

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 จะกินควบกับไต่อะซีแอมขนาด 2 มก.ด้วยก็ได้ ถ้ายังไม่หาย อาจให้ยาคลายกล้ามเนื้อ เช่น เมโทครีบา มอล , คาร์โซมา ครั้งละ 1 เม็ด ซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง ผู้ป่วยควรนอนที่นอนแข็ง และหมั่นฝึก กายบริหารไทกกล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
3. ถ้าเป็นเรื้อรัง หรือมีอาการชาที่ขา หรือขาไม่มีแรง อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ควรแนะนำ ผู้ป่วยไปโรงพยาบาล อาจ ต้องเอกซเรย์หลัง หรือตรวจพิเศษอื่น ๆ และให้การรักษาดตาม สาเหตุที่พบ

ข้อแนะนำ

อาการปวดหลังแบบนี้เป็นเรื่องที่พบได้บ่อยในหมู่ชาวไร่ชาวนา กรรมกรที่ทำงานหนัก และในหมู่คนที่ทำงานนั่งโต๊ะนาน ๆ ซึ่งมักจะเข้าใจผิดว่าเป็นอาการของโรคไต โรคหทัย และข้ออักเสบ ยากกษัย หรือยาแก้โรคไต กินอย่างผิด ๆ ซึ่งบางครั้งอาจทำให้เกิดโทษได้

ดังนั้น จึงควรแนะนำชาวบ้านเข้าใจถึง สาเหตุของอาการปวดหลัง และควรใช้ยาเท่าที่จำเป็น โดยทั่วไป การปวดหลังเนื่องจากกล้ามเนื้อมักจะปวดตรงกลางหลัง ส่วนโรคไตมักจะปวดที่สีข้าง และอาจมีไข้สูง หนาวสั่น หรือปัสสาวะขุ่นหรือแดงร่วมด้วย

ข้อมูลเพิ่มเติม

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