

หนุ่มสาวอย่าประมาท...!!..ภัยเงียบ...!!

นำเสนอเมื่อ : 26 ธ.ค. 2551

คนจำนวนมากมักเข้าใจผิดว่า โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคของผู้สูงอายุ แต่ความจริงแล้ว คนหนุ่มสาว โดยเฉพาะวัยทำงานก็มีความเสี่ยงเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมเช่นกัน

หากไม่รู้จักถนอมร่างกาย **รศ.นพ.พัชรพล อุดมเกียรติ** ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เล่าถึงสาเหตุของอาการข้อเข่าเสื่อมว่า เกิดจากกระดูกอ่อนที่คลุมอยู่บริเวณปลายข้อต่อหัวเข่าข้างลง หรือผู้ลง จนปลายกระดูกเริ่มเข่าไกลและเสียดสีกัน ทำให้เกิดอาการเจ็บเวลาเดิน หรือข้อเข่าเริ่มเดินขาโก่งและในที่สุดก็กลายเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม โดยทั่วไป **โรคข้อเข่าเสื่อมจะพบมากในผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป และผู้หญิงมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ชาย** เพราะกล้ามเนื้อแข็งแรงน้อยกว่า



“คุณหมอพัชรพล” ยังกล่าวเสริมว่า ปัจจุบันคนไทยมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม เพราะพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนไป

ทำให้คนไทยมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยสูงขึ้น น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น 1 กิโลกรัม จะทำให้มีน้ำหนักกดทับผ่านข้อเข่าเพิ่มขึ้น 4-7 กิโลกรัม และยังมีแรงฉนวนข้อเข่ามาก ก็จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงของโรคดังกล่าว
แม้กระทั่งการใส่รองเท้าส้นสูงของสาว ๆ ในวัยทำงาน ก็เป็นสาเหตุให้เกิดอาการข้อเข่าเสื่อมได้
เนื่องจากกล้ามเนื้อตึงตัวของเกร็งตลอดเวลา ทำให้ข้อเข่าต้องรองรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นมาก
โดยสัญญาณอันตรายที่บ่งชี้ถึงการมาเยือนของโรคข้อเข่าเสื่อมคือ มีอาการเจ็บเวลาเดินติดต่อกันอย่างน้อย 2-4 อาทิตย์ ในระยะแรก เวลาเดินขึ้นลงบันไดจะรู้สึกเจ็บ ระยะต่อมาอาจมีอาการเดินธรรมดา ก็รู้สึกเจ็บ จนในที่สุดถึงขั้นเดินขาโก่งหรือขาแยก

อย่างไรก็ดี “คุณหมอพัชรพล” บอกว่า แม้โรคข้อเข่าเสื่อมจะเป็นภัยเงียบที่น่ากลัว

แต่ปัจจุบันมีเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัยในการรักษา โดยรูปแบบการรักษามีหลายแบบด้วยกัน ขึ้นอยู่กับอาการและความรุนแรงของโรค **ไม่ว่าแต่การทำกายภาพบำบัด, บริหารกล้ามเนื้อขา, ทานยาบำรุงกระดูกอ่อน, ฉีดสารเพิ่มความหนืดของน้ำในข้อ** ตลอดจนการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมในรายที่มีอาการรุนแรง คุณหมอยังอธิบายเพิ่มเติมว่า ในระยะ 5-6 ปีนี้ วิทยาการทางการแพทย์ ในการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมได้ก้าวหน้าไปมาก เครื่องมือผ่าตัดก็ทันสมัยขึ้น มาก ทำให้ขนาดของแผลเล็กลง จากขนาด 17-25 ซม. เหลือแค่ 8-14 ซม. อาการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อก็ลดลงมาก และผู้ป่วยสามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ไขเวลาราว 3-5 วัน ก็สามารถกลับบ้านได้

นอกจากนี้ เทคโนโลยีสมัยใหม่ยังมีความแม่นยำ เพราะมีเครื่องคอมพิวเตอร์นำร่องทำหน้าที่เหมือนนาฬิกาเกออร์ ทำให้คำนวณองศาที่จะต้องผ่าตัดได้แม่นยำ

แม้เทคโนโลยีทางการแพทย์จะทันสมัยขึ้นเยอะ แต่ “คุณหมอพัชรพล” แนะนำว่า ทางที่ดีควรป้องกันตนเองจากโรคข้อเข่าเสื่อมตั้งแต่เนิ่นๆ โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต อาทิ ดูแลน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน, หมั่นบริหารกล้ามเนื้อขา ด้วยการนั่งเหยียดและกระดกปลายเท้า โดยไม่งอเข่า, หลีกเลี่ยงอิริยาบถที่ตึงข้อเข่ามากๆ เช่น นั่งพับเพียบและหูกพับสัญญาณอันตราย **รู้สึกเสียวเข่า หรือเจ็บเข่า** ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อยืดอายุการใช้งานของข้อเข่าให้ยาวนานที่สุด.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

อีกทางเลือก ที่จะยืดอายุข้อเข่าและไม่ต้องผ่าตัด สนใจ คลิก!!

http://yim-health.blogspot.com/2008_07_01_archive.html

<http://submit-submit.blogspot.com>

<http://submit.iblog.co.th>