

Vietnamese
19 April 1999

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

Chứng đau lưng

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

Chứng đau lưng

Good news about bad backs

Có nhiều người mắc chứng đau lưng đến độ người ta ước đoán có đến 80% số người trên thế giới ở một thời điểm nào đó trong đời bị đau lưng. Ngoài hai chứng nhức đầu và cảm là những chứng bệnh làm cho nhiều người phải nghỉ việc ở nhà nhất, đau lưng có lẽ là nguyên nhân thứ ba khiến người ta phải bỏ công ăn, việc làm. Nhưng điều đáng mừng là đa số các trường hợp bị đau lưng thường là nhẹ và người bệnh sẽ thấy bớt hay khỏi hẳn trong vòng hai tuần lễ.

Nhưng có lẽ quý vị sẽ ngạc nhiên khi nghe nói phương pháp trị chứng đau lưng hữu hiệu nhất không phải là nằm nghỉ (thật ra, nằm nghỉ còn làm cho chứng đau lưng tệ hơn nữa). Các bác sĩ khám phá ra rằng người bị đau lưng sẽ mau chóng hồi phục nếu họ tiếp tục làm những công việc hàng ngày (miễn là đừng làm việc nhiều quá hay phải nâng, nhắc những vật nặng) và uống thuốc giảm đau để làm nhẹ cơn đau.

Nguyên nhân nào gây ra đau lưng?

Nhiều trường hợp bị đau lưng là do hậu quả của những việc làm hết sức tầm thường: quý vị có thể làm tổn thương một cơ thịt hay dây gân chỉ vì cúi xuống hay vận người một cách vụng về, hoặc vì nâng, nhắc không đúng cách. Lắm khi đau lưng là do một đĩa sụn ở xương sống bị trật (đĩa sụn ở xương sống có tác dụng giống như những gối đệm. Chúng làm cho việc xoay người hay cử động được nhẹ nhàng, uyển chuyển hơn. Đôi khi đau lưng có thể là do chứng thấp khớp, một chứng bệnh thông thường gây viêm sưng ở các khớp xương sống. Có những điều chúng ta có thể làm để bảo vệ cho phần lưng, đồng thời tránh bị đau lưng:

- Tránh dùng để lên cân.
- Năng động và tập thể dục thường xuyên, thí dụ đi bộ, bơi lội sẽ tránh hay làm giảm thiểu các trường hợp bị đau lưng. Bơi lội

đặc biệt có lợi cho những người đang bị chứng thấp khớp.

- Để ý đến các tư thế khi đi, đứng, nằm hay ngồi. Đứng thẳng người, nhưng đứng ở tư thế thoải mái. Khi ngồi, tránh loại ghế quá thấp hay có nệm quá mềm, cần nhất là ghế phải đỡ được phần thắt lưng. Quý vị có thể kê một cái gối nhỏ ở giữa thắt lưng (ngang phần lưng và hông). Khi ngồi trên ghế quý vị nên thả lỏng chân xuống chạm mặt sàn.
- Trước khi nâng nhắc vật gì, cần suy nghĩ cẩn thận. Đứng sát gần vật mình định nâng, giữ cho lưng thật thẳng, đầu gối hơi cong, rồi từ từ ngồi xuống. Kéo vật lại gần và ôm sát vào người, cầm hơi thu vào, gồng các bắp thịt ở bụng lên. Giữ cho lưng thật thẳng, dùng các bắp thịt ở đầu gối và đùi nhắc vật đó lên. Tránh dùng xoay người trong lúc đang nâng một vật nặng. Dùng hai tay ôm sát vật vào người và không ôm nghiêng qua một bên.
- Cần suy nghĩ trước khi cúi xuống hay quay người. Thay vì cúi xuống để làm vườn hay làm một việc gì đó, quý vị nên ngồi xổm hay quỳ xuống. Sắp xếp lại nơi làm việc để dễ dàng lấy những thứ mình thường dùng mà không cần phải cúi xuống hay vươn người ra lấy.
- Giữ cho các bắp thịt ở bụng rắn chắc. Những bắp thịt này sẽ giúp cho lưng của quý vị khỏi bị đau.

Làm sao biết được là lưng mình bị đau mà không phải chỉ bị thương nhẹ thôi?

Sau vài ngày nếu vẫn không thấy bớt hay nếu có cảm giác tê chồn hay đau ở chân, quý vị nên đi khám bác sĩ ngay. Đôi khi đau lưng có thể là dấu hiệu một cơ quan nội tạng bị thương tổn. Nếu thấy những triệu chứng sau đây, quý vị cần đi khám bác sĩ ngay: lưng đau đi kèm theo triệu chứng bị sốt và bị sụt cân mà không có lý do nào rõ rệt.