

## วิธีแก้ปวดหลัง

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.พ. 2552

โรคปวดกล้ามเนื้อหลัง เป็นสาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุดของอาการปวดหลัง พบได้ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวเป็นต้นไป เป็นภาวะที่ไม่มีอันตรายร้ายแรง และมักจะหายไ้เอง แต่อาจเป็นๆ หายๆ เรื่อยๆ ได้

### การรักษา

1. สังเกตว่ามีสาเหตุจากอะไร แล้วแก้ไขเสีย เช่น ถ้าปวดหลังตอนตื่นนอน ก็อาจเกิดจากที่นอนนุ่มไป หรือนอนเตียงสปริง ก็แก้ไขโดยนอนบนที่แข็งและเรียบแทนถ้าปวดหลังตอนเย็น ก็มักจะเกิดจากการนั่งตัวงอตัวเอียง หรือใส่รองเท้าส้นสูง ก็พยายามนั่งให้ถูกต้อง หรือเปลี่ยนเป็นรองเท้าธรรมดาแทน ถ้าอ้วนไป ควรพยายามลดน้ำหนัก
2. ถ้ามีอาการปวดมาก ให้นอนหงายบนพื้น แล้วใช้เท้าพาดบนเก้าอี้ให้เข่างอเป็นมุมฉาก สักครูหนึ่งก็อาจทุเลาได้ หรือจะใช้ยาหม่อง หรือน้ำมันระกำทาหน้าปวด หรือใช้น้ำอุ่นประคบก็ได้ ถ้าไม่หาย ก็ให้ยาแก้ปวด เช่น แอสไพริน, พาราเซตามอล ครั้งละ 1-2 เม็ด จะกินควบกับไต่อะซีเฟมขนาด 2 มก.ด้วยก็ได้ ถ้ายังไม่หาย อาจให้ยาคลายกล้ามเนื้อ เช่น เมโทครีบา มอล , คาร์โซมา ครั้งละ 1 เม็ด ซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง ผู้ป่วยควรนอนที่นอนแข็ง และหมั่นฝึก กายบริหารไทกกลามเนื้อหลังแข็งแรง
3. ถ้าเป็นเรื้อรัง หรือมีอาการชาที่ขา หรือขาไม่มีแรง อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ควรแนะนำ ผู้ป่วยไปโรงพยาบาล อาจ ต้องเอกซเรย์หลัง หรือตรวจพิเศษอื่น ๆ และให้การรักษาดตาม สาเหตุที่พบ

### ข้อแนะนำ

อาการปวดหลังแบบนี้เป็นเรื่องที่พบได้บ่อยในหมู่ชาวไร่ชาวนา กรรมกรที่ทำงานหนัก และในหมู่คนที่ทำงานนั่งโต๊ะนาน ๆ ซึ่งมักจะเข้าใจผิดว่าเป็นอาการของโรคไต โรคหทัย และข้ออักเสบ ยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบ หรือยาแก้โรคไต กินอย่างผิด ๆ ซึ่งบางครั้งอาจทำให้เกิดโทษได้

ดังนั้น จึงควรแนะนำชาวบ้านเข้าใจถึง สาเหตุของอาการปวดหลัง และควรใช้ยาเท่าที่จำเป็น โดยทั่วไป การปวดหลังเนื่องจากกล้ามเนื้อมักจะปวดตรงกลางหลัง ส่วนโรคไตมักจะปวดที่สีข้าง และอาจมีไข้สูง หนาวสั่น หรือปัสสาวะขุ่นหรือแดงร่วมด้วย

ข้อมูลเพิ่มเติม

<http://www.thailabonline.com/sec21muscularstrain.htm>