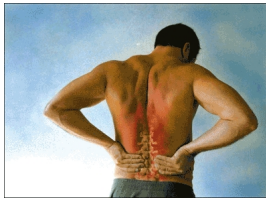


Đau lưng dẹt

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Văn Đức
Thứ Bảy, 17 Tháng 12 Năm 2011 09:25

80% chúng ta, trong đời, thì nào cũng có lúc đau lưng dẹt.

ĐAU LƯNG DẸT (Low back pain)



Hàng năm, ở Mỹ, có 100 triệu người lớn trong hơn tuở đi làm, đến 50 triệu người đau lưng. Tỷ lệ mất mỗi năm vì mất mát cho chi phí đau lưng lên tới 20-50 tỷ Mỹ-kim (tỷ lệ mất vì không sản xuất, tỷ lệ chữa trị, tỷ lệ bị thôi việc nghỉ ngơi, ...). Và đau lưng dẹt là mất trong những vấn đề khi người bệnh đi thăm bác sĩ nhiều nhất. Bệnh xảy ra nhiều nhất trong hơn tuở 20 đến 40, song cũng gặp ở người cao niên.

Cột sống, một cấu trúc quan trọng, là nền tảng các cấu trúc của cơ thể chúng ta. Cột sống vừa là trục chính của cơ thể. Hai đầu tính toán phần này khi cột sống chịu được các tác động vào nó do những hoạt động hàng ngày gây ra. Cột sống gồm 33 đốt sống, được hỗ trợ bởi một hệ thống nâng đỡ phức tạp gồm sụn, dây chằng (ligaments), bắp thịt, màng nhện và các đốt sống luôn áp dụng vào các vị trí của chúng, giúp cột sống hoạt động linh hoạt.

Nguyên nhân

Vô số nguyên nhân gây ra chi phí đau lưng dẹt. Ngoài những nguyên nhân hiển nhiên như các chấn thương làm gãy cột sống, sau đây là một vài nguyên nhân điển hình khác:

- Các bệnh nhiễm trùng cột sống: do các vi trùng thông thường, hay do vi trùng bệnh lao.
- Các bệnh ung thư: ung thư mô mềm ngay tại cột sống hoặc từ chỗ khác đến cột sống. Gồm những

Đau lưng dưới

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Văn Đức

Thứ Bảy, 17 Tháng 12 Năm 2011 09:25

bệnh ung thư cột sống, cùng với các bệnh khác, cũng có thể bằng cách này hay cách khác, môn men để nhận xét rằng: người già thì lan sang, xa theo máu đến cột sống.

- Bệnh phình nở động mạch chủ bụng (abdominal aortic aneurysm): một bệnh nguy hiểm, làm chết mau chóng khi chèn ép thành lòng mạch.

- Bệnh các cơ quan trong bụng: thận, cơ quan tiêu hóa, cơ quan sinh dục phụ nữ, ...

- Đau lưng do nguyên nhân tinh thần: bệnh căng thẳng tâm thần (anxiety), stress buồn (depression), giả vờ (malingering), chán công việc làm.

Tuy nhiên, cũng may, cứ 100 người đau lưng dưới, chỉ có ít hơn 5 người (ít hơn 5%) đau lưng do nhồi máu động mạch chủ bụng. Còn hơn 95% kia, đau lưng gây do nhồi máu động mạch chủ bụng lạnh, vì cột sống có vấn đề hoặc vì sự suy yếu của hệ thống nâng đỡ cột sống.

