

腰部疼痛影像检查： 您什么时候需要 – 什么时候不需要



腰疼可能令人十分痛苦。因此，通过X光、CT扫描或核磁共振寻找原因似乎是个好主意。

但是，情况并不总是如此，至少开始不是。原因在于：

这些检查并不能让您康复得更快。

大多数腰疼患者都会在一个半月内感觉症状有所改善，无论是否接受影像检查。实际上，这些检查可能导致更多的医疗措施，让康复变得复杂。例如，对腰疼人群的一项大型研究发现，报告腰疼问题之后很快就接受影像检查的患者并不比采取简单步骤的患者（如使用热疗、保持活跃和服用非处方（OTC）止痛药）的境况更好，有时候比他们更糟。另一项研究发现，在第一个月进行核磁共振检查的腰疼患者接受手术的可能性比不进行检查的患者高八倍，但是康复速度却并不会更快。

这些检查可能构成风险。

X光和CT扫描让您受到辐射，可能增加癌症风险。背部X光检查的辐射量较小，但是仍然比胸部X光检查的辐射高75倍。生育年龄人群尤其需要担心，因为腰部X光和CT扫描可能让睾丸和卵巢受到辐射。不仅如此，这些检查常常发现可能与疼痛毫不相干的脊柱异常。这些发现可能导致不必要的担忧和进一步检查和医疗措施，例如注射，或者有时候甚至是手术。



什么时候影像检查是合理的呢？

如果您出现严重或不断恶化的神经损伤迹象，或者癌症或脊柱感染等严重的潜在问题，则应该立即进行影像检查。提醒医护人员可能值得进行影像检查的危险信号包括：

- 癌症病史。
- 无法解释的体重下降。
- 发烧。
- 近期感染。
- 排便或排尿失控。
- 异常反射，或腿部肌肉无力或没有感觉。

如果以上额外症状都不存在，那么您在背疼开始之后至少几周之内可能都不需要进行影像检查，而是在您尝试了本手册描述的自我护理方法之后才需要。

关于Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada提倡减少不必要的检查和治疗,其重要职责之一是帮助临床医师和患者相互交流,从而进行明智和有效的医护选择。

本手册如何产生:

本手册经允许根据美国ABIM Foundation组织的“明智选择”(Choosing Wisely)运动使用的一份相似手册改编而成,其内容根据加拿大患者的相关情况进行了修改。本手册经过加拿大放射医师协会(Canadian Association of Radiologists)和加拿大家庭医生协会(College of Family Physicians of Canada)审核。

本手册供您与医护人员交谈时使用。本手册不能取代医疗建议和治疗。使用本手册的风险自负。

您应该如何治疗腰部疼痛?

医护人员可能建议您如何以最佳方式治疗腰疼。大多数人几周之后就会痊愈,这些简单步骤可能有所帮助:

保持活跃。在床上休息超过一天时间可能会导致僵硬、虚弱、抑郁和康复缓慢。

使用热疗。热敷垫、电热毯或温水泡澡或冲澡都可以让肌肉放松。

考虑非处方药。较好的选择包括对乙酰氨基酚等止痛药(Tylenol®及其仿制药)或布洛芬(Advil®及其仿制药)和萘普生(Aleve®及其仿制药)等消炎药。

舒适睡眠。侧躺,在两膝之间放一个枕头,或者仰躺,在两膝下面放几个枕头,这可能有所帮助。

和医务人员交流。如果几天后症状没有好转,考虑就医,确保疼痛不是由于严重的潜在问题引起。