

# 腰背疼痛

下背部疼痛是否分为不同的类型? <sup>1</sup>

导致下背部疼痛的原因是什么? <sup>1,2</sup>

下背部疼痛的危险因素是什么? <sup>1</sup>

下背部疼痛的治疗选择是什么?

下背部疼痛者什么时候应该看医生? <sup>2,5,6</sup>

参考

## 下背部疼痛是否分为不同的类型? <sup>1</sup>

有两种类型的下背部疼痛：**急性**和**慢性**

急性下背部疼痛可持续几天到几周，自我护理后，通常会消失，不会引起任何长期问题。急性下背部疼痛通常是支持背部的肌肉或韧带突然受伤所致（跌倒或举重物导致受伤）。

慢性下背部疼痛可持续 12 周或更长时间，即使在急性下背部疼痛的原因得到治疗后，仍持续存在。每 10 个急性下背部疼痛的人当中，大约有 2 个会发生慢性下背部疼痛。

## 导致下背部疼痛的原因是什么? <sup>1,2</sup>

下背部疼痛有很多原因，还有会导致下背部疼痛的一些因素，包括：

- **拉伤/扭伤：**拉伤是肌肉或肌腱（连接肌肉和骨骼的组织）被牵拉或撕裂。扭伤是韧带（在关节部位连接骨骼的组织）被牵拉或撕裂。
- **椎间盘退变：**脊椎之间有弹性的椎间盘丧失缓冲能力。
- **椎间盘突出/破裂：**椎间盘受压，向外突出（疝）或破裂。
- **坐骨神经痛：**这是坐骨神经受压引起的疼痛，坐骨神经是起始于臀部并沿着腿的后方下行的一根粗大神经。
- **椎管狭窄：**走路时会导致疼痛和麻木的椎管狭窄，最终导致感觉丧失。
- **创伤/损伤：**做运动、跌倒或交通事故会损伤下背部的肌肉、肌腱或韧带。创伤/损伤还会导致椎间盘突出或破裂。
- **骨骼异常：**这可能是由脊柱弯曲（称为脊柱侧弯）或下背部重度弯曲（称为脊柱前弯）导致的。
- **原有的医学状况：**包括骨质疏松（骨密度和强度下降）、子宫内异位症（子宫组织在子宫外生长）和纤维肌痛（慢性肌肉疼痛和疲倦）。

