

五件關於背痛的預防和治療須知

大多數人一生中的某些時刻都會遭遇背痛。通常，疼痛會在幾週後緩解，但反覆發作可能會令人虛弱，給日常生活帶來困難。

人體脊椎不僅與肋骨和髖骨相連，還與眾多肌腱、韌帶、軟骨、肌肉和神經組織相關，因此任何一個部位出現問題，都可能導致背痛。

以下是適用於各年齡層、預防和管理背痛的五個要點。

上背還是下背？

根據美國華盛頓大學醫學院健康指標與評估研究所最新發布的《全球疾病負擔》（GBD）研究，未來30年，慢性下背痛患者人數將增加三分之一以上，至2050年時，全球每十人中就有一人受影響。

除了中風、心肺疾病、糖尿病以及新生兒疾病，背痛對全球健康的影響排名也非常靠前。

雖然下背部更常成為疼痛來源，因為它承擔更多動作並吸收更多壓力，但上背部（通常是頸部和肩膀）也可能造成痛苦。

先診斷再治療

「先診斷再治療」的醫學原則對背痛尤為重要，因為可能的原因太多，而這也意味著沒有單一的檢測方法。

醫生通常會先排除危及生命的疾病，如膽囊或腎臟疾病，或某些癌症。診斷通常包括身體檢查和病史詢問。

血液檢測可檢查出癌症或炎症，後者會損害軟骨，引發關節炎。

此外可能需要影像檢測，如X光、電腦斷層（CT）、超音波或核磁共振（MRI），可檢查關節、骨骼、椎間盤、器官或軟組織，來進一步確認狀況。

大多數背痛表現為鈍痛和僵硬，但肌肉或韌帶撕裂會引起突然的劇痛，而疼痛放射至臀部和腿部，伴隨麻刺感或麻木，就有可能神經問題。

肌電診斷（檢測肌肉電活動）也能區分肌肉與神經疾病。

這種診斷方法適用於成人和兒童。

脊椎外科顧問阿瑞娜·德索薩（Areana D'souza）醫生曾在印度、英國行醫，現於德國執業。她向BBC介紹在兒童檢查時會關注些什麼。

「小孩總是活蹦亂跳，我需要查的是這些。」

· 是否因活動受傷

· 是否有隱藏的肌肉骨骼缺陷

· 父母是否也容易背痛

· 飲食是否均衡

她補充說：「我們聽過膝蓋和腿部的生長痛，但偶爾也會發生在背部，因為孩子的整個脊椎有時比其他骨骼生長得更快。」

有健康心態，才有健康身體

專家指出，有些患者的康復，僅僅因害怕背痛復發而停滯。

英國Down2U健康與福祉中心（Down2U Health and Wellbeing）負責人蕭漢鈞（Adam Siu）表示：「擔心再次受傷會影響他們使用背部的信心，即使脊椎和肌肉沒有問題。恐懼讓他們變得不愛動，有些甚至停止做自己喜歡的活動。」

澳洲麥覺理大學（Macquarie University）物理治療學教授馬克·漢考克（Mark Hancock）說：「有些患者過於害怕傷到背部，以至於退出社交生活。」

