

## โรคข้อเข่าเสื่อมอันตรายสำหรับคนไทย

นำเสนอเมื่อ : 18 ต.ค. 2552

**ยอมทนอ่านกันซักนิดนะ....ข้อความอาจจะยาวไปบ้าง  
แต่ก็เพื่อสุขภาพที่ดีของเราเอง....**

**หมอเตือนข้อเข่าเสื่อมพบอายุน้อยลง นักฟุตบอล -คนอ้วนเสียงสูง (แนะวิธีป้องกัน-  
บำบัดด้วยตัวเอง)**

หมอเตือนโรคข้อกระดูกเสื่อม พบในคนอายุน้อยลงจากเดิม 60ปีขึ้นไป เหลือเพียง 45-50 ปี จากภาวะอ้วนทำให้ข้อเข่าแบกรับน้ำหนักเกิน เล่นกีฬาหักโหมเกินไป โดยเฉพาะฟุตบอล ให้หลีกเลี่ยงการคุกเข่า-ขัดสมาธิ-นั่งยองๆ

เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม ที่บริเวณโซนอีเดนชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ มูลนิธิทศวรรษโรคกระดูกและข้อ(ประเทศไทย) ร่วมกับบริษัท มิลลิเมด จำกัด จัดกิจกรรม "Joint Free จารบีข้อเข่า" ขึ้นเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีความเข้าใจถึงสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค รวมทั้งแนวทางการป้องกันและรักษาโรคข้อกระดูกเสื่อม โดยมี รศ.พญ.วิไล คุปต์นิรัตติยกุล หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่ โรคข้อเสื่อมเป็นโรคที่กระดูกอ่อนบริเวณผิวข้อเกิดความผิดปกติ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกอ่อนบริเวณผิวข้อทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้าง และทางเคมี โดยปกติกระดูกอ่อนจะมีความยืดหยุ่น ทำหน้าที่ลดแรงที่กระทำต่อข้อกระดูกและทำให้ข้อเคลื่อนไหวด้วยความราบรื่น เมื่อกระดูกอ่อนเสื่อมกระดูกแทจะเสียดสีกันทำให้เกิดความเจ็บปวด และเกิดเสียงดัง จนทำให้สูญเสียหน้าที่ในการเคลื่อนไหว รับน้ำหนัก และกระจายแรง ซึ่งภาวะข้อกระดูกเสื่อมมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นตามอายุที่มากขึ้น

รศ.พญ.วิไล กล่าวว่ สำหรับสถิติของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมพบประมาณ 1 ใน 3 หรือคิดเป็นร้อยละ 34.5-45.6 ของประชากรทั้งประเทศ โดยส่วนใหญ่จะพบในผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันพบเร็วขึ้นอายุประมาณ 45-50 ปี เนื่องจากมีปัจจัยส่งเสริม เช่น ภาวะอ้วน ทำให้ข้อเข่าแบกรับน้ำหนักเกิน หรือการนั่งยองๆ นั่งพับเพียบ รวมทั้งกรณีประสบอุบัติเหตุ หรือการเล่นกีฬาหักโหมเกินไป อย่างการเล่นฟุตบอล เป็นต้น นอกจากปัจจัยด้านอายุ พันธุกรรม และปัจจัยส่งเสริมดังกล่าวแล้ว ยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงในกระดูกอ่อนจากโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ การติดเชื้อในข้อ หรือโรคเกาต์ ก็มีผลทำลายกระดูกอ่อนผิวข้อให้เสื่อมเร็วยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามแม้ปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมให้หายขาดได้ แต่สามารถลดอาการปวดได้ เช่น การทำกายภาพบำบัด การบริหารกล้ามเนื้อขา การชเียว และการผ่าตัด

รศ.พญ.วิไล กล่าวอีกว่า การใช้ยาในปัจจุบันก็สะดวกมากขึ้น โดยมีผงชงละลายน้ำกลูโคซามีน ซัลเฟต สำหรับดื่มวันละ 1 ครั้ง เพื่อช่วยชะลอการสึกหรอของกระดูกอ่อนผิวข้อ และช่วยบรรเทาอาการปวดของโรคข้อเสื่อม แต่ต้องรวมกับการบริหารกล้ามเนื้อเข้า หรือกายภาพบำบัด ใดๆก็ตาม แนวทางสำคัญควรป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคให้ช้าที่สุด โดยควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้หนักเกินไป หลีกเลี่ยงการคุกเข่า ชัดสมาธิ หรือนั่งยองๆ รวมทั้งการขึ้นลงบันไดบ่อยๆ โดยไม่จำเป็น และควรบริหารกล้ามเนื้อเข้าให้แข็งแรง เพราะจะช่วยให้การวิ่งงานของเขาดีขึ้น โดยเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน หรือการออกกำลังกายในน้ำ เป็นต้น