Chúng ta nên để ý những yếu tố sau để nhận biết, nghĩ đến các nguyên nhân nguy hiểm (những gây xẹp, nhiễm trùng, ung thư, chèn ép thần kinh tủy) của đau lưng:

- Người đang hay đã bùng nổ trong quá khứ.
- Xu hướng cân không có lý do rõ ràng, hoặc sốt, nóng lạnh, nổi hạch, ...
- Khi nằm nghỉ, thay vì bớt đau, lại đau nhiều hơn, hoặc đau dằng dặc về đêm.
- Tiêu tiểu bất thường: bí tiểu, són phân hoặc ngược lại.
- Tê vùng hông mông và háng: triệu chứng của "hội chứng đuôi ngựa" (cauda equina syndrome), báo hiệu nhiễm tủy thần kinh của cột sống phía dưới bị chèn ép, thường là do ung thư.
- Chân yếu và tê: đây là triệu chứng báo hiệu một tổn thương thần kinh đang bị chèn ép.
- Té ngã hoặc tai nạn.
- Đau hơn 4 tuần.



Nếu không có những triệu chứng kể trên (báo hiệu có thể một bệnh nguy hiểm nào đó gây đau lưng), đau lưng thường do nhồi máu động mạch chủ bụng lạnh. 90 phần trăm các trường hợp đau lưng cấp tính do nguyên nhân lạnh sẽ được thuyên giảm trong vòng 2-4 tuần.

(Về bệnh đau lưng dưới lạnh, không do nhồi máu động mạch chủ bụng, một số yếu tố khi nhìn ngó này hay bệnh khác: hút thuốc lá; béo mập; phụ nữ; làm nghề lao động nặng, hoặc làm việc văn phòng ít có cơ hội vận động; chấn thương căng thẳng tinh thần trong công việc; có hệ thống

Đau lưng dẹt

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Văn Đức

Thứ Bảy, 17 Tháng 12 Năm 2011 09:25

thấp; không hài lòng với công việc mình làm; mang bệnh tâm thần; người có bảo hiểm WorkersCompensation (bảo hiểm đền bù cho bệnh gây do công việc làm).

Tất cả trẻ xu hướng, giữa các đốt sống, có một hình thức thoái hóa kinh điển ra khỏi cột sống, đi xuống khi nhìn xuống cột sống, đốt sống giúp cột sống chịu tải các cảm giác. Nếu cột sống sụp, hoặc một đĩa sống giữa hai đốt sống phình ra (bulging, herniated), một dây thần kinh sống (thần kinh là thần kinh điển) có thể bị chèn ép. Thêm vào cái đau do vấn đề của chính cột sống, ta còn thêm cái nhức và các triệu chứng khác của tình trạng thoái hóa thần kinh sống bị chèn ép (đau chuyên xu hướng một bên chân, chân tê hoặc yếu,...).

Triệu chứng

Triệu chứng tùy vào nguyên nhân gây ra cái đau.

Nhưng triệu chứng hấp đau lưng dẹt do nguyên nhân lành thoái hóa đau nhức ban ngày khi ta hoạt động, bắt đầu đêm khi ta nghỉ ngơi. Một số hoạt động hoặc tư thế khiến cái đau nặng hơn, thí dụ ngồi lâu, cong cúi, xoay người sang bên, ... Cái đau ở giữa, hoặc một hay hai bên lưng, thoái hóa không lan xuống hông hoặc chân. Tuy có chuyên dùng và đi lại khó khăn do đau, song thức ăn, chân ta không yếu, tê. Ta không nóng sốt, và tiêu tiểu vẫn bình thường.

Nếu cái đau của bạn nhức hơn về đêm, không như hàng ngày bởi các hoạt động hoặc tư thế, lan xuống hông, chân, chân bạn yếu, tê, hoặc bạn thêm nóng sốt, tiêu tiểu bất thường, ..., bạn nên cho bác sĩ biết để bác sĩ chẩn đoán, tìm hiểu nguyên nhân gây ra cái đau của bạn kịp thời.

Thăm khám và chụp phim

Thế nào bạn cũng nóng lòng, muộn nhất là chụp phim ngay. Nhưng trong đa số các trường hợp hấp đau lưng cấp tính, việc làm thăm khám đầu tiên, phim chụp thoái hóa không cần thiết, nếu ta không nghi ngờ xương, vì không giúp gì thêm vào sự chẩn đoán bệnh hay chữa trị.

