



## ปวดหลัง “ธรรมดาหรืออันตราย” (ตอนจบ)

ผู้เขียน: อ.จุฑารัตน์ รักประสิทธิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มน.

เรียบเรียง: อัปสร จินดาพงษ์ นักประชาสัมพันธ์คณะสาธารณสุขศาสตร์

จากฉบับที่แล้วเราทราบถึงสาเหตุหลักๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังกันไปแล้ว ฉบับนี้เรามาดูติดตามกันต่อกับสาเหตุของอาการปวดหลัง รวมถึงวิธีการในการป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลังกันต่อเลยค่า

**สาเหตุที่ 3 มาจากการติดเชื้อม** นี่ก็เป็นอีกสาเหตุโดยเกิดจากภาวะติดเชื้อที่กระดูกสันหลังส่วนเอวมีสาเหตุ คือ เชื้อแบคทีเรียกระจายมาตามกระแสเลือดแล้วไปที่กระดูกสันหลังทำให้มีไข้ขึ้นและมีอาการปวดหลังอย่างรุนแรง การรักษาคำเป็นต้องให้การรักษาอย่างรวดเร็ว เชื้อที่พบบ่อยอีกชนิดหนึ่งคือ เชื้อวัณโรค ซึ่งอาการจะค่อยเป็นค่อยไป อาการปวดหลังเพิ่มขึ้นทีละน้อย มีไข้ต่ำๆ ในตอนบ่าย น้ำหนักลดลง ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องก็จะทำให้หลังโก่งและอาจจะเป็นอัมพาตได้ แต่ถ้าได้รับการวินิจฉัยและรักษาได้ทันก็จะหายเป็นปกติได้ค่า

**และสาเหตุสุดท้ายมาจากกระดูกสันหลังเสื่อม** เมื่อไทรก็ตามทีอายุมากขึ้น กระดูกสันหลังก็จะเสื่อมโทรมลงตามธรรมชาติ ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ในช่วงเริ่มต้น มักจะมีอาการเมื่อเวลาขยับตัวเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น นอนแล้วลุกขึ้นลำบาก และต่อไปก็จะมีอาการมากขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ **เรื่องของการตรวจและวินิจฉัย** แม้จะนอนว่าการให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยมีความสำคัญต่อการรักษา ซึ่งผู้ป่วยต้องเล่าอาการที่เกิดขึ้นโดยละเอียดเพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรคได้อย่างถูกต้อง สำหรับการป้องกันอาการปวดหลังที่เกิดขึ้นมีอยู่หลายวิธี แต่วิธีที่ช่วยป้องกันอาการปวดหลังได้ดีที่สุดก็คือ **การออกกำลังกาย การใช้งานหลังอย่างถูกวิธี และการป้องกันหลังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ** ค่า

**1.การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง** ทำง่ายๆ ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดิน การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เป็นต้น หรืออาจใช้วิธีบริหารร่างกาย โดยเฉพาะในส่วนของกล้ามเนื้อหลังเพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อในส่วนหลังอ่อนแอ

**2.การใช้งานหลังอย่างถูกต้อง** คือยกของที่ไม่เกินกำลังและยกในท่าทางที่เหมาะสม รวมถึงการรักษาหลังให้อยู่ในอิริยาบถที่เหมาะสม

**ท่าทางการเดิน-ยืน** ต้องให้ตัวตรง หลังไม่โก่งหรือคอด ไหล่และข้อสะโพกควรเป็นแนวเส้นตรง ไม่ควรเดินและยืนนานเกินไป

**ท่าทางการนั่ง** ต้องนั่งหลังตรงและพิงพนักเก้าอี้ และเก้าอี้ต้องไม่สูงเกินไปจนขาลอยสูงเหนือพื้น หรืออาจจะหาเก้าอี้ตัวเล็กรองที่เท้าขณะนั่งก็ได้

**ท่าทางการนอนที่ดี** คือให้นอนตะแคงและก่ายหมอนข้างหรือนอนหงาย โดยมีหมอนรองที่ข้อเข่า แต่ไม่ควรนอนหงาย โดยไม่มีหมอนหนุนหรือนอนตะแคงโดยไม่มีหมอนข้าง หรือนอนคว่ำ



**3.การป้องกันหลังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ** การที่หลังได้รับอุบัติเหตุ ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่การเกิดอาการปวดหลังได้ โดยเฉพาะอาการที่เกิดขึ้นในลักษณะอาการเรื้อรัง เช่น การตกจากที่สูงรถจักรยานยนต์ล้ม เป็นต้น นอกจากนี้ก็ยังมีแนวทางการป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลังอื่นๆ เช่น หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว หลีกเลี่ยงการแอมหรืออหลัง การรักษาน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมไม่ให้้วน เป็นต้น **ซึ่งวิธีทั้งหมดที่กล่าวมานี้ท่านผู้อ่านต้องกระทำร่วมกันทุกวิธีนะคะ** จึงจะสามารถป้องกันการเกิดอาการปวดหลังได้อย่างแท้จริงค่า