

สัญญาณเตือนอันตรายจากการปวดหลังที่ควรพบแพทย์

อธิบดีกรมการแพทย์ เผย ปวดหลังเป็นอาการแสดงจากโรคหลายๆ ชนิด ประมาณร้อยละ 80 ของประชากรจะปวดหลังอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ซึ่งอาจเป็นได้ตั้งแต่โรคที่ไม่อันตรายจนถึงโรคที่รุนแรงมาก แนะนำออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ทานยาแก้ปวดเท่าที่จำเป็นเพราะอาจทำให้เกิดโรคกระเพาะ หลีกเลี่ยงการยกของหนักเกินกำลัง หากมีอาการผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ปวดหลังเป็นอาการที่พบบ่อยส่วนใหญ่มักเกิดจากการทำงานและหายได้เองเมื่อหยุดพัก บีนวดหรือปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานหรือปวดหลังเกิดจากหลายอย่าง และมีอาการแสดงแตกต่างกัน **ดั่งนี้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอักเสบ**จากการใช้กล้ามเนื้อส่วนนั้นนานๆ เช่น นั่งในท่าเดิมนานๆ ทำงานหรือเล่นกีฬาที่ต้องเอี้ยวตัวซ้ำๆ อาการปวดจะเกิดขึ้นขณะที่มีการเคลื่อนไหวใช้กล้ามเนื้อส่วนนั้น และจะดีขึ้นเมื่อได้พัก **ข้อต่ออักเสบ** จากการใช้ข้อต่อซ้ำๆ เช่น ก้มเงย บิดตัวไปมา อาการปวดจะเกิดหลังจากได้พักแล้วเริ่มเคลื่อนไหวข้อต่อที่ปวดเคลื่อนไหวสักครู่จะปวดน้อยลง **หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท** จากการแบกหรือยกของหนักผิดท่า อาการปวดหลังจะเกิดขึ้นทันทีขณะที่ก้มยกของ ต่อมาจะเริ่มปวดร้าวไปที่ขา ปวดมากขึ้นเมื่อเดินและดีขึ้นเมื่อได้นอนพัก ถ้าเส้นประสาทถูกกดทับหรืออักเสบนานๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อขาอ่อนแรงหรือชา **กระดูกสันหลังเสื่อม** เมื่ออายุมากขึ้นข้อต่อกระดูกเสื่อม หมอนรองกระดูกเสื่อมทรุดลงทำให้กระดูกผิดรูปหรือเคลื่อนตัวทำงานผิดปกติ อาจกดเส้นประสาททำให้ปวดหลังร้าวไปขาได้ มักมีอาการปวดมากขึ้นถ้าต้องเดินไกลๆ เวลาเดินก้มตัวเล็กน้อยอาจช่วยให้ปวดน้อยลง **เนื้องอกที่กระดูกสันหลัง** เนื้องอกอาจกินกระดูกสันหลังทำให้ปวดกระดูก หรืออาจกดทับเส้นประสาททำให้ปวดร้าวไปที่ขา ขาชา หรืออ่อนแรง มักมีอาการขณะนอนเมื่อยืนและเดินจะดีขึ้น **ติดเชื้อที่กระดูกสันหลัง** จะทำให้มีอาการปวดหลังและอาจปวดร้าวไปที่ขาหรือขาอ่อนแรง กระดูกสันหลังอาจโค้งงอถ้าเคาะกระดูกจะรู้สึกเจ็บ

การปวดหลังส่วนใหญ่มักเกิดจากกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้ออักเสบ ข้อต่อ หมอนรองกระดูก ตัวกระดูก หรือเส้นประสาทมีความผิดปกติ แต่ถ้าปวดหลังร่วมกับอาการชาบริเวณเท้า นิ้วเท้าอ่อนแรงกระดูกไม่ขึ้น มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดหลังมานาน น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปัสสาวะขุ่นหรือมีเม็ดทรายหรือมีเลือดปน ปัสสาวะมีสีคล้ายน้ำล้างเนื้อ ปวดหลังแล้วมีอาการผิรุปร่าง กระดูกสันหลังโก่งงอ อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนอันตราย ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาที่ถูกต้องต่อไป

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเสริมว่า หากนั่งทำงานวันละ 8 ชั่วโมงติดต่อกันหรือ เดินทั้งวันแล้วเกิดอาการปวดหลังคงไม่ใช่เรื่องแปลก ควรหาโอกาสปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อบำรุงกระดูกสันหลังให้แข็งแรง ออกกำลังกายยืดเส้นยืดสายให้ถูกวิธี สำหรับผู้สูงอายุควรออกกำลังกายช้าๆ โดยไม่กระทบกระเทือนข้อต่อต่างๆ เช่น กายบริหาร รำมวยจีน ว่ายน้ำ หลีกเลี่ยงการก้มยกของหนัก การเคลื่อนไหวของควรใช้วิธีการค้ำค้ำค้ำค้ำ จะช่วยป้องกันและบรรเทาอาการปวดหลังได้

- ขอขอบคุณ -

2 กันยายน 2559