



vietnamese
Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

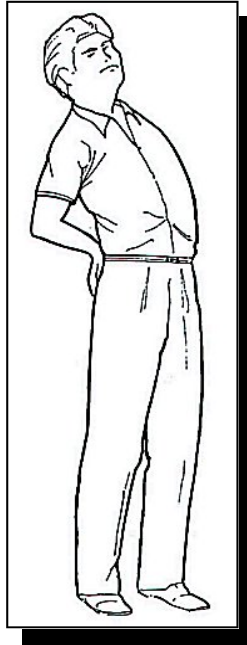
Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Đau Lưng

腰背痛

(Back Pain)



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

中文編譯：謝延績 O.B.E.

Lời xin phép trước

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

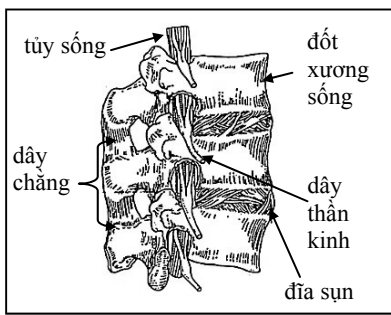
Advanced permission Request

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

預先徵求許可

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，預先徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非牟利性，而是為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和保健知識傳播。

Đau lưng là một chứng thường xảy ra nhất. Riêng tại VQ Anh có đến 80% dân chúng mắc phải, và tính ra mỗi năm, 10 tỷ Anh kim đã mất đi vì thuốc tiêu thụ, vì những ngày bất khiển dụng của công nhân viên chức. Mà quái ác thay, người ta chỉ biết được một cách chính xác nguyên nhân của 1/10 trường hợp đau lưng mà thôi, kỳ dư có lẽ là do thể đứng của chúng ta và do cuộc sống ngày nay ngồi một chỗ nhiều hơn là di động. Và lại, Trời sinh ra xương sống là để được tựa lên cả 4 chân như loài vật. Con người vào thời nguyên thủy cũng thế, họ di chuyển bằng cả hai tay và hai chân nên ít bị chứng đau lưng, rồi dần dần mới đứng lên và đi như ngày nay. Thời gian chuyển tiếp có lẽ là quá ngắn (mặc dù là cả mấy vạn năm), xương sống không kịp thích ứng với hoàn cảnh mới nên gây ra lắm sự rắc rối chẳng?



Trước khi tìm hiểu về chứng đau lưng, tưởng cũng nên biết qua về cơ cấu của xương sống. Cột sống có tất cả 33 đốt xương : 7 ở cổ, 12 ở ngực, 5 ở lưng, 9 đốt ở cuối dính với nhau làm thành xương cụt (sacrum, 5 đốt) và xương cụt (coccyx, 4 đốt). Trừ 9 đốt này, ở giữa mỗi đốt kia đều có một đĩa sụn giúp xương sống chuyển động, ví

dụ khi ta cúi xuống, uốn lưng ra sau, nghiêng phải và trái. Nhưng chính đĩa sụn này cũng gây cho ta lắm điều khổ sở. Các đốt xương có một khoảng trống ở giữa, trong đó tủy sống (spinal cord) chạy từ cuống não xuống đến tận xương lưng số 1 (L1) thì hết rồi tiếp nối bởi một chùm dây thần kinh gọi là đuôi ngựa. Từ tủy sống có 31 đôi dây thần kinh chạy ra phân bố đến các bộ phận và cơ bắp trong thân thể. Cơ cấu của cột sống còn gồm các dây chằng (ligament) và cơ bắp dọc theo lưng, chúng cũng gây phiền hà không ít cho ta nếu không được bảo quản đúng cách.

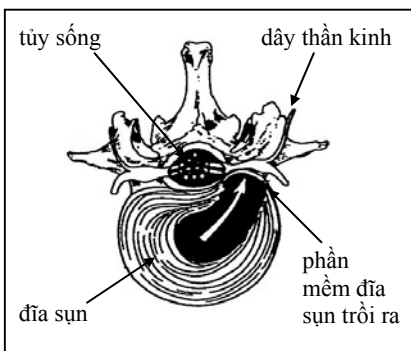
Ai dễ bị đau lưng? Một vài nguyên nhân.