「當你將所有因素放在一起——社交壓力、疼痛焦慮和輕微的背部刺激，突然間，問題就變得非常嚴重了。」

這使得治療方向更趨向於整體化。

「全球各地的指南現在都強調必須同時處理身體、心理和社會因素。」漢考克教授說。

「認知功能治療（CFT）讓患者與治療師互動，了解導致疼痛的各種因素，然後制定計劃，逐步恢復喜愛的活動，必要時還會協助患者改變生活方式。」

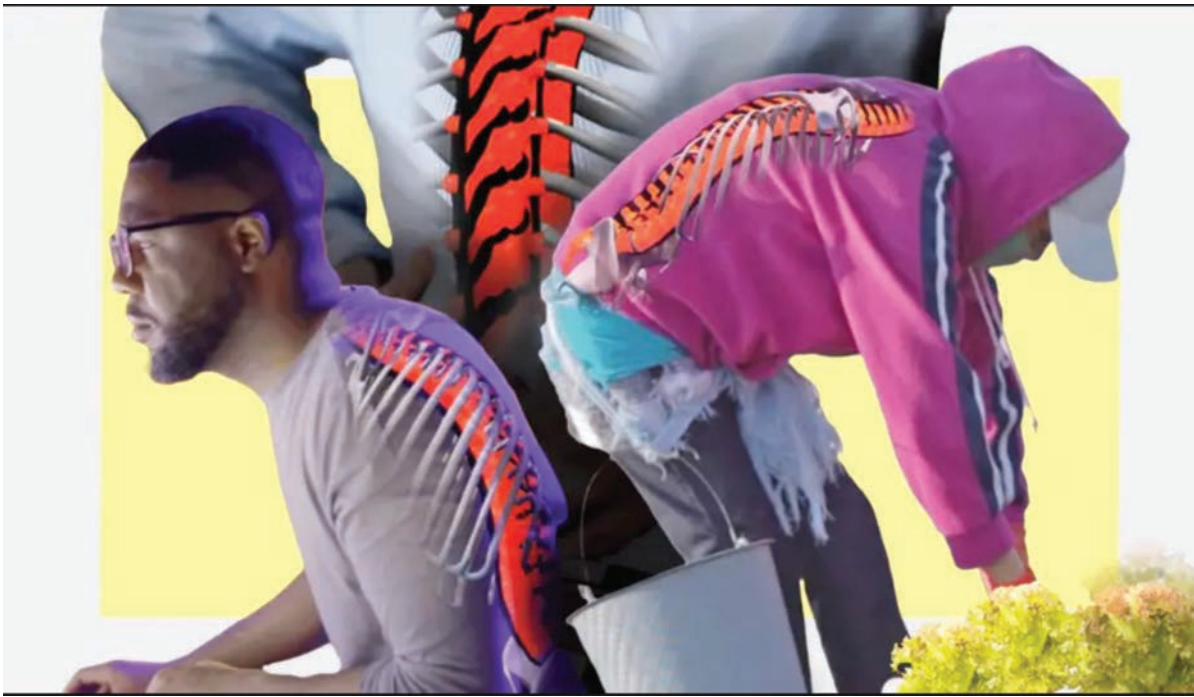
保持活動

一些患者擔心活動會加重疼痛，選擇休息，但英國脊椎外科醫師協會（BASS）指出，保持活動才是預防背痛的關鍵，過去十年的研究顯示，休息反而可能延長康復時間。

「脊柱由稱為椎骨的單個骨頭組成，自然分段彎曲，這些曲度使脊柱能支撐身體重量和動作。」蕭漢鈞解釋說。

「上方24個椎骨具有靈活性，後方由小面關節連接，每個椎骨之間有椎間盤，起到緩衝作用。」

為避免削弱這種自然結構及椎間盤的減震功能，必須避免長時間保持同一姿勢——



無論是坐著、彎腰或站立。

然而，現代生活往往久坐不動，如辦公室工作、遊戲、閱讀或線上瀏覽。

辦公室工作者可以透過休息或走樓梯保持活動，但很多工作無法做到。

「如果你開卡車，可以在塞車時做些伸展運動，」蕭漢鈞說，「建築工人搬重物時，請遵守安全指南並諮詢物理治療師。」

懷孕也可能導致背痛，即使早期階段也有可能。懷孕後體內會增加鬆弛素激素，為分娩做準備，這會放鬆骨盆韌帶並軟化子宮頸，但也可能使脊柱的結締組織和關節鬆弛，導致下背不適。

隨著胎兒成長，孕婦還會經歷姿勢、體重分布及壓力的顯著變化。

可以嘗試這些緩解疼痛的小技巧：

- 轉身時移動雙腳，避免扭轉脊椎
- 穿能均勻分配體重的鞋子
- 孕婦支撐枕和良好床墊有助於充分休息

何時服用止痛藥？

「在初期階段，服用市售的標準抗發炎藥物以幫助保持活動是可以的。」蕭漢鈞說。

「但如果僅依賴藥物超過幾週，卻不處理持續疼痛的根源，那只是掩蓋問題。」

「不幸的是，我確實見過服藥多年的

人。」

有人認為止痛會加劇原本的問題，但英國脊椎外科醫師協會表示：「這完全不正确。」

「人體有強大的保護反射，簡單的止痛藥無法消除它們。」

「打個比方，你不可能因服用止痛藥就把手伸進沸水中，同樣，你服用止痛藥後活動也不會傷害背部。」

「如果對服藥有疑慮，應該諮詢藥師。」



椎骨融合在一起
底部延伸至臀部頂端，其中下方的C節
人體脊椎通常由C節椎骨組成，從顱骨



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com



GUNDAKER

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾

殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會

299 Hegar Lane, Augusta

MO 63332

電話：(636)482-4037

傳真：(636)482-4078

E-mail: info@maba-usa.org

聯絡人：空正法師、空實法師



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译