp có tại cộng đồng của mình. Tìm hiểu thêm về những dịch vụ miễn phí mà quý vị có thể nhận với SFHP Medi-Cal



theo **CÁC QUYỀN LỢI VÀ DỊCH VỤ BAO TRẢ CỦA SFHP**.



Dùng Thuốc

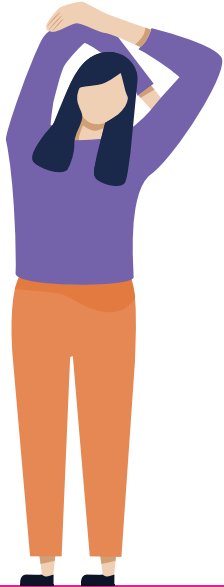
Một số thuốc cũng có thể có ích. Những loại thuốc chính được dùng để trị đau lưng:

- **Thuốc không kê toa** như các thuốc kháng viêm không steroid (NSAID, như Advil) làm giảm đau và sưng. Acetaminophen (như Tylenol) cũng có thể giúp giảm đau.
- **Thuốc giảm đau dạng bôi trên da** là các loại kem, thuốc mỡ và thuốc xoa có thể thoa lên vùng da mà quý vị cảm thấy đau. Quý vị có thể nhận nhiều thuốc trong số này mà không cần toa.
- **Thuốc kê toa** như thuốc giãn cơ, một số thuốc chống suy nhược hoặc an thần hoặc các thuốc kháng viêm mạnh hơn. Những loại thuốc này có thể mạnh hơn và làm cho người ta buồn ngủ. Những loại này chủ yếu là dành cho những người bị đau nặng.

Vui lòng trao đổi với PCP để biết loại thuốc nào phù hợp với quý vị.

Nếu quý vị có thắc mắc thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus (HMO D-SNP) theo số **1(833) 530-7327** hoặc **711** (TTY).

Phòng ngừa Đau Lưng



Một số cách tốt nhất để phòng ngừa đau lưng là:

- **Tập thể dục thường xuyên đồng thời giữ lưng** và các cơ chính khỏe mạnh.
- **Đi bộ thường xuyên.** Đi bộ giúp dạ dày và cơ lưng chắc khỏe.
- **Giữ cân nặng lành mạnh** để giảm áp lực lên lưng.
- **Thực hành chế độ ăn lành mạnh** đầy rau củ, trái cây và protein ít béo. Đây là những loại thực phẩm có các dưỡng chất quan trọng như canxi và vitamin D mà quý vị cần mỗi ngày để giữ gìn sức khỏe. Tìm hiểu thêm qua tờ thông tin về **Ăn uống Lành mạnh**.
- **Thực hiện các tư thế tốt và tránh cúi khòm lưng xuống.** Phải nhớ đỡ lưng khi ngồi xuống hoặc đứng lên.
- **Tránh nâng vật nặng** bất cứ khi nào có thể. Nếu phải nâng vật nặng, thì hãy sử dụng chân và cơ bụng (abs) thay vì lưng của quý vị.



Khi nào là Đau Lưng Nghiêm trọng?

Nên đến PCP ngay khi có thể nếu quý vị bị:

- **Tê bại hoặc cảm giác kim châm** (nhất là ở chân)
- **Đau nặng** không đỡ (hoặc ngày càng tệ hơn)
- **Đau sau khi té ngã** hoặc bị thương
- **Rối loạn tiểu tiện**
- **Yếu**
- **Sốt**
- **Sụt cân** khi không cố gắng giảm cân



Vận chuyển

Nếu bị đau và cần trợ giúp vận chuyển đến các buổi khám tại PCP của mình thì quý vị có thể được nhận một chuyến đi miễn phí. Gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus (HMO D-SNP) theo số **1(833) 530-7327** or 711 (TTY).

Nguồn lực:



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)

Nếu quý vị có thắc mắc thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus (HMO D-SNP) theo số **1(833) 530-7327** hoặc **711** (TTY).