"ทางที่ดีที่สุดต้องรู้จักดูแลตัวเอง อย่าใช้งานพวกข้อเข่ามากเกินไป เพราะจะทำให้เสื่อมเร็วขึ้น ที่สำคัญหากป่วยด้วยโรคข้อเข่าเสื่อม จะมีอาการตึงแต่ข้อฝืด ไปจนกระทั่งปวดบริเวณข้อ จนไม่สามารถเดิน หรือเคลื่อนไหวไปไหนได้" หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู กล่าว

=====

## อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม

โรค ข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบในผู้ป่วยสูงอายุ แต่ผู้ป่วยที่มีโรคข้อเรื้อรังเช่นโรครูมาตอยด์ โรคเกาต์ หรือผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุที่ข้อเข่า ก็อาจจะเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมในขณะที่อายุยังไม่มาก โดยเฉพาะคุณผู้หญิงจะมีโอกาสเป็นข้อเข่าเสื่อมได้มากกว่าผู้ชายเนื่องจากความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อน้อยกว่าผู้ชาย

### อาการที่สำคัญได้แก่

- อาการปวดเข่า เป็นอาการที่สำคัญเริ่มแรกจะปวดเมื่อยตั้งแต่ทั้งด้านหน้าและด้านหลังของเข่า หรือบริเวณน่อง เมื่อเป็นมากขึ้นจะปวดบริเวณเข่าเมื่อมีการเคลื่อนไหว ลูกนั่งหรือเดินขึ้นบันไดไม่คล่องเหมือนเดิม
- มีเสียงในข้อ เมื่อเคลื่อนไหวผู้ป่วยจะรู้สึกมีเสียงในข้อและปวดเข่า
- อาการบวม ถ้าข้อมีการอักเสบก็จะเกิดข้อบวม
- ข้อเข่าโก่งงอ อาจจะโก่งด้านนอกหรือโก่งด้านใน ทำให้ขาสั้นลงเดินลำบากและมีอาการปวดเวลาเดิน
- ข้อเข่ายึดติด ผู้ป่วยจะไม่สามารถเหยียดหรืองอขาได้สุดเหมือนเดิมเนื่องจากการยึดติดภายในข้อ

### ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเสื่อม

- อายุ อายุมากมีโอกาสเป็นมากเนื่องจากอายุการใช้งานมาก
- เพศหญิงจะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมากกว่าผู้ชาย 2 เท่า
- น้ำหนัก ยิ่งน้ำหนักตัวมากข้อเข่าจะเสื่อมเร็ว
- การใช้ข้อเข่า ผู้ที่นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบนานๆจะพบข้อเข่าเสื่อมเร็ว
- การได้รับบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุที่ข้อเข่าไม่ว่าจะกระดูกข้อเข่าแตกหรือเอ็นฉีก จะเกิดข้อเข่าเสื่อมได้

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก  
ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและได้รับแคลเซียมในปริมาณที่พอเพียงจะชะลอการเสื่อมของเข่า

## แพทย์จะวินิจฉัยข้อเข่าเสื่อมได้อย่างไร

หากท่านมีอาการปวดเข่าเรื้อรังเมื่อไปพบแพทย์หากสงสัยว่าเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมแพทย์ก็จะมีขั้นตอนการวินิจฉัยดังนี้

- 1) ซักประวัติและตรวจร่างกายโดยเน้นที่การตรวจข้อเข่าซึ่งอาจจะพบลักษณะที่สำคัญคือ ข้อบวมหรือขนาดข้อใหญ่และมีการงอของข้อเข่า
- 2) การถ่ายภาพรังสี ก็พบว่าช่องว่างระหว่างกระดูกเข่าแคบลงซึ่งหมายถึงกระดูกอ่อนมีการสึกหรอ หากสึกมากก็ไม่พบช่องว่างดังกล่าว
- 3) การเจาะเลือด การเจาะเลือดเพื่อวินิจฉัยแยกโรคที่อาจจะเป็นสาเหตุของโรคปวดเข่าเรื้อรังเช่น โรคเกาต์ หรือโรครูมาตอยด์
- 4) การตรวจน้ำหล่อเลี้ยงข้อ  
ในกรณีที่เข่าบวมแพทย์จะเจาะเอาน้ำหล่อเลี้ยงข้อออกมาตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์
- 5) การตรวจความหนาแน่นของกระดูก เป็นการตรวจหาโรคกระดูกพรุน

## การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

โรค ข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคของผู้สูงอายุ หากเป็นแล้วจะไม่สามารถรักษาให้เหมือนเดิม ดังนั้นการรักษาข้อเข่าเสื่อมจึงมีจุดประสงค์เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด ป้องกันข้อติด ป้องกันข้อโก่งงอ เป็นต้น การรักษาแบ่งออกได้เป็น 3 วิธี

การรักษาทั่วไป

การรักษาโดยการฉายยา

การรักษาโดยการผ่าตัด

### การรักษาทั่วไป

- ปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงต่อการเกิดข้อเข่าเสื่อมเช่น การยกของหนัก การนั่งพับเพียบ นั่งยองๆ การนั่งสมาธิเป็นเวลานานๆ การไขสวมนิดหนึ่งบ่อยๆ การนอนกับพื้นเป็นประจำเพราะขณะลุกขึ้นหรือลงนอนจะเกิดอันตรายกับเข่า หลีกเลี่ยงการขึ้นบันไดบ่อยๆ ควรจะนั่งบนเก้าอี้ไม่ควรนั่งบนพื้น

- การลดน้ำหนักซึ่งเป็นอีกปัจจัยที่จะลดอาการปวดและช่วยชะลอข้อเข่าเสื่อมได้

- การออกกำลังกายและการบริหารกล้ามเนื้อ

โดยเฉพาะการบริหารกล้ามเนื้อต้นขาจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงจะช่วยลดแรงที่กระทำต่อเข่า วิธีการบริหารสามารถทำได้โดยการยืน มือเกาะกับเก้าอี้ ย่อตัวให้เข่างอเล็กน้อย นับ 3-6 แล้วยืนตรงทำซ้ำ 3-6 ครั้ง หรืออาจจะทำได้โดยนั่งบนเก้าอี้เหยียดขาเกร็งไว้ 10 วินาทีแล้วจึงงอเข่า ทำซ้ำหลายครั้ง นอกจากนั้นการเดินเร็วหรือการไหว่น้ำจะช่วยกระตุ้นให้กระดูกแข็งแรง

- เวลาเดินหรือวิ่งให้ใส่รองเท้าสำหรับเดินหรือวิ่งซึ่งจะมีพื้นกันกระแทก

- ให้ไข้เข้าเหมือนปกติ หากมีอาการปวดให้พักเข้า
- ไข้ไม่เท่าค้ำเวลาจะลุกขึ้น อย่าหยุดไข้งาน
- เวลาขึ้นบันไดให้ก้าวข้างดีขึ้นก่อน เวลาลงให้ก้าวข้างปวดลงก่อน มือจับราวบันได
- ประคบอุ่นเวลาปวดเข้า

- การทำกายภาพบำบัด แพทย์จะแนะนำวิธีการบริหารกล้ามเนื้อและข้อเข้าเพื่อลดอาการปวด ป้องกันข้อติด ป้องกันข้อมีตรูปรวมทั้งทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ที่สำคัญต้องปฏิบัติเป็นประจำจึงจะได้ผลดี

## การบริหารกล้ามเนื้อ

การพักกล้ามเนื้อ เป็นวิธีที่ดีสำหรับการรักษาข้อเข้าเสื่อม

แต่ต้องมีการออกกำลังกายหรือบริหารข้อเข้าอย่างเหมาะสม

การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันข้อติด การเคลื่อนไหวของข้อดีขึ้น

การบริหารมีให้เลือกหลายท่า

การบริหารที่สามารถทำได้บ่อยๆวิธีง่ายๆสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

1. นั้งบนเก้าอี้หนึ่งหอยเท้าไว้ ผูกน้ำหนักที่ข้อเท้าประมาณ 2-5 กิโลกรัมไว้ที่ขาทั้งสองข้าง ให้ทำวันละ 1-3 ครั้ง ครั้งละ 5-15 นาที



2. นั้งบนเก้าอี้ พักเท้าข้างหนึ่งไว้บนพื้น เท้าอีกข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้ ให้กุดเท้าที่วางอยู่บนเก้าอี้ลงหาพื้นนาน 5-10 วินาทีแล้วพัก 1 นาที ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง ให้ทำวันละ 3 เวลา

3.



