

## โรคเข่าเสื่อม ...

นำเสนอเมื่อ : 9 ส.ค. 2552

[โรคเข่าเสื่อม.....](#)



**เข้าเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อย** ในคนสูงอายุและคนอ้วน มักจะเป็นเรื้อรังตลอดชีวิต แต่ไม่มีอันตรายร้ายแรง นอกจากอาการปวดทรมาน เดินไม่ถนัด ขาโก่ง เข้าทุค  
อันตรายร้ายแรงมักเกิดจากการไชยาอย่างผิดๆ ดังนั้น จึงต้องเรียนรู้วิธีอยู่กับโรคนี้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

**สาเหตุ** เกิดจากการเสื่อมขูดหรือการสึกของ ข้อของเข้า ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้งานมาก การบาดเจ็บ หรือมีแรงกระทบกระเทือนต่อข้อมาก (เช่น น้ำหนักมาก เล่นกีฬาหนัก)  
ทำให้กระดูกอ่อนที่บุอยู่ตรงบริเวณผิวข้อตึงหรือ และเกิดกระบวนการซ่อมแซม ทำให้มีปุ่มกระดูกงอกออกมา ข้อตึง ปุ่มกระดูกที่งอกบางส่วน จะหักหลุดเข้าไปในข้อต่อ  
ทำให้ขัดขวางการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และข้อต่อมีเสียงดังเวลาเคลื่อนไหว

**การดูแล** เช่น น้ขยับข้อ ขยับข้อนิ้ว การเดินขึ้น ลงบันได เป็นต้น จะทำให้เกิดแรง กดดันที่ข้อต่อ เป็นเหตุให้ผิวข้อเสื่อมได้เช่นกัน  
เมื่อข้อเข้าเสื่อม ก็จะมีผลให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรอบๆ ข้อเข้ามีอาการอักเสบและอ่อนแอรวมไปด้วย ทำให้เกิดอาการปวดขา เข่าอ่อน (เข่าทุค)  
และเมื่อเป็นมากก็จะทำให้เกิดอาการขาโก่ง

**โรคเข่าเสื่อม จึงพบมากในคนสูงอายุ** (มักพบในผู้หญิงอายุมากกว่า ๕๕ ปีขึ้นไป) คนอ้วน คนที่เล่นกีฬาที่มีการกระแทกของข้อเข่ารุนแรง คนที่ชอบนั่งข้อเข่า หรือต้องเดินขึ้น-  
ลงบันไดบ่อย

**อาการ** ผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อมอาจมีอาการผิดปกติที่เข่าข้างเดียว หรือ ๒ ข้างก็ได้

อาการที่พบบ่อยก็คือ อาการปวดเวลาเคลื่อนไหวของเข่า

จะลุกจะนั่งจะรู้สึกขยับยากในข้อเข่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเดินขึ้น-ลงบันได หรือเวลานั่งงอเข่านานๆ

เวลาขยับ หรือเคลื่อนไหวของเข่า จะมีเสียงดังกรอบแกรบในข้อเข่า มักจะเกิดจากการเสียดสีของผิวข้อต่อที่ขรุขระ และจะมีการเสียดสี หรือติดขัดในข้อ

เนื่องจากเศษกระดูกงอกหักหลุดเข้าไปขัดขวางในข้อต่อ

**ผู้ที่มักล้มหรือรอบๆเข่าอ่อนแรง** ก็จะมีอาการเข่าอ่อน เข่าทุค บางครั้งอาจทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้

เมื่อเข่าเสื่อมรุนแรง ผู้ป่วยจะมีอาการขาโก่ง เดินไม่ถนัด เดินคล้ายขาตุ่นขายาวขาขง (ลงน้ำหนักไม่เต็มที่ หรือเอนตัวเพราะเจ็บเข่าข้างหนึ่ง)

