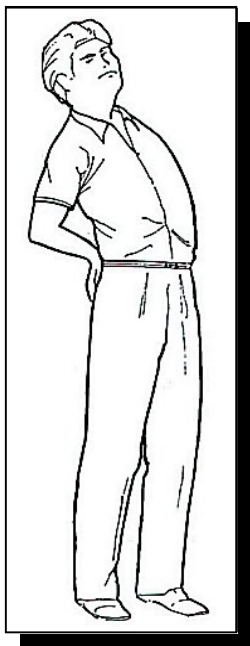


Đau Lưng

(Back Pain)

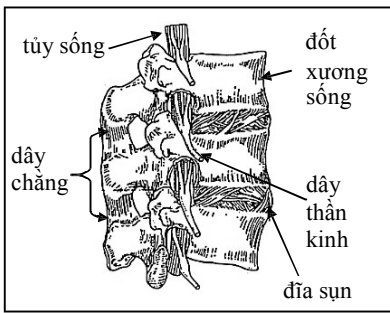


Lời xin phép trước
Advanced permission Request

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

Đau lưng là một chứng thường xảy ra nhất. Riêng tại VQ Anh có đến 80% dân chúng mắc phải, và tính ra mỗi năm, 10 tỷ Anh kim đã mất đi vì thuốc tiêu thụ, vì những ngày bất khiến dụng của công nhân viên chức. Mà quái ác thay, người ta chỉ biết được một cách chính xác nguyên nhân của 1/10 trường hợp đau lưng mà thôi, kỳ dư có lẽ là do thể đứng của chúng ta và do cuộc sống ngày nay ngồi một chỗ nhiều hơn là di động. Và lại, Trời sinh ra xương sống là để được tựa lên cả 4 chân như loài vật. Con người vào thời nguyên thủy cũng thế, họ di chuyển bằng cả hai tay và hai chân nên ít bị chứng đau lưng, rồi dần dần mới đứng lên và đi như ngày nay. Thời gian chuyển tiếp có lẽ là quá ngắn (mặc dù là cả mấy vạn năm), xương sống không kịp thích ứng với hoàn cảnh mới nên gây ra lắm sự rắc rối chẳng?



Trước khi tìm hiểu về chứng đau lưng, tưởng cũng nên biết qua về cơ cấu của xương sống. Cột sống có tất cả 33 đốt xương : 7 ở cổ, 12 ở ngực, 5 ở lưng, 9 đốt ở cuối dính với nhau làm thành xương cùng (sacrum, 5 đốt) và xương cụt (coccyx, 4 đốt).

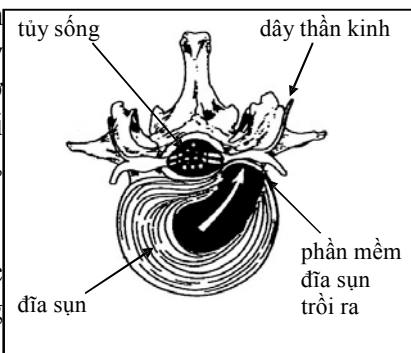
Trừ 9 đốt này, ở giữa mỗi đốt kia đều có một đĩa sụn giúp xương sống chuyển động, ví dụ khi ta cúi xuống, uốn lưng ra sau, nghiêng phải và trái. Nhưng chính đĩa sụn này cũng gây cho ta lắm điều khổ sở. Các đốt xương có một khoảng trống ở giữa, trong đó tủy sống (spinal cord) chạy từ cuống não xuống đến tận xương lưng số 1 (L1) thì hết rồi tiếp nối bởi một chùm dây thần kinh gọi là đuôi ngựa. Từ tủy sống có 31 đôi dây thần kinh chạy ra phân bố đến các bộ phận và cơ bắp trong thân thể. Cơ cấu của cột sống còn gồm các dây chằng (ligament) và cơ bắp dọc theo lưng, chúng cũng gây phiền hà

không ít cho ta nếu không được bảo quản đúng cách.

Ai dễ bị đau lưng? Một vài nguyên nhân.

