

NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY ĐAU LƯNG CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Nhiều người vẫn nghĩ, đau lưng là do tổn thương các đốt sống, cúi gập nhiều... Tuy nhiên có nhiều nguyên nhân khác như loét dạ dày, vẩy nến hay thiếu vitamin D.

>>> Những điều nên biết về bệnh đau lưng >>> Đại Lumbia chữa đau lưng

1. Loét dạ dày

- Cảm giác: Đau ở giữa lưng.
- Nguyên nhân: Loét dạ dày hoặc tá tràng có thể khiến cơn đau lan ra phía sau.
- Điều trị: Nội soi là phương pháp khẩn cấp để xem mức độ loét dạ dày đến đâu. Sau khi chẩn đoán, cần phải dừng ngay thuốc kháng viêm hoặc aspirin giảm đau, vì chúng có thể làm trầm trọng thêm vết loét và làm chảy máu dạ dày.

Nếu nội soi không cho thấy dấu hiệu của loét dạ dày, bạn có thể gặp vấn đề ở đại tràng, tuyến tụy hoặc sỏi thận. Các bác sĩ sẽ siêu âm cho bạn để tìm ra nguyên do chính xác.

2. Vẩy nến

- Cảm giác: Đau ở phần lưng dưới, khiến bạn ngủ không ngon. Các cơn đau thường xuất hiện lúc nửa đêm, sáng sớm thì biến mất. Các khớp trở nên đau, cứng nhắc, không linh hoạt và yếu dần đi.
 - Nguyên nhân: Có thể bạn đang mắc phải căn bệnh da liễu rất phổ biến là bệnh vẩy nến (đặc trưng bởi các nốt đỏ dày đặc có vảy trên khuỷu tay, đầu gối, da đầu...). Hơn 10% các trường hợp, triệu chứng viêm khớp xuất hiện trước khi bị bệnh vẩy nến. Bạn có thể bị đau gót chân, một mắt đỏ, đau nhức, viêm gân hoặc viêm khớp ở các ngón chân, ngón tay.
 - Điều trị: Chụp X-quang, MRI hoặc xạ hình có thể phát hiện tình trạng viêm khớp, bệnh vẩy nến. Việc điều trị bao gồm thuốc kháng viêm không steroid (không cortisone), thuốc bảo vệ dạ dày.
- Đau lưng có thể do nhiều nguyên nhân như loét dạ dày, thiếu vitamin D... (Ảnh: Femmeactuelle)

3. Thiếu vitamin D

- Cảm giác: Đau lưng kéo dài thành bệnh mãn tính, gây trầm cảm, mệt mỏi.
- Nguyên nhân: Những cơn đau có thể liên quan đến việc thiếu vitamin D tổng hợp.
- Điều trị: Nếu bạn không hay ra ngoài ánh sáng mặt trời, tiêu thụ rất ít thức ăn chứa vitamin D như dầu cá, gan, uống sữa... bạn nên thực hiện một xét nghiệm máu kiểm tra lượng vitamin D trong cơ thể. Canxi - vitamin D là cặp không thể tách rời, bạn cần đảm bảo một lượng canxi cần thiết bằng cách chú ý đến hàm lượng trên mỗi sản phẩm, uống sữa, nước khoáng giàu canxi ...

4. Loãng xương

- Cảm giác: Những người phụ nữ mãn kinh (kể cả đàn ông) thường xuyên cảm thấy đau cột sống, co thắt các cơ cạnh sống, dễ bị gãy xương khi có chấn thương nhẹ hoặc bị té ngã.
- Nguyên nhân: Loãng xương do sự lão hoá cơ thể, ít hoạt động ngoài trời, thiếu vitamin D, chức năng dạ dày, ruột, gan, thận và tạo xương suy yếu, xương bị thoái hóa. Ở phụ nữ thời kỳ trước và sau khi mãn kinh thì hormon sinh dục nữ giảm, dẫn đến tăng nhanh quá trình chuyển canxi từ xương vào máu, gây loãng xương. Bệnh này cũng có thể do bạn ăn uống thiếu chất, thiếu canxi, phospho, magne, axit amin và các nguyên tố vi lượng hoặc bị suy giảm miễn dịch.
- Điều trị: Chụp X-quang để biết được trọng lượng xương của bạn. Hãy thực hiện một số bài tập giúp giảm đau nhức xương, bổ sung vitamin D kết hợp với một chế độ ăn uống giàu canxi.

5. Đau xơ cơ

- Cảm giác: Đau lan toả toàn bộ cơ thể, dưới phần thắt lưng, không có giới hạn rõ ràng của vùng

đau, có cảm giác đau sâu trong cơ, đau co thắt, đau như cắt hoặc đau rát bỏng ở một vùng gân, cơ hoặc tổ chức mềm quanh khớp.

- Nguyên nhân: Bệnh đau xơ cơ là hiện tượng do rối loạn hệ thống chống đau của cơ thể, cụ thể là do thiếu hụt serotonin làm giảm ngưỡng đau dẫn đến tăng cảm giác đau và rối loạn giấc ngủ.
- Điều trị: Ngoài dùng thuốc, bệnh nhân cần kết hợp với vật lý trị liệu như massage, nhiệt trị liệu, xoa bóp, châm cứu kết hợp điều trị tâm lý.

Những bài tập yoga, thể dục... giúp ích nhiều cho bệnh đau lưng của bạn. (Ảnh: Doctissimo)

6. Căng thẳng

- Cảm giác: Đau lưng, nhức đầu, đau bụng... dần dần bạn càng cảm thấy tồi tệ.
- Nguyên nhân: Những biến đổi mạnh về tâm lý như lo lắng, căng thẳng, hồi hộp dễ dẫn đến những cơn đau kiểu này. Sự căng thẳng dễ gây nên đau thắt các cơ, làm bạn khó chịu.
- Điều trị: Bình tĩnh xử lý mọi chuyện, không vội vàng, hấp tấp. Bạn có thể thư giãn bằng cách tập thể thao, yoga, thái cực quyền, aerobic...

7. Thừa cân

- Cảm giác: Đau lưng, chân, gối.
- Nguyên nhân: Cân nặng quá mức làm giãn cơ bắp, gây đau lưng và các bệnh viêm xương khớp cột sống. Cần chú ý đến sự xấu đi của bệnh viêm xương khớp ở xương hông và phía trên đầu gối. Cứ khi trọng lượng cơ thể tăng 1 kg, phần cơ ở đầu gối sẽ phải gánh thêm 4kg quá tải.
- Điều trị: Cố gắng giảm cân, tập thể thao, chú ý vào các bài tập chống đau lưng kết hợp với một chế độ ăn uống phù hợp.