Trước kia người ta thường cho là do các nghề như y tá, nữ vũ công ballet, công nhân làm việc bằng chân tay hoặc phải ngồi trước máy computer nhiều giờ trong ngày, thể thao gia v.v.. Nhưng không phải

thể, nếu họ ý thức một chút về cách đứng và ngồi khi làm việc. Trái lại, theo bác sĩ Jeremy Fairbank, chuyên gia giải phẫu chỉnh hình tại Nuffield Orthopedic Centre ở Oxford, chính những ai ít vận động, bắp thịt mềm nhão mới có nhiều nguy cơ bị đau lưng. Sau đây là một số nguyên nhân biết được:

- Cơ bắp dọc xương sống ở trong tình trạng go căng quá độ, ví dụ khi ngồi không đúng cách, đứng làm việc nghiêng người về phía trước, nằm trên nệm cũ nên lưng bị cong xuống.
- Viêm xơ mô liên kết (connective tissue) của các cơ bắp trên (fibrositis), nhất là khi trời lạnh và ẩm ướt. Người mình thường hay bị đau lưng khi trời trở là vậy.

- Đĩa sụn lồi ra (slipped disk), thực tế là phần mềm ở bên trong lồi ra do bao cứng bên ngoài bị tổn hại, chèn ép dây thần kinh và gây đau nhức ở lưng, chạy xuống dưới đùi và chân. Về phần định bệnh, X quang không phát hiện được các hư tổn, phải cần đến kỹ thuật MRI, magnetic resonance imaging. Trường hợp này được giải quyết bằng cách nằm nghỉ trên một miếng ván cứng đặt trên giường trong vài tuần lễ, cộng với thuốc giảm đau, đôi khi phải mổ.



- Đối với người trung niên và cao tuổi sẽ có một số bệnh làm khổ quý vị:
 - * viêm mòn xương (osteoarthritis), khoảng cách giữa hai đốt sống hẹp lại, các gai xương mọc ra, tất cả có thể thấy trên phim X quang.
 - * loãng xương (osteoporosis) thường xảy ra cho phụ nữ vào lúc mãn kinh, đốt xương sụp xuống làm lưng cong về phía trước, chiều cao thấp đi, quần mặc thấy dài ra.

- * hẹp ống tủy xương (spinal stenosis), xương cấn vào tủy sống gây đau lưng và ở chân. Trở ngại chính là di chuyển khó khăn.
- Người trẻ tuổi có thể mắc chứng gọi là viêm cứng khớp xương sống (ankylosing spondylitis). Bệnh có tính cách di truyền, thường kèm thêm viêm một bộ phận trong mắt và các khớp khác. Chữa trị tốt, cử động lưng sẽ không bị giới hạn nhiều.
- Các bệnh khác: bệnh viêm thận và bể thận (pyelonephritis); ung thư di căn đến xương sống, ví dụ ung thư tuyến tiền liệt (prostate) ; đối với phụ nữ thì có viêm sưng vùng chậu (pelvic inflammatory diseases), u xơ tử cung (fibroid), rối loạn kinh nguyệt. Ngoài ra, phải kể đến lao xương, nhiễm lao đang có chiều hướng gia tăng ở VQ Anh.
- Tinh thần bất ổn, 5% nguyên nhân đau lưng là do vấn đề này

★ **Chữa trị**

Một điều đáng mừng là đa số chứng đau lưng đều tự nhiên khỏi, không cần thuốc men gì cả. Nhưng nếu đau nhiều và kéo dài ngày, nên đến bác sĩ để được định bệnh rõ ràng hơn. Có nhiều phương cách chữa trị:

- Dược phẩm gồm: 1- các thuốc giảm đau như Mefanamic acid (*Ponstan*), Ibuprofen (*Brufen*), Naproxen (*Naprosyn*), Indomethacin (*Indocid*), Diclofenac (*Voltarol*). 2- thuốc Paracetamol hỗn hợp với Dextropropoxyphen như Coproxamol (*Distalgescic*). Các thuốc trên cần được sự chỉ dẫn của bác sĩ/ dược sĩ vì có thể gây nhiều phụ chứng. 3- thuốc Steroid tiêm vào chỗ đau. 4- dùng hỗn hợp Phenol, Dextrose và Glycerol tiêm vào vùng dây chằng ở các đốt xương sống bị giãn ra, giúp làm cứng chắc lại ; phương pháp này gọi là Prolotherapy, được bác sĩ Robin Chacraverty áp dụng tại Royal Orthopaedic Hospital ở Birmingham với kết quả khả quan.
- Nắn xương và cơ bắp (Chiropractic và Osteopathy) theo kiểu Cự Thất ở xứ ta ngày trước, nhưng chuyên viên được huấn luyện đàng hoàng, đôi khi họ còn sử dụng cả phương tiện y khoa để định bệnh như chụp X quang, thử máu v.v. Họ dùng bàn tay để nắn kéo khớp và cơ bắp ở