Đau lưng dưới

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Văn Đức

Thứ Bảy, 17 Tháng 12 Năm 2011 09:25

Xin bạn đi bác sĩ hỏi bệnh nhân kỹ và thăm khám bệnh nhân tại mô trình đã. Chúng ta chỉ với chụp phim. Phim chụp ra có thể bình thường, song bác sĩ không thể bỏ rơi vì phim chụp bình thường nên bệnh nhân không đau. Phim chụp, Cat scan, hay MRI có thể bắt thường, nhưng không chắc gì cái bắt thường này là nguyên nhân gây cái đau của bệnh nhân. Có thể sống người trên 30, giới tính nam cây nhũ tu. Cây nhũ tu có thể thêm chi thêm nhánh, da cây sần sùi. Có thể sống cao tu cũng sần sùi, có những chi xẹp xuống thêm ra, các đĩa sụn giữa các đốt sống có thể méo mó, phình b (bulging). Nếu chụp phim, Cat scan, hoặc MRI cho thấy những bắt thường này, thường đây chỉ là những thay đổi bình thường của cột sống theo tuổi tác, không chắc gì chúng là nguyên nhân gây đau.

Bác sĩ nên để ý những triệu chứng báo hiệu người bệnh có thể đau lưng vì những bệnh nguy hiểm. Hỏi bệnh nhân, thăm khám tại mô, thêm vào đó, với mức độ tinh thần cũng như giấc ngủ, bác sĩ sẽ ít khi sót mất vấn đề nguy hiểm khi người bệnh đau lưng. 90% người bệnh đau lưng cấp tính sẽ bắt đầu trong vòng 1 tháng. Sau thời gian này, nếu bệnh nhân vẫn còn đau đớn thì cần làm việc để bình thường trở lại, bác sĩ sẽ thăm khám bệnh nhân lại và tìm hiểu nguyên nhân tại sao cái đau của bệnh nhân còn tiếp, và nếu cần, chúng ta chụp phim vào lúc này với chèn mu.

Chèn mu

Đa số các trường hợp đau lưng dưới cấp tính (vài ngày, vài tuần) do các nguyên nhân lành mạnh chóng thuyên giảm trong 2 đến 4 tuần hay thậm chí hơn. Sẽ chèn mu giúp chúng ta đỡ đau và khó chịu, trong lúc chờ đợi cái lưng trở lại bình thường.

Có nên nghỉ?

Trình các bác sĩ vẫn khuyên người bệnh nghỉ vài ngày. Nay cách chèn mu này khá rẻ, vì người ta thấy nghỉ chèn mu làm đau lưng lâu lành hơn, do các bước thoát vùng lưng thì ưu hơn để ngủ sâu và yên tâm.

Chúng ta vẫn nên hoạt động và đi làm như thường, hoặc trở lại công việc càng sớm càng tốt. Nghỉ ngơi lâu ở nhà sẽ khiến thân xác bị cứng nhắc, tinh thần rảnh rỗi, hết mục đích làm việc, và lưng cũng thấy đau hơn. (Nếu người bệnh có bảo hiểm Workers Compensation để bù cho những tổn thất tích lũy ra do công việc làm, thấy đau lưng thì nhà không đi đến sự việc có tiền, thời gian đau lưng dài dài cho sự nghỉ ngơi!)

Đau lưng dẹt

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Văn Đức
Thứ Bảy, 17 Tháng 12 Năm 2011 09:25

Chúng ta nên tránh những tư thế hay hoạt động tạo ra áp lực (stress) trên cột sống, khi đó chúng ta đau thêm. Ví dụ, nếu đau nhiều, chúng ta không nên ngồi lâu quá 20 phút mà không đứng dậy, đi lại đôi chút. (Dù không bị đau lưng, ta cũng nên ngồi lâu quá 50 phút mà không ngủ ngáy, thay đổi tư thế, đứng lên đi lại).)

Chúng ta cũng nên, khi nâng hoặc vật gì nặng, giữ thân mình cho thẳng, gối thay vì cong lưng, đặt sát vật nặng vào ngực (ngang tầm vùng rốn), tay nâng lên. Cũng nên xoay gối khi đang nâng hoặc vật nặng.