Trước kia người ta thường cho là do các nghề như y tá, nữ vũ công ballet, công nhân làm việc bằng chân tay hoặc phải ngồi trước máy computer nhiều giờ trong ngày, thể thao gia v.v.. Nhưng không phải thế, nếu họ ý thức một chút về cách đứng và ngồi khi làm việc. Trái lại, theo bác sĩ Jeremy Fairbank, chuyên gia giải phẫu chỉnh hình tại Nuffield Orthopedic Centre ở Oxford, chính những ai ít vận động, bắp thịt mềm nhão mới có nhiều nguy cơ bị đau lưng. Sau đây là một số nguyên nhân biết được:

- Cơ bắp dọc xương sống ở trong tình trạng go căng quá độ, ví dụ khi ngồi không đúng cách, đứng làm việc nghiêng người về phía trước, nằm trên nệm cũ nên lưng bị cong xuống.
- Viêm xơ mô liên kết (connective tissue) của các cơ bắp trên (fibrositis), nhất là khi trời lạnh và ẩm ướt. Người mình thường hay bị đau lưng khi trời trở lạnh vậy.
- Đĩa sụn lồi ra (slipped disk), thực tế là phần mềm ở bên trong lồi ra do bao cứng bên ngoài bị tổn hại, chèn ép dây thần kinh và gây đau nhức ở lưng, chạy xuống dưới đùi và chân. Về phần định bệnh, X quang không phát hiện được các hư tổn, phải cần đến kỹ thuật MRI, magnetic resonance imaging. Trường hợp này được giải quyết



bằng cách nằm nghỉ trên một miếng ván cứng đặt trên giường trong vài tuần lễ, cộng với thuốc giảm đau, đôi khi phải mổ.

- Đối với người trung niên và cao tuổi sẽ có một số bệnh làm khổ quý vị:

- * viêm mòn xương (osteoarthritis), khoảng cách giữa hai đốt sống hẹp lại, các gai xương mọc ra, tất cả có thể thấy trên phim X quang.

- * rỗng xương (osteoporosis) thường xảy ra cho phụ nữ vào lúc mãn kinh, đốt xương sụp xuống làm lưng cong về phía trước, chiều cao thấp đi, quần mặc thấy dài ra.

- * hẹp ống tủy xương (spinal stenosis), xương chèn vào tủy sống gây đau lưng và ở chân. Trờ ngại chính là di chuyển khó khăn.

- Người trẻ tuổi có thể mắc chứng gọi là viêm cứng khớp xương sống (ankylosing spondylitis). Bệnh có tính cách di truyền, thường kèm thêm viêm một bộ phận trong mắt và các khớp khác. Chữa trị tốt, cử động lưng sẽ không bị giới hạn nhiều.

- Các bệnh khác: bệnh viêm thận và bể thận (pyelonephritis); ung thư di căn đến xương sống, ví dụ ung thư tuyến tiền liệt (prostate) ; đối với phụ nữ thì có viêm sưng vùng chậu (pelvic inflammatory diseases), u xơ tử cung (fibroid), rối loạn kinh nguyệt. Ngoài ra, phải kể đến lao xương, nhiễm lao đang có chiều hướng gia tăng ở VQ Anh.

- Tinh thần bất ổn, 5% nguyên nhân đau lưng là do vấn đề này.

★ Chữa trị

Một điều đáng mừng là đa số chứng đau lưng đều tự nhiên khỏi, không cần thuốc men gì cả. Nhưng nếu đau nhiều và kéo dài ngày, nên đến bác sĩ để được định bệnh rõ ràng hơn. Có nhiều phương cách chữa trị:

- Dược phẩm gồm: 1- các thuốc giảm đau như Mefanamic acid (*Ponstan*), Ibuprofen (*Brufen*), Naproxen (*Naprosyn*), Indomethacin (*Indocid*), Diclofenac (*Voltarol*). 2- thuốc Paracetamol hỗn hợp với Dextropropoxyphen như Coproxamol (*Distalgesic*). Các thuốc trên cần được sự chỉ dẫn của bác sĩ/ dược sĩ vì có thể gây nhiều phụ chứng. 3- thuốc *Steroid* tiêm vào chỗ đau. 4- dùng hỗn hợp *Phenol*, *Dextrose* và *Glycerol* tiêm vào vùng dây chằng ở các đốt xương sống bị giãn ra, giúp làm cứng chắc lại ; phương pháp này gọi là Prolotherapy, được bác sĩ Robin Chacraverty áp dụng tại Royal Orthopaedic Hospital ở Birmingham với kết quả khả quan.

- Nắn xương và cơ bắp (Chiropractic và Osteopathy) theo kiểu Cự Thất ở xứ ta ngày trước, nhưng chuyên viên được huấn luyện đàng hoàng, đôi khi họ còn sử dụng cả phương tiện y khoa để định bệnh như chụp X quang, thử máu v.v. Họ dùng bàn tay để nắn kéo khớp và cơ bắp ở vùng lưng, phục hồi chức năng của khớp bị cứng, cơ bắp căng rút. Osteopathy có tính cách khoa học hơn, xem xét toàn diện con người về lối sống, cảm xúc, tâm lý và tâm thần, kể cả các bệnh nội khoa khác, trước khi chuyên viên định liệu cách chữa, và nếu cần thì gửi đi bệnh viện.