vùng lưng, phục hồi chức năng của khớp bị cứng, cơ bắp căng rút. Osteopathy có tính cách khoa học hơn, xem xét toàn diện con người về lối sống, cảm xúc, tâm lý và tâm thần, kể cả các bệnh nội khoa khác, trước khi chuyên viên định liệu cách chữa, và nếu cần thì gửi đi bệnh viện.

Tuy nhiên, ta nên hỏi bằng cấp cùng kinh nghiệm của họ, đỡ khỏi ân hận tiền mất tật mang!

- Vật lý trị liệu (physiotherapy): chuyên viên sẽ hướng dẫn ta về các loại đau lưng, cơ cấu xương sống và cơ bắp ở đó, nguyên nhân đau lưng, cách bảo quản lưng khi ngồi và đứng nhất là khi mang xách nặng. Họ còn dùng hơi nóng, siêu âm sóng ngắn, nắn bóp cùng cách tập luyện để làm giảm bớt cơn đau.
- Châm cứu, giúp thư giãn thần kinh và tiết ra chất endorphin là một hóa chất tự nhiên chống đau nhức của não bộ.
- Dùng hơi nóng và lạnh, dùng từ tính (nam châm) : cách đơn giản nhất là chườm vào chỗ đau hơi nóng trong 15 phút, kế đó là hơi lạnh trong 10 phút, làm như vậy mỗi giờ một lần, nhiều lần trong ngày. Ta có thể mua loại bao mang ngang lưng cho ra hơi nóng khoảng 40 độ C và lâu đến 8 tiếng đồng hồ. Bao này tên là Heat wrap do Proctor and Gamble's health Sciences Institute sản xuất, sẽ được tung ra thị trường Âu châu một ngày gần đây. Hơi nóng làm giãn cơ bắp lưng, tăng lượng máu đem chất bổ dưỡng đến đó để sửa chữa lại những chỗ bị tổn hại. Ngoài ra, bao có từ tính (magnetic back brace) mang ngang lưng cũng giúp ta trong việc chữa trị, nhưng các bà có thai, người mang máy trợ tim (pacemaker) không nên dùng. Muốn mua, gọi Indigo H&B Products, điện thoại: 0871—8718192.
- Dược thảo, Vitamins
- * Cây St John's Wort, thường dùng để chữa bệnh trầm uất nhẹ, có cả đặc tính giảm viêm đau, nhưng nên hỏi ý kiến dược sĩ, nói rõ cho họ biết những thuốc Tây ta đang dùng. Dầu thoa gồm các chất Comfrey, Amica hay Calendula.

- * Men Surraptidase (*SP-zyme*) của khuẩn trong ruột con tằm có tác dụng ngăn chặn hoạt động của hóa chất gây viêm đau, giúp chỗ tổn hại chóng lành. Thuốc được trình bày dưới dạng viên, xin gọi điện thoại 0870-8720128 để biết thêm chi tiết.
- * Vitamin B6, B12 uống riêng rẽ, vitamin C 2000mg chia ra uống nhiều lần trong ngày. Các khoáng chất như Magnesium, Selenium, Chromium đều có lợi cho ta.
- Giải phẫu: đây là giải pháp sau cùng (trừ trường hợp khẩn cấp) sau khi đã sử dụng các phương cách khác. Ta nên hỏi rõ về tước vị của bác sĩ điều trị, kinh nghiệm của họ, tỷ lệ rủi ro về mổ xương sống v.v. Có 3 cách:
 - * Cắt bỏ chỗ đĩa sụn lồi ra (microdiscectomy), kết quả tốt từ 90-95%.
 - * Nới rộng chỗ hẹp ống tủy sống (decompression), giải phóng dây thần kinh bị chèn ép. Kết quả khả quan khoảng 70%, nhưng rủi ro là có khi bị yếu liệt cả hai chân.
 - * Nối dính các đốt xương với nhau (spinal fusion), lưng sẽ bớt đau nhưng cong cúi hơi bị giới hạn. Nói chung, kết quả chỉ vào khoảng 50%, một số người vẫn vậy sau khi mổ, một số khác còn tệ hơn trước.

