

態度知識可以減輕背痛



研究顯示，患者積極的態度和對疼痛的認識程度，都對緩解背痛至關重要。

據WebMD今年7月報道，大多數成年人在他們一生的某個時間點會經歷背痛，但只有大約十分之一的患者會有持久且失能的症狀。

澳大利亞的研究人員將患者對於背痛的發現、了解、以及使用健康資訊的能力，稱為健康素養。澳大利亞柏斯的Curtin科技大學研究人員Andrew M. Briggs博士向WebMD表示，掌握豐富準確的保健資訊，與糖尿病、類風濕關節炎、哮喘、以及其他慢性疾病患者的療效較佳有關，但之前對背痛患者的健康素養沒有相關研究。他說，對大部分背痛患者來說，身體原因並非疼痛知覺和治療有效的唯一要素。相反，心理因素、信念、態度以及健康素養都對身體產生著不可忽視的影響。

這項研究針對56位患有慢性下背痛的患者，其中有些人的症狀達到無法活動的程度，有些尚未失去大部分能力，另外檢視了61名沒有背痛症狀的個人。在這兩組人群中，開展背痛的嚴重程度、對日常生活的影響、對背痛的認識、處理能力等健康素養方面的研究探索。結果顯示，深信是背痛造成功能喪失的患者比較容易相信自己是因為身體或結構的問題造成疼痛。同時，他們也懷疑自己背痛的療效，並且害怕恢復正常活動或是運動的話，會使病情更惡化。Briggs博士表示，其實，他們從以往相關研究的文獻得知，真正結構上的原因只佔背痛案例的一小部分。

事實是，絕大多數的下背痛患者在幾個星期內會自行痊癒。儘管會鼓勵患者臥床休息，但現在傾向認為大部分背痛患者應該儘可能地保持活躍。整形外科醫師William A. Abdu表示，那些不理解甚至不接受保持活躍重要性的病患，很可能表示自己有失能的痛苦，他覺得一點都不奇怪。Abdu醫師是新罕布什爾州Lebanon地區Dartmouth-Hitchcock醫學中心的脊椎中心主任。他表示，針對那些因為背痛而正在Dartmouth治療的患者所做的研究證實，教育患者增加有關背痛的知識，了解背痛治療方法，這些都是非常重要的舉措。

Abdu醫師他們發現，醫生和病人共同制定決策將有事半功倍的成效。對病人有關背痛知識的教育要盡可能詳細，使他們對自己病症的治療做出明智的選擇。有人可能選擇針灸，而另一個人可能選擇物理治療，還有些人可能希望脊骨按摩療法。當病人了解他們的選擇時，療效往往更好。 ■