Tuy nhiên, ta nên hỏi bằng cấp cùng kinh nghiệm của họ, đỡ khỏi ân hận tiền mất tật mang!

- Vật lý trị liệu (physiotherapy): chuyên viên sẽ hướng dẫn ta về các loại đau lưng, cơ cấu xương sống và cơ bắp ở đó, nguyên nhân đau lưng, cách bảo quản lưng khi ngồi và đứng nhất là khi mang xách nặng. Họ còn dùng hơi nóng, siêu âm sóng ngắn, nắn bóp cùng cách tập luyện để làm giảm bớt cơn đau.
- Châm cứu, giúp thư giãn thần kinh và tiết ra chất endorphin là một hóa chất tự nhiên chống đau nhức của não bộ.
- Dùng hơi nóng và lạnh, dùng từ tính (nam châm) : cách đơn giản nhất là chườm vào chỗ đau hơi nóng trong 15 phút, kế đó là hơi lạnh trong 10 phút, làm như vậy mỗi giờ một lần, nhiều lần trong ngày. Ta có thể mua loại bao mang ngang lưng cho ra hơi nóng khoảng 40 độ C và lâu đến 8 tiếng đồng hồ. Bao này tên là Heat wrap do Proctor and Gamble's health Sciences Institute sản xuất, sẽ được tung ra thị trường Âu châu một ngày gần đây. Hơi nóng làm giãn cơ bắp lưng, tăng lượng máu đem chất bổ dưỡng đến đó để sửa chữa lại những chỗ bị tổn hại. Ngoài ra, bao có từ tính (magnetic back brace) mang ngang lưng cũng giúp ta trong việc chữa trị, nhưng các bà có thai, người mang máy trợ tim (pacemaker) không nên dùng. Muốn mua, gọi Indigo H&B Products, điện thoại: 0871—8718192.
- Dược thảo, Vitamins
 - * Cây St John's Wort, thường dùng để chữa bệnh trầm uất nhẹ, có cả đặc tính giảm viêm đau, nhưng nên hỏi ý kiến dược sĩ, nói rõ cho họ biết những thuốc Tây ta đang dùng. Dầu thoa gồm các chất Comfrey, Amica hay Calendula.
 - * Men Surraptidase (*SP-zyme*) của khuẩn trong ruột con tằm có tác dụng ngăn chặn hoạt động của hóa chất gây

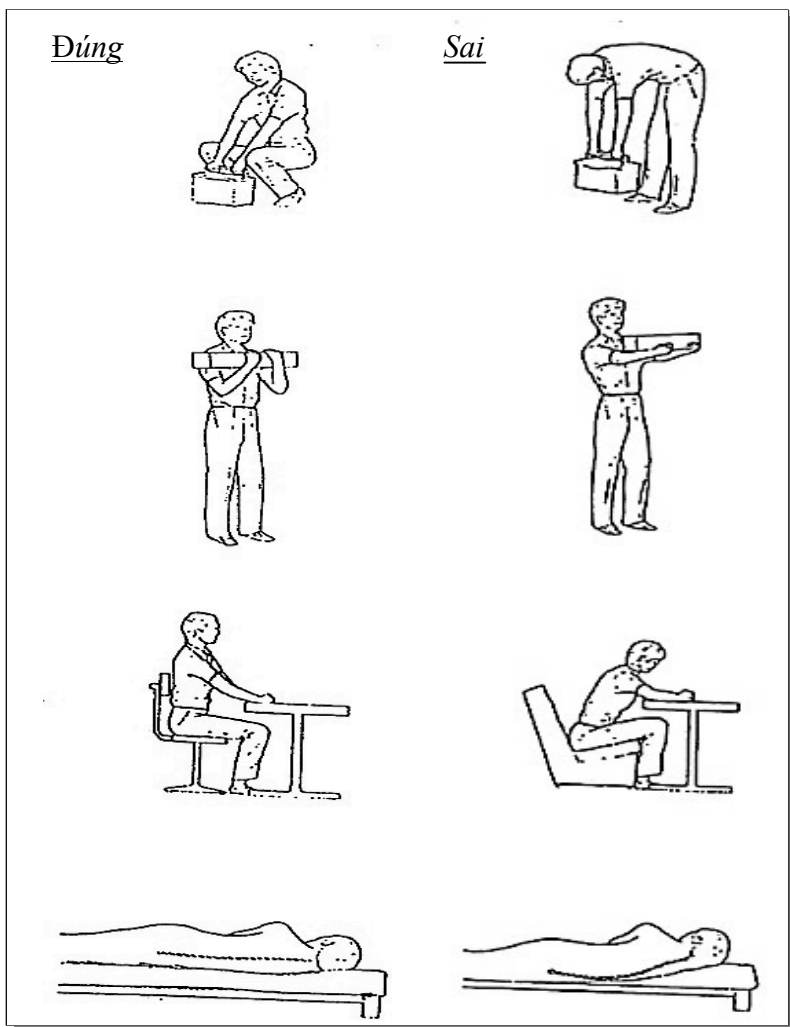
viêm đau, giúp chỗ tổn hại chóng lành. Thuốc được trình bày dưới dạng viên, xin gọi điện thoại 0870-8720128 để biết thêm chi tiết.