★ **Phần ta phải làm gì?**

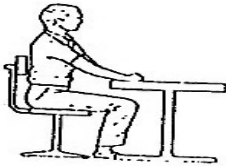
Một điều cần nhấn mạnh là phải luôn luôn vận động, cố gắng đứng dậy đi lại, không nằm im một chỗ (trừ trường hợp đĩa sụn bị lồi ra), trái với trước kia được khuyên là nên nằm nghỉ. Đi bộ, bơi lội, Tai chi là những cách vận động tốt nhất giúp giải quyết được một số chứng đau lưng.

- Thể đứng, ngồi, khiêng xách vật nặng, nằm nghỉ phải cho đúng cách. Đặc biệt là khi khiêng xách vật nặng, hai bên tay phải cân bằng, đừng mang ở một bên vai mà nên để vào túi ở lưng hoặc đẩy trong xe.

Đúng

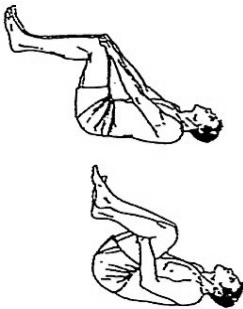


Sai

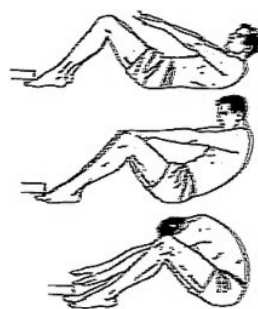


- Tập một vài động tác để bảo vệ lưng :

Đưa đầu gối lên ngực



Uốn thân về phía trước



- Đôi giày cũng góp phần quan trọng trong việc bảo vệ lưng. Gót cao rất có hại vì khi đi, thân hình đưa về phía trước, lưng phải cong ra sau để giữ thế cân bằng. Gót làm bằng cao su giảm bớt sức nặng của thân mình khi chạm bước xuống đất.
- Giảm bớt cân lượng, chẳng những có lợi làm giảm huyết áp và ngăn ngừa bệnh tiểu đường, còn tạo điều kiện để cơ bắp bụng gánh bớt công việc của cơ bắp lưng, tránh được phần này ngắn chỗ kia dài hơn.
- Cố ổn định tinh thần, xáo trộn tâm lý, buồn bực lo âu cũng ảnh hưởng đến cái lưng của ta. Tuy hoàn cảnh mỗi người một khác, nhưng để tìm sự bằng an trong tâm hồn, thiết nghĩ không gì hơn là thay đổi tư duy của ta :
 - ◆ *Hãy đếm những ngày vui, quên đi những lúc buồn*
 - ◆ *Hãy tính những lần thành công và chấp nhận những khi thất bại*
 - ◆ *Hãy nhớ những hành động, lời nói hiếu thảo của con và tha thứ những lần nó ít vâng lời.*
 - ◆ *Hãy xem chuyện 'Sinh, Lão, Bệnh, Tử' là thường tình, ai rồi cũng phải trải qua.*
 - ◆ *Hãy tránh đừng so sánh mình với người khác, và đừng hỏi 'Tại sao phải là tôi ?'*

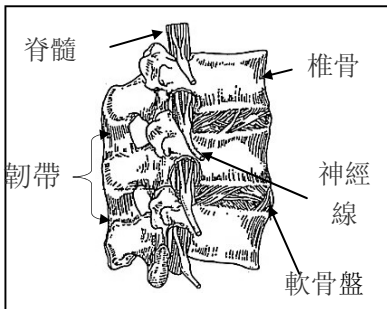
Tài liệu tham khảo

- *Family Health Encyclopedia, Dr Tony Smith, 1998*
- *Understanding arthritis & Rheumatism, Prof. Verna Wright, 2000*
- *Backache and Disc disorders, ARC*
- *Back to basis, Sarah Keyne, 2000*
- *Back pain, Rory Clements, Daily Mail 2002*