4. ให้นั้งบนเก้าอี้ หลังพิงพนัก ยกเท้าขึ้นมาและเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาโดยการกระดกข้อเท้าให้นับถึง 5-10 วินาที ทำข้างละ 10 ครั้ง ทำวันละ 3 เวลา ถ้าหากแข็งแรงขึ้นอาจจะถ่วงน้ำหนักที่ปลายเท้า



5. ให้นอนหงาย ยกเท้าข้างหนึ่งงอตั้งไว้ อีกข้างหนึ่งยกสูงขึ้นจากพื้นเกร็ง 1 ฟุต นับ 1-10 สลับข้างทำ ให้ทำซ้ำหลายๆครั้ง หรืออาจจะเคลื่อนไหวเท้าเป็นรูปตัวที ให้ทำวันละ 3 เวลา



5. นอน หาย หรือนั้งหาหมอนรองบริเวณข้อเท้าข้างหนึ่ง กดเข่าของเท้าที่มีหมอนหนุนให้ติดพื้นให้นับ นาน 5-10 วินาทีพัก 1 นาทีทำข้างละ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา ทำสลับข้างทำบ่อยๆ



6. นั้งบนเก้าอี้ นำผ้าวางไว้ใต้เท้าข้างหนึ่ง แล้วดึงขึ้นมาให้สูงจากพื้น 4-5 นิ้วตั้งไว้ 5-10 วินาที พักหนึ่งนาที ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง ทำวันละ 3 ครั้ง



7. ให้ยืนหลังพิงกำแพง ให้เคลื่อนไหวตัวลงจนเข่างอ 30 องศา แล้วให้ยืนขึ้นทำ

5-10 ครั้ง วันละ 3 เวลา



## การรักษาโดยการใช้ยา

หากการรักษาทั่วไปไม่สามารถลดอาการปวดจำเป็นต้องใช้ยาในการรักษา ซึ่งมียาหลายชนิดให้เลือกดังนี้

1. ยาแก้ปวด เป็นยาลดอาการปวดแต่ไม่ได้แก้อการอักเสบ พหุหมุดฤทธิ์ยาก็ปวดอีก เช่นยา paracetamol
2. ยาแก้อักเสบ steroid เมื่อสมัยก่อนนิยมใช้กันมากทั้งชนิดรับประทานและชนิดฉีดเข้าข้อ แต่ปัจจุบันความนิยมลดลงเนื่องจากผลข้างเคียง โดยเฉพาะยาที่ฉีดเข้าข้อจะทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น
3. ยาแก้อักเสบที่ไม่ใช่ steroid ยากลุ่มนี้นิยมใช้กันมากขึ้น แต่ต้องระวังการเกิดโรคแทรกซ้อน
4. ยาบำรุงกระดูกอ่อน ใตผลชาและใช้ค่าใช้จ่ายสูงจึงไม่เป็นที่นิยม
5. การใช้น้ำหล่อเลี้ยงข้อชนิดเทียม เนื่องจากโรคข้อเสื่อมจะมีน้ำหล่อเลี้ยงข้อน้อยทำให้มีการเสียดสีของข้อ จึงได้มีการฉีดน้ำหล่อเลี้ยงข้อเทียมเข้าไปในข้อ 3-5 ครั้งแต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ซึ่งจะทำให้ลดการเสียดสีของข้อ ลดอาการปวด แต่การฉีดนี้ใช้ได้เฉพาะข้อที่เสื่อมไม่มาก

## การผ่าตัด

ปัจจุบันได้รับความนิยมมากขึ้นเนื่องจากได้ผลดีและโรคแทรกซ้อนไม่มาก วิธีการผ่าตัดมีได้หลายวิธี



ดังนี้

1. การผ่าตัดโดยการส่องกล้อง (arthroscope) เหมาะสำหรับข้อที่เสื่อมไม่มาก แพทย์จะเข้าไปเอาสิ่งสกปรกที่เกิดจากการสึกออกมา
2. การผ่าตัดแก้ความโก่งงอของเข่า วิธีนี้ต้องตัดกระดูกบางส่วนออกทำให้ใช้เวลานานกว่าจะใช้งานได้ ปัจจุบันนิยมลดลง
3. การผ่าตัดใส่ข้อเข่าเทียม คือการใส่ข้อเข่าเทียมเข้าแทนข้อที่เสื่อม ซึ่งผลการผ่าตัดทำให้หายปวด ผู้ป่วยใช้ชีวิตได้ดีขึ้น