# ผู้ชายมีโอกาสเป็นได้เร็วกว่าผู้หญิง

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ค. 2552

เตือนกลุ่มคนวัยทำงาน ระวังปวดหลังร้าวลงขา

หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม (Degenerative Disc Disease)
เป็นปัญหาและสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังเรื้อรัง โดยเฉพาะกลุ่มคนที่อยู่ในวัยทำงาน
เพราะการเปลี่ยนแปลงของหมอนรองกระดูกสันหลัง อาจเป็นผลมาจากวัยที่สูงขึ้น หรือการบาดเจ็บที่มีต่อหมอนรองกระดูกเอง
หรือปัจจัยอื่นๆ รวมด้วย

จากสาเหตุดังกล่าวทำให้สถิติของโรคปวดหลังเรื้อรังมีเพิ่มมากขึ้นในทุกอาชีพ และเกือบทุกช่วงอายุ

จากเดิมเราอาจเข้าใจว่า ความเสื่อมของอวัยวะในร่างกายมักจะเริ่มเสื่อมและหมดสมรรถภาพในการทำงานเมื่อตอนวัยชรา
แต่ด้วยปัจจัยหลายๆ อย่างทั้งการดำเนินชีวิต การบริโภค ในปัจจุบัน ทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมเร็วขึ้น

คนเรามักมองข้ามปัญหาเหล่านี้ไปและไม่ค่อยใส่ใจดูแลสุขภาพของกระดูกสันหลังและหมอนรองกระดูก
ปล่อยปละละเลยรอให้เกิดอาการปวดหลัง หรือหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมขึ้นมากอนแลวคอยหาทางรักษา
จนบางครั้งอาการหนักถึงขั้นหมอนรองกระดูกกดทับเสนประสาทเลยก็ได

ดร.นิโคล ลีเดอท ไคโรแพรกเตอร์ จากประเทศออสเตรเลีย คลินิกกายภาพบำบัดดีสปายน์ ไคโรแพรกติก กล่าวว่า
หมอนรองกระดูกที่อยู่ระหว่างชิ้นกระดูกสันหลังนั้น เป็นกระดูกออนที่เชื่อมและรองรับกระดูกทั้ง 24 ชิ้นของแนวกระดูกสันหลังของคน
แตละชิ้นนั้นจะแนบเข้ากับชินกระดูกสันหลังแตละชิ้นที่อยู่เหนือและอยู่ขางใตหมอนรองกระดูกชิ้นนั้นๆ
ทำหนาที่คอยรับแรงกระแทกของกระดูก และช่วยทำให้การเคลื่อนไหวดีขึ้น
นอกจากนั้นยังคอยทำหนาที่ป้องกันไม่ให้กระดูกเคลื่อนที่ลงมากดทับเสนประสาทบริเวณกระดูกสันหลังอีกด้วย
หมอนรองกระดูกสันหลังที่มีสุขภาพดีนั้นจะมีความยืดหยุนทำให้หมุนตัว หรือกมเงยได
แตถาหากหมอนรองกระดูกเสื่อมลงแลวก็อาจจะทำให้การเคลื่อนไหว หรือหมุนตัวลำบากขึ้น และอาจเกิดอาการเจ็บปวดร่วมด้วย

ลักษณะของความผิดปกติ
และอาการเสื่อมของหมอนรองกระดูกที่พบบ่อยที่สุดนั้นเป็นอาการหมอนรองกระดูกที่ไม่เป็นแนวเดียวกันกับกระดูกสันหลัง
ทำให้เยื่อหมอนรองกระดูกปรับตัวเขากันมีรูปรางเหมือนลิ่ม ลักษณะนี้จะเป็นการรุกล้ำหรือเบียดเนื้อเยื่อประสาทที่อยู่ติดกันบริเวณนั้น
ก็อาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บปวดได

หรืออีกลักษณะหนึ่งก็คือหมอนรองกระดูกเกิดการรุนออกมาเนื่องจากนิวเคลียสที่อยู่ภายในหมอนรองกระดูกถูกการกดอัด
ก็จะเกิดการผลักตัวของนิวเคลียสไปยังหมอนรองกระดูกสวนที่ออนที่สุด ทำให้เกิดอาการผิดรูปของหมอนรองกระดูก
ผู้ป่วยลักษณะนี้จะมีอาการปวดตามประสาทไซแอติก เนื่องจากการทำให้หมอนรองกระดูกผิดรูปจะส่งผลกระทบต่อเส้นประสาทใกล้เคียง
กลามเนื้อบริเวณดังกลาวจะรัดตัวเพื่อป้องกันขอต่อไม่ให้เกิดการกระทบกระเทือน จนทำให้เกิดอาการปวดหลัง

อาการของโรคหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท และหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมที่ สังเกตได้จากคนๆ
นั้นมักมีอาการปวดหลังราวลงขาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง
จะปวดมากหรือปวดน้อยก็อาจจะขึ้นอยู่วาเกิดการกดทับมากหรือน้อยแค่ไหน ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานเส้นประสาทจะทำงานได้น้อยลง
อาการชาและออนแรงของขาซีกนั้นจะเริ่มเดนชัดขึ้น อาการทั้งหมดจะเป็นลักษณะคอยเป็นคอยไป ดังนั้น
คนที่เป็นจะคุนเคยกับอาการและบอกรายละเอียดของอาการได้เป็นอย่างดี

อาการของหมอนรองกระดูกเสื่อม มักจะเกิดจากการใช้งานข้อต่อบริเวณต่างๆ มากเกินไป อาทิ
บริเวณกระดูกสวนคอจากการกมๆ เงยๆ ทำกิจกรรมตางๆ และกระดูกบั้นเอว ที่มีการบิดตลอดเวลาทุกครั้งที่มีการก้มเงย หรือคลื่อนไหว
ทำให้มีอาการปวดบริเวณหลัง สะโพก หรือคอ บางครั้งมีราวลงไปที่กนและตนขา

อาการนี้พบได้ในผู้มีอายุตั้งแต่ 40-50 ปี ผู้ชายมีโอกาสเป็นโรคดังกล่าวได้เร็วกว่าผู้หญิง
เนื่องจากลักษณะการทำงานอาจต้องใช้แรงมาก แต่ในปัจจุบันพบวาผู้ที่อาการหมอนรองกระดูกเสื่อมนั้นเริ่มเป็นตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น
และวัยทำงานแลว โรคกลุ่มนี้แมพบไม่บอย แตผู้ป่วยมักจะไม่หายขาด ในรายที่มีอาการมาก
เป็นเรื้อรังอาจตองทำการผาตัดหรือเปลี่ยนหมอนรองกระดูกเทียม

ในการรักษาอาการหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท และหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมนั้น
นอกจากการใช้วิธีการผาตัด มีการรักษาโดยวิธีของไคโรแพรกติก โดยการแก้ไขสวนตางๆ
ของกระดูกสันหลังที่แทรกแซงต่อการควบคุมระบบประสาทอันถูกต้องของร่างกาย เพราะหมอนรองระหว่างชิ้นของกระดูกสันหลังนั้น
อยู่ใกลกับไขสันหลังและรากประสาท การรักษาแบบไคโรแพรกติกจะเข้าไปปรับและช่วยทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างเหมาะสมดังเดิม
และจัดวางให้ชินกระดูกที่ทำงานผิดปกตินั้นกลับเป็นดังเดิม ช่วยลดการมีสวนเกี่ยวพันของระบบประสาท
ซึ่งหากตรวจพบได้ก่อนที่ความเสียหายถาวรจะเกิดขึ้น เนื้อเยื่อหมอนรองกระดูกก็มักจะกลับคืนสู่ขนาดและรูปร่างที่เป็นปกติยิ่งขึ้น

ปัญหาหมอนรองกระดูกหลายๆ ประการนั้น เป็นผลมาจากการปล่อยปละละเลยที่ยาวนานนับหลายปี โดยที่หลายๆ
ปัญหาที่เกี่ยวกับกระดูกสันหลังนั้น จะไม่ปรากฏอาการจนกวาจะถึงระยะของการเสื่อมถอยในขั้นที่รุนแรง มีผู้ป่วยสูงอายุหลายๆ
รายที่บำรุงรักษากระดูกสันหลังของตนไว้ได้จนตลอดอายุขัย
ทำให้ยังคงมีความสุขกับสุขภาพและการทำงานของกระดูกสันหลังที่ยอดเยี่ยมได้
ดังนั้นควรที่จะหันมาให้ความสนใจในเรื่องของการดูแลกระดูกสันหลัง และหมอนรองกระดูกสันหลังตั้งแต่เนิ่นๆ
หากปลอยไวรอให้เกิดอาการปวดขึ้นมาก็ อาจจะทำให้ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวันได้

ข้อมูลจาก :
เรื่องที่เกี่ยวของ :