腰背痛

背部疼痛是常見的症狀。尤其是在英國有80%的人患上，每年消耗10億英鎊於藥物、人工和僱員不能工作的時間。而知道背部疼痛確切的原因只有十分之一，其餘的原因可能是由於我們的站立姿勢和日常生活久坐少動。天生人的脊椎骨是靠四肢像動物一樣撐起，在原始時代的人，他們移動，也是靠雙手和雙腳，因此不太容易腰酸背痛。然後人類慢慢地站了起來，過渡時間可能是太短了（雖然經過幾萬年），沒有適應新的形勢下而引起很多麻煩？

在認識背部疼痛之前，也應該知道的脊椎結構。脊椎有33個骨節：



頸骨7節，胸骨12節，腰骨5節，骶骨5節和尾骨4節。除最後9節骶骨和尾骨外，在每骨節之間都有一個軟骨椎間盤幫助骨節轉動。例如，當我們低頭，彎背，左、右傾斜等。然而這些軟骨椎間盤也是會導致我們的苦難。骨節的中間有一個空間是脊髓

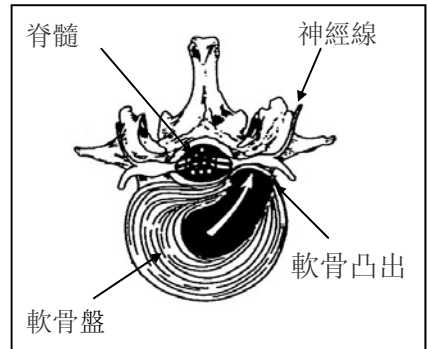
(spinal cord)，由大腦往下至幹骨的1號，然後與被稱為馬尾神經束連接。脊椎由上至下有31對神經線連接人體器官和肌肉。脊椎的結構還包括韌帶 (ligament) 和背部肌肉，它們也會為我們帶來不少的麻煩，如果沒有妥善保養。

誰易患背部疼痛？有幾個原因。

過去，人們往往認為某些職業，如護仕、女芭蕾舞演員、勞動工人、或每天長時間運作電腦、運動員等較容易患背部疼痛。但並非如此，如果他們認識到工作時有適當的站姿和坐姿。根據在牛津納菲爾德整形外科中心的傑里米·費正清博士宣稱少運動和肌肉柔軟者將有較多背痛的風險。這裡有幾個已知道的原因：

- 沿脊柱中的肌肉過度緊張狀態，例如，坐姿不當、站立工作向前傾、躺在舊床墊上腰彎曲。
- 肌肉纖維結締組織（connective tissue）發炎，（fibrositis），尤其天氣又冷又濕的情況。我們常認為因天氣變化而腰酸背痛的原因。

- 軟骨凸出（slipped disk），事實上是纖維環出現撕裂及髓核溢出，壓著坐骨神經產生痛症，有時痛會下延至腿和腳。斷症方面照 X 光無法發現，需要核磁共振成像（MRI, magnetic resonance maging）。解決這種情況的方法是睡在硬板床上休息幾個星期，加上服用止痛藥，有時需要動手術。



- 對於中年和老年的人，可能會患有某些痛苦的疾病：
 - * 骨關節炎（osteoarthritis），兩個椎體之間差距縮小，生長骨刺，照X射線可明顯見到。
 - * 骨質疏鬆（osteoporosis）通常發生在更年期的婦女，骨節縮短，導致上身向前彎曲，身體高度降低，平常所穿的褲子變成太長了。
 - * 椎骨管狹窄（spinal stenosis），椎骨擠壓脊髓導致背部和腿部疼痛，主要障礙是移動困難。
- 年輕人可能患上被稱為關節僵硬性脊椎炎（ankylosing spondylitis），此症據有遺傳性質能引發眼虹膜炎以及影响到身体之其他器官。獲得妥善治療背部運轉不會受到太大的限制。

- 其他疾病：腎盂腎炎（*pyelonephritis*），癌細胞轉移致脊柱，例如前列腺癌（*prostate cancer*）；女性盆腔炎（*pelvic inflammatory disease*），子宮肌瘤（*fibroid*），月經紊亂。此外，還有骨結核，肺結核病是一種在英國有增長趨勢。
- 5% 的背痛是因情緒不穩定所引起的。