บางคนเดินกะเผลกหรือโยนตัวเอนไปมา บางคนอาจงอเหยียดเข่าลำบาก หรือกล้ามเนื้อขาลีบลง

ในรายที่มีข้อเข่าอักเสบมาก นอกจากปวดเข่า รุนแรงแล้ว ยังมีอาการบวมของเข่าร่วมด้วย อันเนื่องมาจาก ข้อมีการผลิตน้ำในข้อมากขึ้นกว่าปกติ

## การแยกโรค

อาการปวดเข่า เข่าอักเสบ อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น

**๑. กล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นเข่าอักเสบ** ส่วนใหญ่เกิดจากการบาดเจ็บ โดยเฉพาะจากการวิ่งออกกำลังกายหรือปั่นจักรยานที่ไม่ถูกหลัก มักพบในคนทุกวัย และเป็นอยู่ไม่นาน  
เมื่อได้รับการรักษาก็จะหายขาดได้

**๒. เกาต์** มักจะปวดรุนแรง และข้อมีลักษณะบวมแดงร้อน ซึ่งเกิดขึ้นฉับพลัน หลังกินเลี้ยง ดื่มเหล้า หรือกินอาหารที่ให้สารยูริกสูง บางคนอาจมีไข้ร่วมด้วย  
หากสงสัยควรเจาะเลือดตรวจระดับยูริกในเลือด ซึ่งจะพบว่าสูงผิดปกติ

**๓. ไชรูมาติก** พบมากในเด็กอายุ ๕-๑๕ ปี จะมีอาการปวดข้อ ข้ออักเสบบวมแดงร้อน มีไข้ร่วมด้วย บางคนอาจมีประวัติเป็นไข้และเจ็บคอ (ทอนซิลอักเสบ) ก่อนปวดข้อ ๑-๔ สัปดาห์  
หากสงสัยควรรีบไปพบแพทย์

**การวินิจฉัย** แพทย์มักจะวินิจฉัยจากอาการของผู้ป่วย ได้แก่ อาการปวดเข่าเวลาเคลื่อนไหว ข้อเข่า ข้อเข่ามีเสียงดังกรอบแกรบเวลาเคลื่อนไหว ซึ่งพบในคนสูงอายุ หรือคนอ้วน

ในรายที่ไม่แน่ใจ อาจต้องเอกซเรย์ข้อเข่า จะพบลักษณะเสื่อมของข้อเข่า

**การดูแลตนเอง** เมื่อมีอาการปวดเข่า ใหญ่แล้ว ตัวเองเบื้องต้น ดังนี้

๑. หลีกเลี่ยงท่าที่ทำให้ปวดเข่า ได้แก่ การนั่งข้อเข่า เช่น นั่งยองๆ นั่งสมาธิ นั่งพับเพียบ เป็นต้น

๒. หลีกเลี่ยงการเดินขึ้นบันได

ถ้าปวดเข่าข้างเดียว เวลาเดินขึ้นบันได ให้เดินขึ้นทีละขั้น โดยก้าวขาข้างดี (ไม่ปวด) ขึ้นก่อน แล้วก้าวขาข้างที่ปวดขึ้นตามไปวางบนขั้นที่ขาดีวางอยู่

(อย่าก้าวขาไป อีกขั้นหนึ่ง) ส่วนขาลงบันได ก็ก้าวขาข้างที่ปวด ลงก่อน แล้วก้าวขาดีตาม การเดินขึ้น-ลงบันได ทีละขั้นแบบนี้ ขาข้างที่ปวด จะไม่มีการงอเข่า จึงลดการปวดลงได้

๓. ควรเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งเป็นยืน และ จากยืนเป็นนั่งสลับกันบ่อยๆ เข่าจะได้ไม่ติดขัดมาก

๔. ถ้าปวดเข่ามาก ปรึกษาด้วยหมอนวดหรือลูกประคบ และกินยาพาราเซตามอล ครั้งละ ๑-๒ เม็ด บรรเทาปวด ๓-๔ ชั่วโมง