Thuốc dùng

Đau lưng được phân làm 3 mức độ: nhẹ (mild), vừa (moderate) và nặng (severe).

Đau lưng dẹt nếu chưa nặng, chúng ta có thể uống acetaminophen (Tylenol) để giảm đau. Thuốc acetaminophen an toàn nhất, ít gây tác dụng phụ.

Nếu đau vừa đến nặng, chúng ta dùng "thuốc chống viêm không có corticosteroid" như Aleve, Advil, Nuprin, Motrin (mua bên ngoài không cần toa bác sĩ), ... Thuốc nên uống lúc bụng no, vì có thể làm khó chịu bao tử.

Đau quá, các thuốc chống đau loại mạnh có corticosteroid như Tylenol số 2, số 3, Vicodin, ..., nếu cần dùng, chỉ nên dùng trong một thời gian ngắn vài ngày, chúng có thể gây nghiện.

Các cách khác

- Xoa nắn cột sống (spinal manipulation): đây là cách của các chiropractor học làm, tuấn một vài lần. Cách của này tốn kém hơn, một thì giờ hơn. Ta nên tránh phương pháp của này nếu bạn có triệu chứng đau lan xuống chân, có thể do tổn thương kinh bị chèn ép (radiculopathy). Sau 1 tháng, nếu cái đau của bạn vẫn không thuyên giảm, xoa nắn cột sống không nên tiếp tục.

- Shoe insoles: dùng miếng lót đặt trong giày đi cho êm, nếu chúng ta làm những công việc phải đứng lâu.

Các đai lưng (lumbar corsets) dùng để, những chiếc với mục đích phòng ngừa sao cho đau lưng được tái phát, cho những người phải làm những công việc có thể tạo ra áp lực (stress) trên lưng, không có kết quả trong việc chữa đau lưng cấp tính.

- Châm cứu: châm cứu cũng giúp một số người bị đau lưng dẹt cấp tính, song cho đến nay không có nhiều bằng chứng về việc dùng châm cứu để chữa đau lưng dẹt cấp tính.

Đau lưng dưới

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Văn Đức

Thứ Bảy, 17 Tháng 12 Năm 2011 09:25

Thư d

Khi đau lưng thuyên giảm, chúng ta nên bắt đầu tập ngay những thói quen nâng đỡ giúp cải thiện độ dẻo dai (aerobic conditioning exercises) như đi bộ, bơi lội, vận động dưới nước (water exercise), đạp xe đạp tĩnh (stationary biking), ngay cả chạy chậm (jogging).

Trong vòng 2 tuần đầu khi bắt đầu đau lưng, có thể tập tăng dần lên đến 20-30 phút mỗi ngày. Nếu còn cảm thấy đau hơn một chút vẫn không sao. Nếu đau nhiều hơn một chút nữa, chúng ta nên thay thói quen đang tập đôi chút, hoặc chuyển sang môn thể dục khác. Rồi, vài tuần sau, khi lưng đã bớt đau, tập thêm những thói quen giúp các bắp thịt cột sống thêm dẻo dai (conditioning exercises for trunk muscles).

Những điều không nên làm:

- Không nên dùng những máy tập để bắt đầu tập cho lưng.
- Không nên tập những thói quen làm giãn (stretching) các bắp thịt lưng, thí dụ như cong cúi.

Tóm lại, hàng ngày, ta dùng cột sống của ta vào để làm công việc, vận vào nó, bắt nó nghiêng bên này ngả bên kia, gập đằng trước, ngả đằng sau. Bởi vậy, thói nào cũng có lúc nó đau, nhất là vùng lưng dưới (những cũng may, thói nào nó sẽ mau chóng ra đi). Ta gìn giữ lưng bằng cách nâng vận đỡ, giữ thân thể khỏe mạnh (xin nhai, thân khỏe, lưng sẽ khỏe theo), luôn có một tinh thần lạc quan, yêu đời, yêu nghề.