治療

值得慶幸的是大部分的背痛都會自然癒痊，不需服用藥物。但如果疼痛劇烈和延長多日，應該見醫生以得到明確的診斷。

各種治療的方法：

- 藥物包括：1. 甲灰酸鎮痛劑（*Ponstan*），*Ibuprofen (Brufen)*，*Naproxen (Naprosyn)*，*Indomethacin (Indocid)*，*Diclofenac (Voltarol)*。2. 醋氨酚配合右旋丙氧芬的止痛藥如 *Paracetamol*，*Coproxamol (Distalgesic)*。以上各種止痛藥服用時應該尊從醫生/配藥師的指引，它們可能產生多種副作用。3. 使用類固醇針劑，注射入疼痛的位置。4. 使用苯酚（*Phenol*）、葡萄糖（*Dextrose*）和甘油（*Glycerol*）配合針劑射入關節韌帶鬆弛的位置使之繃緊；此療法被稱為 *Prolotherapy*，由 *Robin Chacraverty* 醫生於伯明罕的整形外科醫院 *Royal Orthopaedic Hospital* 使用，取得了積極成果。
- 脊椎指壓治療法（*Chiropractic*）和整骨療法（*Osteopathy*），治療師獲得妥當的培訓，有時他們還使用適當的醫療設施如 X 光片、驗血等作為診斷。他們以手推拿背部脊骨節和肌肉恢復被僵硬關節和肌肉的功能。整骨療法比較科學化，治療師在決定治療方法之前，會綜合考慮患者的生活方式、情感、心理和精神健康、包括其它內科疾病，如有必要會轉介到醫院。然而，在接受治療之前，應該詢問清楚治療師的資格和經驗，以免後悔花了錢而無效益。

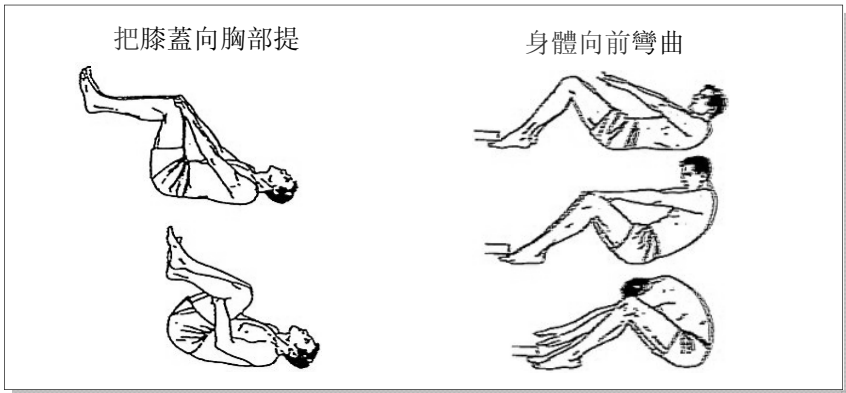
- 物理治療法(physiotherapy)：治療師會解釋各種背部疼痛的原因、骨骼和肌肉的結構，指導各種保護背脊的方法，如坐、站立姿勢，尤其是提拿重物。他們還使用熱敷、短超聲波推拿和各種運動練習以減輕疼痛。
- 針灸有助於鬆弛神經和內啡肽(endorphin)的分泌啡肽是大腦分泌的一種天然抵抗疼痛化學物質。
- 使用熱和冷敷，磁鐵：最簡單的方法是在疼痛處熱敷15分鐘，再換冷敷10分鐘，每日重覆多次。我們可以購買熱敷包帶在腰部，它可釋放大約40度C的熱度和維持8小時。這熱敷包英文稱為 Heat wrap，由 Proctor and Gamble's health Sciences Institute 生產，近日在歐洲市場推出。熱敷可使背部肌肉鬆弛，增加血液流通 修補遭受損害的部位。另外還有磁性腰帶(magnetic back brace)，帶在腰上也有幫助治療。然而孕婦、使用心臟起搏器(pacemaker)者不可使用。購買查詢：Indigo H&B Products, điện thoại: 0871—8718192.
- 草藥，維他命
 - * 聖約翰草 (St John's Wort)，經常被用來治療輕度抑鬱症，也有減少炎症疼痛的特點，但應諮詢藥劑師楚地告訴他們您正在服用的西藥。含 Comfrey, Amica 或 Calendula 皮外用藥膏。
 - * Surraptidase (SP-zyme) 取自蠶腸道的細菌，製成藥丸，它可阻塞引起疼痛炎症的化學物質。查詢詳情電話：0870-8720128
 - * 維生素B6、B12單獨服用，維生素C為2000mg 每天分幾次服用。礦物質，如鎂、硒、鉻對我們來說都是有利的。
- 動手術：是在使用其它治療無效最後的方法(除非在緊急情況)。應該詢問清楚醫生的資歷和經驗，脊骨手術的風險比率等等。手術有三種：

