

กรมการแพทย์เตือนอาการปวดหลังสัญญาณอันตรายที่ไม่ธรรมดา

กรมการแพทย์ เผย อาการปวดหลังปัญหาสุขภาพที่สร้างความทรมานและกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของหลายๆ คน ปัจจุบันพบผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาอาการปวดหลังเริ่มมีอายุเฉลี่ยน้อยลงเรื่อยๆ และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากพฤติกรรมการใช้ชีวิตหักโหมทำกิจกรรมซ้ำๆ เป็นเวลานาน ไม่รักษาสุขภาพ แนะนำควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ และพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาให้ถูกวิธี

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และโฆษกกรมการแพทย์ กล่าวว่า ปวดหลังเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานหนักต้องก้มๆ เงยๆ อยู่เสมอ ผู้ใช้แรงงาน ผู้สูงอายุ หรือหญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น ปกติอาการปวดเมื่อยบริเวณแผ่นหลังโดยไม่มีไข้จะหายได้เองใน 1 อาทิตย์ แต่ควรลดกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดอาการปวด เช่น ยกของหนัก เล่นกีฬา หากมีอาการปวดหลังติดต่อกันมากกว่า 1 อาทิตย์ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาที่ถูกต้อง เพราะอาการปวดหลังที่หลายคนคิดว่าเป็นเพียงปวดหลังธรรมดาอาจเป็นโรคร้ายแรง เช่น ติดเชื้อบริเวณกระดูกสันหลังหรือมะเร็งกระดูกและอาจทำให้เสียชีวิตได้ ซึ่งการปวดหลังมีอาการแตกต่างกัน ดังนี้ อาการปวดหลังอย่างเดียวผู้ป่วยจะมีอาการปวดหลังจากการก้มยกของหนักหรือการทำกิจกรรมประจำวันหนักมากเกินไป เช่น นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือขับรถเป็นเวลานานๆ โดยไม่ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ อาการเหล่านี้มักเกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็นยึด และหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนหรือได้รับการกระทบกระเทือน ส่วนการปวดหลังร่วมกับการปวดร้าวลงขาข้างใดข้างหนึ่งมักปวดร้าวบริเวณต้นขาต้นหน้าหรือด้านหลัง ผู้ป่วยมีอาการปวดหลังมานานและรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนอาจทำให้ท่านั่ง ท่าเดินผิดปกติไปจากเดิม และเวลาไอจาม อาการปวดจะกำเริบขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับเส้นประสาทหรือรากประสาทถูกกดทับหรือการระคายเคืองจากหมอนรองกระดูกเคลื่อนตัว และอาการปวดหลังร่วมกับอาการอ่อนแรงหรืออาการปวดร้าวลงขาเป็นระยะเพียงแค่เดินระยะใกล้ๆ ก็มีอาการปวดจนต้องนั่งพักก่อน จึงจะเดินต่อไปได้ อาการเหล่านี้มักพบในผู้สูงอายุหากไม่ได้รับการรักษาอาจรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถกลั้นปัสสาวะ อุจจาระได้ ซึ่งอาการปวดหลังสามารถป้องกันด้วยการลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดหลัง เช่น หลีกเลี่ยงการยกของหนัก หากต้องนั่งนานๆ ควรหาโอกาสเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ หมั่นบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องให้แข็งแรง ทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา และการสูบบุหรี่เพราะสารนิโคตินในบุหรี่ทำให้หลอดเลือดหดตัว เลือดจึงไปหล่อเลี้ยงเซลล์ได้ไม่ดีส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังเรื้อรัง

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคปวดหลังสะท้อนวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบันที่ทำงานหนักจนละเลยการดูแลสุขภาพ ดังนั้น ควรใส่ใจสุขภาพเริ่มจากการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาดปราศจากสารพิษ เลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของผงชูรสหรือบรรดาสารสีต่างๆ เพราะเป็นตัวบั่นทอนความแข็งแรงของกระดูก ไม่ทำงานหนักเกินไป ไม่ควรซื้อยามากินเอง ควรกินยาตามแพทย์สั่ง ไม่เครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส และพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้ห่างไกลจากโรคได้