

这是什么？

背痛是描述在脊柱或背部区域感觉到的疼痛的一个词语，可能是轻微的或严重的。背痛很常见，在某些时候影响了大约80%的澳大利亚人。背痛的常见原因包括姿势不良、提举重物、坐得太久和不当睡姿。通常，可能不能找到背痛的直接原因，但有很多治疗可以帮助缓解背痛症状。

家庭医生现在会做些什么？

家庭医生可能会评估你的症状，尝试查找疼痛的原因并制定治疗计划。医生可能还会为你提供小贴士和工具，以帮助阻止背痛恶化（见慢性疼痛）。

治疗取决于背痛的原因。如果你对疼痛有任何恐惧或压力，家庭医生也可能帮助你。

家庭医生将来会做些什么？

家庭医生将来可能会检查你的疼痛、症状和治疗。如果疼痛没有消失，家庭医生可以将你转介给物理治疗师，可以帮助你制定锻炼计划。锻炼计划对于缓解疼痛并维持日常生活功能是一个重要部分。

我可以问医生什么问题？

- 疼痛的可能原因是什么？
- 有什么药物可以提供帮助吗？
- 有哪些治疗方法？



我能做些什么？

你可以通过改变生活习惯来改善背痛。保持良好的姿势，每天都从电脑前的工作中休息一下四处活动并锻炼身体。每天做伸展运动可以帮助改善背痛。

保持健康的体重是身体健康和福祉的关键。止痛药可能帮助你控制严重的症状。

遵循家庭医生的医嘱。如果疼痛没有改善，请去看家庭医生。

都有哪些支持？

如果背痛没有好转或越来越严重，家庭医生可能会将你转介给私人疼痛专家。向家庭医生询问相关选择。

在哪里可以了解更多信息？

- DocMikeEvans – 腰痛视频：[youtube.com](https://www.youtube.com)
- 急诊护理研究所 – 急性腰痛：aci.health.nsw.gov.au
- 新州临床创新局 – 腰痛患者的最佳实践护理：aci.health.nsw.gov.au