



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

如何分辨腎痛和背痛

腎臟位於肋骨籠下方的身體兩側。腎臟靠在背部肌肉上，這可能很難分辨出腎臟疼痛和背部疼痛之間的區別。

在嘗試確定疼痛是來自背部還是腎臟時，需要考慮以下因素：

- 疼痛的部位
- 疼痛的類型和嚴重程度
- 任何伴隨的症狀

本文討論腎痛和背痛的主要特徵和原因。

腎痛

腎臟從血液中過濾掉廢物和毒素，使其易於感染和破壞。過多的鈣，草酸鹽和磷會在腎臟中積聚形成腎結石，如果引起阻塞，會很痛苦。

部位

一個人可能會感到背部，腹股溝和大腿的腎臟疼痛。

腎臟疼痛發生在人脊柱兩側的肋骨下。還可能感覺疼痛似乎來自體內深處。

人們可能會在身體的一側或兩側遭受疼痛，這取決於病症是僅影響一個腎臟還是兩個腎臟。

腎臟疼痛會擴散到身體的其他部位，例如：

- 側面
- 腹部
- 腹股溝
- 大腿



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

疼痛的類型和嚴重程度

小腎結石通常通過泌尿系統而不會引起很多疼痛。但是，較大的結石會引起劇烈的劇烈疼痛，當結石從腎臟移至輸尿管時，疼痛通常會加劇；而腎臟感染可引起鈍痛或酸痛。

伴隨症狀

影響腎臟的疾病可能導致其他症狀，例如：

- 尿液混濁或流血
- 排尿疼痛
- 持續需要排尿
- 噁心
- 嘔吐
- 便秘或腹瀉
- 發熱
- 頭暈
- 疲勞

嚴重腎臟損害或問題的跡象可能包括：

- 口臭
- 金屬味
- 呼吸急促
- 腿，腳踝或腳腫脹
- 混亂
- 心律不齊
- 肌肉痙攣

腎痛的原因

引起腎臟疼痛的疾病包括：

- 尿路感染 (UTI)
- 腎結石
- 腎臟感染
- 腎臟中的血塊
- 腎臟的外傷或損傷



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

背痛

美國國家神經系統疾病和中風研究所的數據，大約80%的成年人在一生中的某些時候會出現腰痛。

由於影響背部肌肉，骨骼或神經的問題而引起背痛。

背痛的部位，嚴重程度和伴隨的症狀因病因而異。

部位

背部任何地方都可能發生背痛。但是，大多數人的下背部會感到疼痛。

疼痛的類型和嚴重程度

→ 肌肉疼痛感覺像是鈍痛或酸痛。某些身體運動會觸發或加重肌肉疼痛，其強度可能從輕度到嚴重不等，並可能因拉伸而波動。

→ 神經痛的人可能會感到灼痛或刺傷感，並可能傳播到身體的其他部位。

→ 坐骨神經痛是一種影響背部的神經痛。當坐骨神經受到擠壓或擠壓時，人們就會出現坐骨神經痛，從而導致下背部灼熱的疼痛通過臀部輻射。

→ 椎骨骨折或不規則形狀的脊柱可導致骨痛。這種疼痛突然發作。骨痛的範圍從中度到重度，通常隨著運動而加重。

伴隨症狀

可能伴隨背痛的其他症狀包括：

- 脊椎疼痛或僵硬
- 頸部刺痛
- 發現由於疼痛或肌肉痙攣而難以直立
- 行走困難
- 背部麻木或刺痛感擴散至四肢
- 一隻或兩隻腿無力
- 無法排空膀胱
- 排尿失控
- 腹瀉或便秘



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

背痛的原因

姿勢不良而背痛->背部肌肉或韌帶勞損是背痛的常見原因。

過度拉伸

舉重過多或使用錯誤的舉重技術而使背部勞損。

背痛的其他原因可能包括：

- 姿勢不好
- 長時間站立或坐著
- 肌肉痙攣
- 肌肉緊張
- 背部受傷，例如骨折或跌倒
- 椎間盤損壞，移位或破裂
- 脊柱彎曲異常
- 腫瘤

什麼時候該求診看醫生

→ 輕度背痛->可以在家中休息，熱療和非處方止痛藥來治療輕度背痛。

→ 外傷引起的疼痛->應該就外傷引起的疼痛去看醫生。

→ 腎結石或腎臟感染症狀->看醫生很重要。

→ 以下任何症狀->尋求醫療護理：

- 持續或劇烈疼痛，休息後無法緩解
- 背部疼痛隨著時間的推移而加重
- 疼痛，麻木或刺痛感散發到大腿或手臂
- 行走或站立困難
- 腿，腳踝或腳腫脹
- 無法解釋的體重減輕
- 突然的膀胱或腸道問題
- 發熱
- 心律不齊
- 呼吸急促