๕. ถ้าเดินแล้วรู้สึกปวดเข่า หรือเข่าทุค ควรใช้ไม้เท้าช่วย หรือมีราวเกาะ

๖. ถ้าน้ำหนักมาก ควรหาทางลดน้ำหนัก โดยการควบคุมอาหาร และออกกำลังกายให้มากขึ้น (เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะๆ)

๗. เมื่ออาการปวดเข่าทุคแล้ว ควรบริหารกล้ามเนื้อเข่าอย่างสม่ำเสมอ เริ่มแรกไม่ต้องถ่วงน้ำหนัก ต่อไปค่อยๆ ถ่วงน้ำหนัก (เช่น ใส่ถุงทราย หรือขวดน้ำใส่ในถุงพลาสติก)

ที่ปลายเท้า เริ่มจาก ๐.๓ กิโลกรัม เป็น ๐.๕ กิโลกรัม, ๐.๗ กิโลกรัม และ ๑ กิโลกรัม โดยเพิ่มไปเรื่อยๆ ทุก ๒-๓ สัปดาห์ จนยกได้ ๒-๓ กิโลกรัม ข้อเข่าก็จะแข็งแรง และลดอาการปวด

๘. ควรหลีกเลี่ยงการไชยาชุด หรือยาลูกกลอน ยาเหล่านี้แม้ว่าจะช่วยบรรเทาปวดได้ แต่ก็มีตัวย้ออันตราย (เช่น สเตียรอยด์) ผสม ซึ่งก่อให้เกิดผลร้ายแรงตามมาได้

**ควรไปพบแพทย์** เมื่อมีลักษณะข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

๑. มีไข้

๒. ข้อเข่าบวม หรือมีลักษณะแดงร้อน

๓. สงสัยเป็นโรคเกาต์ ไชรูมาติก หรือโรคอื่นๆ

๔. ดูแลตนเอง ๑-๒ สัปดาห์แล้วยังไม่ทุเลา

๕. มีความวิตกกังวล หรือไม่มั่นใจที่จะดูแลรักษาตนเอง

**การรักษา** เมื่อไปพบแพทย์ แพทย์จะทำการวินิจฉัยโดยการซักถามอาการและตรวจร่างกายเป็นหลัก ในบางรายอาจต้องทำการเอกซเรย์

เมื่อพบว่าเข่าเป็นโรคเข่าเสื่อม แพทย์จะแนะนำการปฏิบัติตัวต่างๆ ที่สำคัญ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงการนั่งงอเข่า รวมทั้งการ นั้งซักผ้า การนั่งสวมรองเท้า (ควรหันมาใช้สวมซักโครกแทน

หรือใช้ เก้าอี้เจาะช่องตรงกลางนั่งครอบ บนสนวมซิม) การเดินขึ้น-ลงบันได การลดน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การบริหารกล้ามเนื้อเข่า การใช้ไม้เท้าช่วยเดิน

การสวมรองเท้าป้องกันอาการหกล้ม เพราะเข่าอ่อน เข่าทุค

**สำนยา ถ้าปวดเข่าไม่มาก** แพทย์อาจให้กินยาพาราเซตามอล (เพราะไม่มีผลต่อการเกิดโรคแผลในกระเพาะ) ถ้าเป็นมาก อาจให้ยาบรรเทาปวด ชนิดแรง เช่น ทรามาดอล

(tramadol) กินบรรเทาเป็นครั้งคราว

ถ้าเป็นมาก อาจให้ยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่ สเตียรอยด์ (เช่น ไบรูโพรเฟน) ยานี้มีผลลดการอักเสบของข้อและกล้ามเนื้อ แต่มีข้อเสีย คือ กินติดต่อกันนานๆ

จะทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ ยานี้กินติดต่อกันนานๆ แพทย์อาจให้ยาป้องกันโรคแผลในกระเพาะ (เช่น รานิทิดีน, โอมิพราโซล) กินร่วมด้วย