- * 腰椎椎間盤顯微切除手術 (microdiscectomy)，利用手術顯微鏡放大神經組織，切除壓迫神經根的骨刺。手術成功率達 90 -95%。
- * 髓內病灶清除減壓術 (decompression)，解除被壓迫的神經線。手術成功大約70%。然而其風險是有時可能導致雙腿癱瘓。
- * 脊柱湊合術 (spinal fusion)，兩個或更多椎骨的融合，疼痛會減低但腰部活動的幅度會減少。一般來說，手術成功率為50%，些人手術後情況沒有改善，些可能比手術前更差。

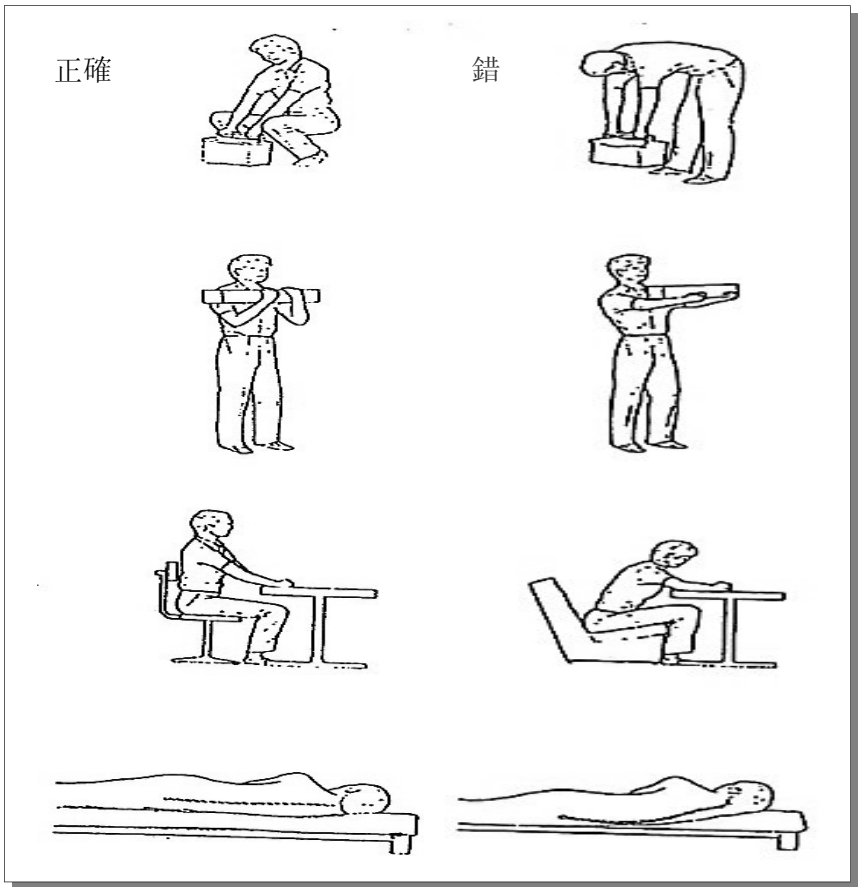
我們應該怎麼做？

要強調的是多運動，努力站起來回步行，不要躺著不動(除非是軟骨椎間盤膨出)，和早前的建議多休息相反。步行、游泳、太極是最好的運動，可幫助一些腰背疼痛。

一些 保護脊椎的運動：



- 站立、坐姿、提拿重物件和躺下休息的姿勢要正確。尤其是提拿重物件，兩手要平均，不要只靠一邊，最好是用背包或手推車。



- 鞋也是保護你的背部的重要組成部分。高跟鞋的害處最大，因為步行時上身向前傾，背向後彎以保持平衡。橡膠鞋跟可減少接觸地面時身體的重量。
- 減輕體重量，不僅有利於降低血壓，預防糖尿病，同時促進腹部肌肉，減輕背部肌肉的負擔，避免前後的不平衡。
- 努力保持情緒穩定，心理紊亂、焦慮不安會影響我們。的背雖然每人的環境不同，然而為了尋求心靈的平安，我們應該改變我們的思維。

This booklet is published with the support of:

The City Bridge Trust

Lambeth, Southwark & Lewisham NHS



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955