

問題的徵狀。如果除了背痛，還有發燒或不能解釋的體重減輕
等的徵狀，就要去見醫生。



Chinese
19 April 1999

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

給背痛人士的好消息

Good news about bad backs

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

給背痛人士的好消息

Good news about bad backs

由於背痛是那麼普遍的現象，以致百分之八十的人可能在一生中的某個時候會出現背痛——除了頭痛和普通的感冒之外，背痛是人們缺勤的最普遍原因。但幸好大部份的背痛只是由於輕微的問題所導致和通常在兩個星期內就好轉。

治療背痛的最佳方法不是躺下來讓背部休息——事實上，這是最糟的做法。醫生們現在認為：如果你盡量繼續做你通常做的日常活動，你會復原得比較快（只要這些活動不包括抬重的東西或太費力的工作便可），和服食止痛藥來幫助你應付痛楚。

背痛是怎樣導致的？

很多人都是因為做了一些甚普通的事而引致受傷——你可能只因彎腰或因為不小心扭轉你的身體、或抬東西的方法不正確而使你的肌肉或韌帶受傷。有時背痛是由於關節盤 (disc) 出了問題所致——關節盤像坐墊一樣，把背部的椎骨隔開和讓脊柱向不同的方向移動。有時該問題是關節炎所致，這是導致脊柱的關節發炎的一種常見疾病。

但有很多事情我們可以做來照顧我們的背部和預防問題發生：

- 避免體重增加

- 過活躍的生活和經常運動（例如散步或游泳）有助於預防和減少背痛。對於患關節炎的人，游泳尤其有好處。
- 留意你的姿勢。盡量直立，但保持鬆弛。當你坐下來時，避免坐在低或軟的舒服椅子上和要確保你的下背部得到支持——你可以把一個小的坐墊放在你的背部彎入處。把你的足部放在地上，然後靠著椅背坐在椅子上。
- 在你未抬東西之前先想一想。靠近該物件而立，當你彎起你的臀部和膝部時，保持你的背部挺直。把該物件靠近你的身體，並且把你的下巴垂向你的胸部和收緊你腹部的肌肉。保持你的背部挺直，然後伸直你的膝部，把東西抬起。避免扭轉的動作。把物件靠近身體，用雙臂拿著，並且避免只用一隻手臂拿東西。
- 在你未彎腰或扭動前，先想一想。不要在工作或進行園藝時彎腰，較佳的方法是蹲坐或跪下。安排你工作的空間，以便常用的東西容易拿得到而不用彎腰或伸手去取。
- 保持你的腹部肌肉強健——這些肌肉有助於支持你的背部。

怎樣知道你的背痛不只是輕傷所導致？

如果在幾天之內，痛楚沒有減少、或如果你的腿有刺痛的感覺、麻木、或疼痛，就要去見你的醫生。有時背痛可能是內臟發生