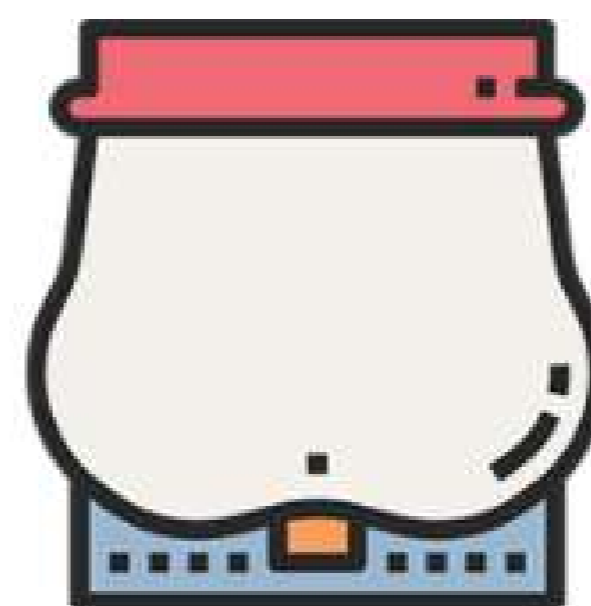


## 下背部疼痛的危险因素是什么? <sup>1</sup>



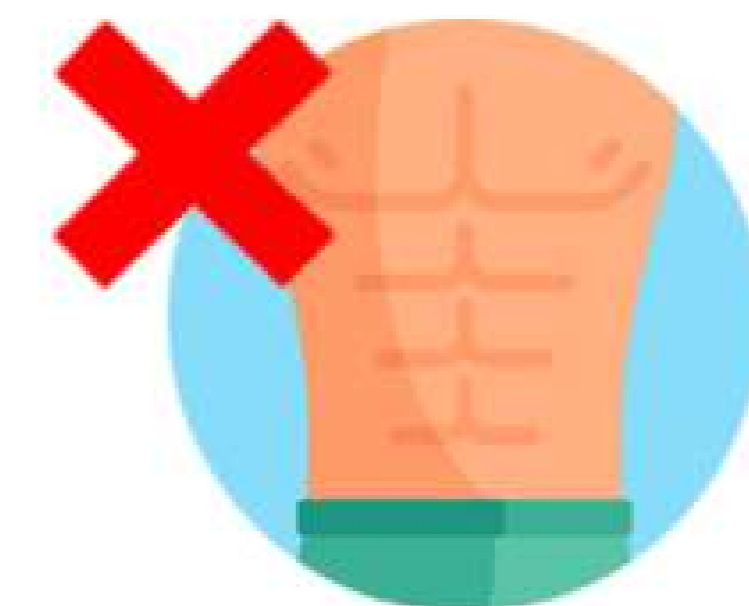
老龄化

随着人们的老龄化，骨骼强度、肌肉张力和弹性下降。此外，椎间盘无法给椎骨（脊柱中的骨骼，保护脊髓和神经，并给身体提供支撑）提供足够的缓冲。



体重超重

超重或体重迅速增加的人给背部施加了过多的压力。



身体不强壮

背痛多见于身体不强壮的人。这是因为腹部和背部肌肉较弱，无法给脊柱提供足够的支撑。



强体力工作

工作需要用力推、拉或举高的人容易发生背部损伤和疼痛。



长期伏案工作

长时间伏案工作会导致背部疼痛，特别是姿势不佳或椅子无法提供足够支撑的人。



怀孕

很多孕妇都有急性下背部疼痛。这是因为盆腔内的改变和全身体重分布改变。这种类型的下背部疼痛通常在分娩后消失。

## 下背部疼痛的治疗选择是什么?

急性下背部疼痛通常在使用非处方类止痛药缓解疼痛后可以好转。医疗保健提供者可推荐非处方药和一套动作，及热疗或冷疗及按摩治疗的可能益处。<sup>1</sup>

急性下背部疼痛的人最初几天应停止平常的体力活动，但必须先与医疗保健提供者讨论您应遵循的具体治疗计划。当重新开始平常的活动时，可缓慢开始，逐渐适应。例如，可以从散步、骑固定脚踏车和游泳等活动开始。和医疗保健提供者讨论哪些类型的拉伸和强化锻炼可用于改善您的背部疼痛。<sup>2</sup>

慢性下背部疼痛的治疗选择包括：<sup>1,2,3</sup>



一些慢性下背部疼痛的人对于疼痛管理后的疼痛缓解程度和活动水平要有符合实际的期望值，这很重要。如果您有慢性下背部疼痛，可以和医疗保健提供者讨论治疗目标。务必定期审查您的目标。<sup>4</sup>

## 下背部疼痛者什么时候应该看医生? <sup>2,5,6</sup>

如果是轻微的背痛，可能不需要马上去看医生，但如果有以下情况，应打电话给医生：

- 疼痛在自我护理 72 小时后没有缓解
- 疼痛加重
- 出现麻木、针刺感或移动困难

不过，如果背部疼痛是严重跌倒或损伤所致，应尽快看医生；或，如果背部疼痛伴有排尿困难、无力、下肢疼痛或麻木、发热或体重突然下降，应尽快看医生。

## 参考

1. Low Back Pain Fact Sheet [Internet]. National Institute of Health, National Institute of Neurological Disorders and Stroke. 2014 [Cited 05 July 2019]. Available from [https://www.ninds.nih.gov/disorders/patient-caregiver-education/fact-sheets/low-back-pain-fact-sheet#3102\\_4](https://www.ninds.nih.gov/disorders/patient-caregiver-education/fact-sheets/low-back-pain-fact-sheet#3102_4)
2. Low Back Pain-Acute [Internet]. National Institute of Health/U.S. National Library of Medicine. MedlinePlus. 2018 [Cited 05 July 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/ency/article/007425.htm>
3. Chronic Low-Back Pain and Complementary Health Approaches [Internet]. National Institutes of Health, National Center for Complementary and Integrative Health. 2014 [Cited 05 July 2019]. Available from <https://nccih.nih.gov/health/providers/digest/chronic-low-back-pain>
4. Last AR, Hulbert K. Chronic low back pain: evaluation and management. Am Fam Physician. 2009;79(12):1067-1074.
5. What can cause lower back pain? [Internet]. MedicalNewsToday. 2019 [Cited 05 July 2019]. Available from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325381.php>
6. Back Pain Information Page [Internet]. National Institute of Health, National Institute of Neurological Disorders and Stroke. 2019 [Cited 05 July 2019]. Available from <https://www.ninds.nih.gov/disorders/All-Disorders/Back-Pain-Information-Page>