

背痛

腰背痛是都市人的常見病患，大部分人以為由肌肉疲倦或用力過度引起，但原來腰背痛有機會與其他器官的毛病有關，更有可能隱藏着嚴重疾病。今期家庭醫學專科醫生詳盡剖析腰背痛的常見成因、診斷和治療。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



養和醫院家庭醫學專科醫生
鍾澤鏘醫生

暗藏疾病

痛楚轉移至腰背

腰背痛也有機會由轉移性痛楚引起，鍾醫生說：「轉移性痛楚一般是反射性痛楚，痛楚未必直接出現在患處，而是轉移至腰背位置。加上其痛楚的範圍可能較大，患者未必能夠自己判斷其腰背痛的原因，所以病人應盡快求醫，透過醫學檢查找出真正的病因。」

由轉移性痛楚導致的腰背痛，常見的有機會是比較嚴重的成因，包括胃部問題（例如：胃炎、胃潰瘍）、膽囊發炎、感染帶狀疱疹（俗稱「生蛇」）、腎結石、腎炎、腹主動脈瘤、腹膜炎、或婦科疾病（例如：子宮內膜異位、盆腔炎）等。

▶ 感染帶狀疱疹是轉移性痛楚導致腰背痛的例子之一。



▶ 強直性脊椎炎是家族遺傳病，較多在年輕男性身上出現。



◀ 部分腰背痛與脊椎問題有關，例如關節退化或椎間盤突出。

腰椎肌肉問題 系統性毛病

常見的腰背痛可分為三大類別，分別是腰椎肌肉問題、系統性毛病，以及轉移性痛楚。養和醫院家庭醫學專科醫生鍾澤鏘醫生表示：「腰椎肌肉問題是指直接因腰背肌肉、脊椎的問題所引發的痛楚，例如肌肉和軟組織扭傷、創傷性骨折、關節退化、椎間盤突出等。」

第二類的腰背痛是系統性毛病，包括細菌感染、癌症、或一些跟免疫系統有關的疾病，例如年輕男性較大機會患上的強直性脊椎炎，其免疫系統會攻擊自己的身體組織，令脊椎發炎，屬於家族遺傳病，大多數患者的腰背會在晨間出現疼痛、僵硬的情況。」

腰痠



▲背痛患者若有大便失禁徵狀，有機會與神經線受損有關。

抽絲剝繭 診斷背痛原因

腰背痛的成因眾多，因此醫生在診斷時也會仔細詢問患者的病歷，去決定是否需要作進一步檢查。

鍾醫生指出：「首先會了解患者病歷，詢問其痛楚的感覺、位置、痛楚出現的時間、日數、嚴重程度，還有加劇或舒緩痛楚的因素，例如部分患者扭動腰背時痛楚會加劇等，都有助醫生斷症。」

由於腰背痛成因眾多，因此除了腰背痛病徵，醫生亦需要知道病人有否其他相關徵狀，例如腹痛、發燒、皮膚紅疹、下肢麻痺無力、小便出現困難或失禁、肛門括約肌不受控導致大便失禁、突然消瘦等病徵，以推斷是否跟神經線受損或癌症有關。

當了解患者相關的病歷後，會決定進一步的檢查方向，包括臨牀檢查、照X光或磁力共振等，以及相關針對性的檢查。」

▼腰背痛除了可能是腰椎肌肉問題，也有機會暗藏其他疾病，患者不應輕視。



◀按摩對解決痛楚未必有效，更有可能令痛楚加劇。

自行用藥要注意

治療方面，不少人出現腰背痛徵狀後，會選擇自行服藥或貼藥膏，鍾醫生指，市面最常用的口服藥物或藥膏屬非類固醇的消炎止痛藥物，一般情況下使用是安全，但部分人對這類藥物產生過敏反應，包括搽藥膏後出現接觸性皮炎；長期服食非類固醇消炎藥，也有胃出血、腎功能變差的風險。

「部分人有腰背痛時，會選擇接受按摩舒緩，但是按摩只能舒緩肌肉疲勞，對解決痛楚未必有效，甚至有機會因錯誤的按摩力度而令痛楚加劇。」他說。



◀因腰椎肌肉問題而導致腰痛的患者，運動前後應做足熱身和緩運動。

腰椎肌肉問題 改善習慣自救

一旦確診腰背痛是源於腰椎肌肉問題，鍾醫生建議，除積極接受治療外，同時需改善坐姿問題；留意運動前要做熱身，運動後要做緩和運動（Cool-Down），並多做背部肌肉強化運動。

至於更年期後女性，由於雌性荷爾蒙分泌減少，容易出現骨質疏鬆的情況，將來一旦不慎跌倒較易造成骨折，建議定期接受骨質密度檢查，並在醫生的評估下，服食鈣片補充鈣質，防止骨質疏鬆；至於已患有骨質疏鬆的病人，甚至可能需要用藥物去治療。☺

腰背痛 要求診？

至於腰背痛是否需要求診，實際上沒有清晰的標準，痛楚的位置也不代表能夠完全反映腰背痛的嚴重情況。鍾醫生指出，若患者有出現神經相關的徵狀，如下肢麻痺無力、大小便失禁或有困難，以及痛至影響日常生活、服藥後依然沒有好轉，患者都應盡快求診，以免耽誤治療。

其次，若患者出現腰背痛，同時有發燒徵狀，有機會與細菌感染有關；他亦提醒如腰背痛常見於病人靜止休息時或睡覺時才出現，有機會是較嚴重的疾病，上述兩個情況均建議立即求診。



◀若患者同時腰背痛和發燒徵狀，應盡快求診。