

Mga Imaging na Pagsusuri para sa Pananakit ng Ibabang Bahagi ng Likod: Kung kailan mo kailangan ang mga ito – at kung kailan hindi

Maaaring maging napakasakit ng pananakit ng likod. Kaya magandang ideya ang pagpapakuha ng X-ray, CT scan, o MRI.

Ngunit karaniwang hindi ito ang sitwasyon sa una. Narito ang mga dahilan:

Hindi nakakatulong ito na pagalingin ka nang mas mabilis.

Ang karamihan sa mga taong may pananakit sa likod ay bumubuti ang pakiramdam sa loob ng isang buwan kung magpakuha man sila ng imaging na pagsusuri o hindi. Sa katunayan ang mga pagsusuring iyon ay maaaring humantong sa karagdagang procedure na pwedeng makaabala sa paggaling. Halimbawa, sa isang malaking pag-aaral ng mga taong may pananakit sa likod, napag-alaman na doon sa mga taong nagpa-image test kaagad pagkatapos mag-ulat ng problema, hindi naman sila mas bumuti at minsan nga ay mas naging malala pa ang lagay nila sa mga taong nagsagawa ng mga simpleng hakbang na gaya ng paglalagay ng init, pananatiling aktibo, at pag-inom ng over-the-counter (OTC) na pampaalis ng sakit. Napag-alaman din sa isang pag-aaral na ang mga taong sumasakit ang likod at nagpa-MRI sa unang buwan ay walong beses na mas nangailangan ng operasyon ngunit hindi naman gumaling nang mas mabilis.

Maaaring magharap ito ng mga panganib.

Inilalantad ka ng mga x-ray at CT scan sa radyasyon, na pwedeng magpataas sa panganib ng pagkakaroon ng kanser. Bagama't mas mababa ang radyasyon ng mga x-ray sa likod, pwede pa ring magbigay ang mga ito ng 75 beses pang dami ng radyasyon kaysa sa pagpapa-x-ray ng dibdib. Mas nakakakaba ito para sa mga lalaki at babaeng nasa tamang-edad ng pagkakaroon ng anak dahil nailalantad ng pagpapa-x-ray at CT scan ng mababang bahagi ng likod ang testicles at mga obaryo sa radyasyon. At, karaniwang naipapakita ng mga pagsusuri ang mga di-normal na lagay ng gulugod na maaaring walang-kaugnayan sa pananakit. Ang mga napag-alaman na resultang iyon ay pwedeng magdulot ng walang-saysay na mga follow-up na pagsusuri at procedure gaya ng mga pag-iiniksiyon o minsan, operasyon.



Kailan makabuluhan ang pagsasagawa ng imaging na pagsusuri?

Magandang ideya ang pagpapakuha ng imaging na pagsusuri kaagad kung mayroon kayong mga sintomas ng labis o lumulubhang pinsala sa nerve, o iba pang malubhang problema gaya ng kanser o impeksyon sa gulugod (spinal infection). Ang mga “pagbabadya” na pwedeng mag-alerto sa inyong tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga na karapat-dapat ang pagkuha ng imaging na pagsusuri ay ang mga sumusunod:

- Ang pagkakaroon ng kasaysayan sa kanser.
- Di-mapaliwanag na pagpayat
- Lagnat.
- Kamakailang impeksyon.
- Kawalan ng kontrol sa pagdumi o pag-ihing.
- Di-normal na reaksyon sa paggalaw (reflex) o kawalan ng lakas ng muscle o pagkawala ng pakiramdam sa binti.

Kung wala sa mga karagdagang sintomas na ito ang umiiral, malamang ay hindi ninyo kinakailangan ng imaging na pagsusuri sa hanggang ilang linggo matapos ang pagsisimula ng pananakit ng inyong likod, at kapag nasubukan na ninyo ang mga hakbang sa pag-aalaga ng sarili na inilalarawan sa polyetong ito.

Tungkol sa Choosing Wisely Canada

Ang Choosing Wisely Canada ay ang pambansang boses para mabawasan ang mga di-kinakailangang pagsusuri at paggagamot sa pangangalaga ng kalusugan. Ang isa sa pinakamahahalagang papel nito ay ang tulungan ang mga clinicians o doktor, gayundin ang mga pasyente na makalahok sa mga usaping humahantong sa matalino at epektibong opsyon sa pangangalaga.

Paano ginawa ang polyetong ito:

Ang polyetong ito ay hinango nang may pahintulot mula sa katulad na polyeto na ginamit sa US para sa kampanyang Choosing Wisely, na isinasaayos ng ABIM Foundation. Ang mga pagbabago ay isinagawa upang matiyak ang kaangkupan sa madla ng Canada. Kasama sa mga taga-Canada na nagsuri sa polyetong ito ang Samahan ng mga Radiologist ng Canada (Canadian Association of Radiologists) at ang Kolehiyo ng Pampamilyang Doctor ng Canada (College of Family Physicians of Canada).

Ang polyetong ito ay para sa inyong paggamit kapag nakikipag-usap sa inyong tagapagbigay ng pangangalaga sa pangkalusugan. Hindi ito pamalit sa medikal na pagpapayo at paggagamot. Gamitin ang polyetong ito sa sarili ninyong pakikipagsapalaran.

Paano ninyo dapat gamutin ang pananakit sa mababang bahagi ng likod?

Maaari kayong payuhan ng inyong tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga tungkol sa pinakamagandang paraan upang magamot ang pananakit ng ibabang bahagi ng inyong likod. Karamihan sa mga tao ay nagkakaroon ng ganitong pananakit sa loob ng ilang linggo, at maaaring makatulong ang mga simpleng hakbang na ito:

Manatiling aktibo. Ang pamamahinga sa kama nang mahigit sa isang araw ay pwede ring magdulot ng paninigas, panghihina, depresyon, at mabagal na paggaling.

Maglagay o maglapat ng init. Nakakaginbawa ng muscle ang pad na pampainit, de-kuryenteng kumot, o pagligo gamit ang mainit na tubig.

Isaalang-alang ang mga over-the-counter na gamot.

Kasama sa mahuhusay na opsyon ang mga pampaalis ng pananakit na gaya ng acetaminophen (Tylenol® at generic) o anti-inflammatory na gamot na gaya ng ibuprofen (Advil® at generic) at naproxen (Aleve® at generic).

Matulog nang mahimbing. Maaaring makatulong ang pagtulog nang nakatagilid at may unan sa pagitan ng inyong tuhod, o pagtulog nang nakatiyaha na may ilang unan sa ilalim ng inyong tuhod.

Makipag-usap sa inyong tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga. Kung hindi bumuti ang mga sintomas pagkatapos ng ilang araw, isaalang-alang ang pagpapatingin sa isang tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga upang matiyak na hindi nanggagaling ang problema sa mas malubhang problema sa kalusugan.