**ในบางรายแพทย์อาจให้ยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่ สเตียรอยด์ตัวใหม่** (เช่น เซเล็คอกซิบ) ยานี้มีข้อดีคือมีผลต่อการเกิดโรคแผลในกระเพาะต่ำ ข้อเสียคือราคาแพง

และถ้ากินติดต่อกันนานๆ อาจเกิดการอุดตันของลิ้นเลือดในหลอดเลือดหัวใจและสมองได้ จึงต้องระวังไม่ใช้ในคนที่ เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจหรือสมองตีบตัน และไม่ควรใช้ติดต่อกันนานๆ

ในบางรายแพทย์อาจใช้วิธีฝังเข็มบรรเทาปวด และอักเสบแทนยาเป็นครั้งคราว

ในรายที่มีข้อเข่าอักเสบรุนแรง แพทย์อาจฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อเพื่อลดการอักเสบ สามารถฉีดซ้ำได้ทุก ๔-๖ เดือน

อย่างไรก็ตาม **เนื่องจากโรคข้อเสื่อมมักจะ เป็นเรื้อรัง** การรักษาดังกล่าวก็เป็นเพียงแต่บรรเทาอาการเป็นครั้งคราว ดังนั้น ผู้ป่วยควรเน้นการปฏิบัติ ตัวอย่างจริงจัง และสม่ำเสมอ

จะช่วยให้ลดการไชยาลง และหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงจากยาได้

ในรายที่เป็นมาก เช่น เดินไม่ถนัด ขาโก่ง ปวดทรมาน แพทย์อาจรักษาด้วยการผ่าตัด ซึ่งมีอยู่หลายวิธี วิธีที่ได้ผลดี แต่ค่าใช้จ่ายแพง ก็คือ การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

ซึ่งแพทย์จะพิจารณาวิธีนี้แก่ผู้ป่วยเป็นรายๆ ไป

**ภาวะแทรกซ้อน** โรคเข่าเสื่อมมักไม่มีการแทรกซ้อนร้ายแรง นอกจากในรายที่เป็นมาก อาจเดินไม่ถนัด ขาโก่ง เข่าทุคหกล้มได้

อันตรายมักเกิดจากการไชยาพาราเซตามอล หรือไชยาอย่างผิดๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การไชยาชุด หรือยาลูกกลอนที่เข่าสเตียรอยด์มากเกินไป ผู้ป่วยเมื่อกินยานี้ติดต่อกันนานๆ

(เพราะช่วยไ้หายปวดจะดี) ก็จะได้รับพิษภัยจากยาสเตียรอยด์จนเป็นอันตรายร้ายแรงได้ เช่น ภาวะต่อมหมวกไตฝ่อ, ภาวะติดเชื้อรุนแรงถึงขั้นโลหิตเป็นพิษ เป็นต้น

**การดำเนินโรค** โรคนี้มักจะ เป็นเรื้อรังตลอดชีวิต ยกเว้นในรายที่รักษาด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม อาการจะหายดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายหลังการผ่าตัด

**การป้องกัน**

๑. ระวังอย่าให้น้ำหนัก ตัวมากเกินไป ด้วยการควบคุมอาหารที่บริโภค และออกกำลังกายเป็นประจำ

๒. หลีกเลี่ยงการนั่งงอเข่า การเดินขึ้น-ลงบันไดบ่อย

**โรคนี้พบได้บ่อย** เริ่มพบได้ตั้งแต่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป และจะพบมากขึ้นตามอายุ

ผู้หญิงจะมีโอกาสปวดเข่าจากโรคเข่าเสื่อมมากกว่าผู้ชาย

คนอ้วน คนที่ใช้งานข้อเข่ามาก มีโอกาสเสี่ยง ต่อโรคนี้มากขึ้น

ข้อมูลจาก หมอชาวบ้าน

<http://www.doctor.or.th/node/2094>