- * Vitamin B6, B12 uống riêng rẽ, vitamin C 2000mg chia ra uống nhiều lần trong ngày. Các khoáng chất như Magnesium, Selenium, Chromium đều có lợi cho ta.
- Giải phẫu: đây là giải pháp sau cùng (trừ trường hợp khẩn cấp) sau khi đã sử dụng các phương cách khác. Ta nên hỏi rõ về tước vị của bác sĩ điều trị, kinh nghiệm của họ, tỷ lệ rủi ro về mổ xương sống v.v. Có 3 cách:
 - * Cắt bỏ chỗ đĩa sụn lồi ra (microdiscectomy), kết quả tốt từ 90-95%.
 - * Nới rộng chỗ hẹp ống tủy sống (decompression), giải phóng dây thần kinh bị chèn ép. Kết quả khả quan khoảng 70%, nhưng rủi ro là có khi bị yếu liệt cả hai chân.
 - * Nối dính các đốt xương với nhau (spinal fusion), lưng sẽ bớt đau nhưng cong cúi hơi bị giới hạn. Nói chung, kết quả chỉ vào khoảng 50%, một số người vẫn vậy sau khi mổ, một số khác còn tệ hơn trước.

★ Phần ta phải làm gì?

Một điều cần nhấn mạnh là phải luôn luôn vận động, cố gắng đứng dậy đi lại, không nằm im một chỗ (trừ trường hợp đĩa sụn bị lồi ra), trái với trước kia được khuyên là nên nằm nghỉ. Đi bộ, bơi lội, Tai chi là những cách vận động tốt nhất giúp giải quyết được một số chứng đau lưng.

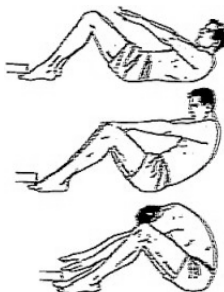
- Thể đứng, ngồi, khiêng xách vật nặng, nằm nghỉ phải cho đúng cách. Đặc biệt là khi khiêng xách vật nặng, hai bên tay phải cân bằng, dùng mang ở một bên vai mà nên để vào túi ở lưng hoặc đẩy trong xe.
- Tập một vài động tác để bảo vệ lưng :



Đưa đầu gối lên ngực



Uốn thân về phía trước



- Đôi giày cũng góp phần quan trọng trong việc bảo vệ lưng. Gót cao rất có hại vì khi đi, thân hình đưa về phía trước, lưng phải cong ra sau để giữ thế quân bình. Gót làm bằng cao su giảm bớt sức nặng của thân mình khi chạm bước xuống đất.
- Giảm bớt cân lượng, chẳng những có lợi làm giảm huyết áp và ngăn ngừa bệnh tiểu đường, còn tạo điều kiện để cơ bắp bụng gánh bớt công việc của cơ bắp lưng, tránh được phần này ngắn chỗ kia dài hơn.
- Có ổn định tinh thần, xáo trộn tâm lý, buồn bực lo âu cũng ảnh hưởng đến cái lưng của ta. Tuy hoàn cảnh mỗi người một khác, nhưng để tìm sự bằng an trong tâm hồn, thiết nghĩ không gì hơn là thay đổi tư duy của ta :
 - ⌘ *Hãy đếm những ngày vui, quên đi những lúc buồn*
 - ⌘ *Hãy tính những lần thành công và chấp nhận những khi thất bại*
 - ⌘ *Hãy nhớ những hành động, lời nói hiếu thảo của con và tha thứ những lần nó ít vâng lời.*
 - ⌘ *Hãy xem chuyện 'Sinh, Lão, Bệnh, Tử' là thường tình, ai rồi cũng phải trải qua.*
 - ⌘ *Hãy tránh đừng so sánh mình với người khác, và đừng hỏi 'Tại sao phải là tôi ?'*

Tài liệu tham khảo

- *Family Health Encyclopedia, Dr Tony Smith, 1998*
- *Understanding arthritis & Rheumatism, Prof. Verna Wright, 2000*
- *Backache and Disc disorders, ARC*
- *Back to basis, Sarah Keyne, 2000*
- *Back pain, Rory Clements, Daily Mail 2002*



