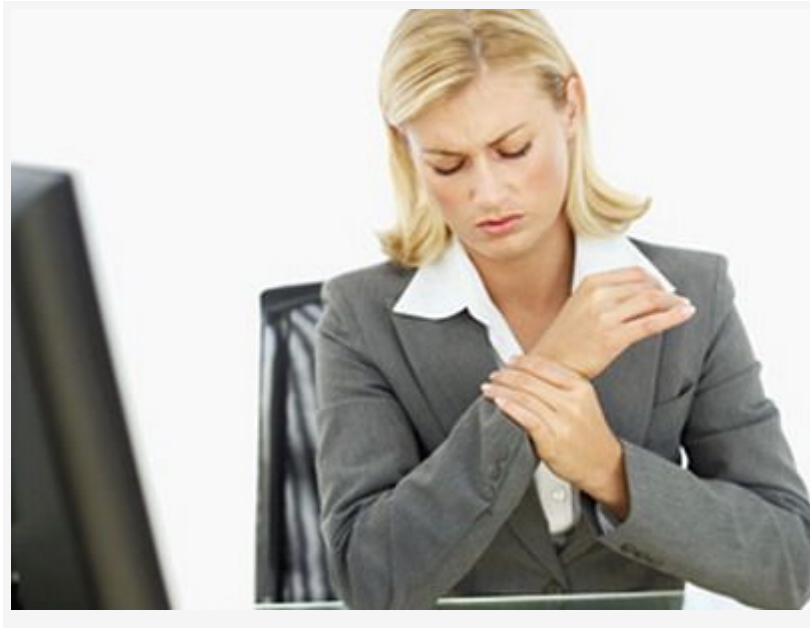


## ข้อเสียม!! ภัยร้ายที่ไม่ควรมองข้าม...

นำเสนอเมื่อ : 12 ม.ค. 2552



**คนจำนวนมากตั้งข้อสงสัยว่า  
การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เลียงลูกบาส  
กระโดดตบวอลเลย์บอล รวมถึงกีฬาอื่น ๆ**

ที่ต้องใช้เท้าวิ่งและกระโดด อาจทำให้ข้อเสื่อมเร็วขึ้น  
สูญเสียเฉยๆ ดีกว่า ขอกกระดูกไม่ตองทำงานหนัก  
โรคข้อเสื่อมก็จะไม่ถามหา

นักวิจัยพยายามค้นหาข้อเท็จจริง มาอธิบาย "หักล้าง"  
ข้อสงสัยของคนจำนวนมากนี้ สรุปสั้นๆได้ว่า

**การออกกำลังกายไม่ได้เร่งให้เป็นโรคข้อเสื่อมในคนปกติ  
แต่คนที่เป็โรคข้อเสื่อมอยู่แล้ว**

**การออกกำลังกายบางอย่างทำให้ข้อเสื่อมเร็วขึ้น**

ในทางตรงกันข้ามรูปแบบการออกกำลังกายบางอย่างที่เหมาะสม เช่น  
ว่ายน้ำ กลับช่วยบำบัดรักษาให้ผู้ป่วยข้อเสื่อมดีขึ้น

### **นายแพทย์เอกชัย เจริญอาภรณ์วัฒนา**

กลุ่มงานศัลยกรรมกระดูก เวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลกลาง  
อธิบายว่า ข้อเสื่อมได้รับการจัดอันดับให้เป็นโรคยอดนิยมในผู้สูงอายุ  
โดยเฉพาะอาการเสื่อมที่บริเวณข้อเข่า

ซึ่งพบมากกว่าข้อเสื่อมในบริเวณอื่นๆ อย่างสะโพก

เพราะเขาเป็นจุดรองรับน้ำหนักตัวและรับแรงกระแทกจากการก้าวเดิน

**ข้อเสื่อมเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายตาม "วัย"**

จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่โรคนี้จะกลายเป็น "เพื่อนตัวร้าย"

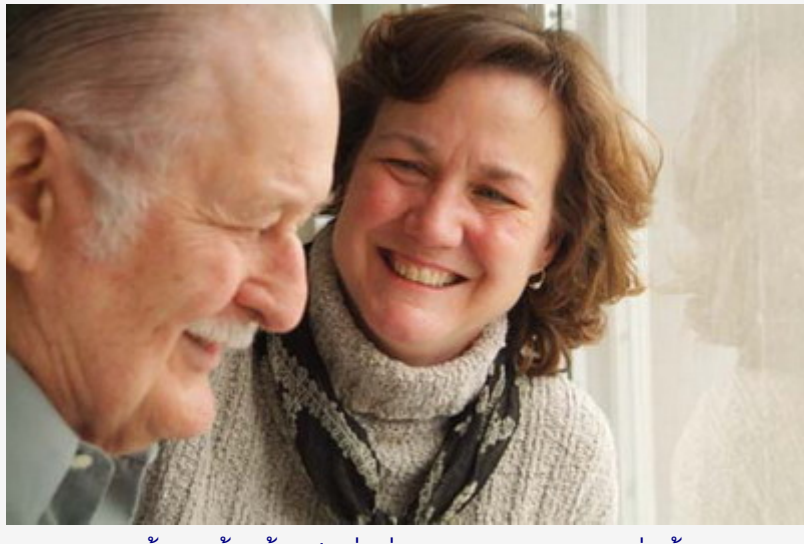
ของคุณปู่คุณย่าที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จากสถิติทางการแพทย์พบว่า

ผู้สูงอายุในวัย 60 ปีขึ้นไป 100% มีภาวะข้อเสื่อม

ส่วนคุณลุงคุณป้าในวัย 40 กว่าๆ ก็อย่าเพิ่งวางใจ

เพราะอาหารการกินและการใช้ชีวิตในยุคสมัยนี้ ส่งเสริมให้เข้าใกล้

"เพื่อนตัวร้าย" เร็วขึ้น



"ข้อมูลข้างต้นเป็นสิ่งที่พวกเราทราบกันดีอยู่แล้ว แต่ที่น่าตกใจคือโรคนี้สามารถป้องกันได้ด้วยตัวเอง และทำไมจึงยังพบผู้ป่วยโรคชออยู่เป็นประจำและเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ" นายแพทย์เอกชัย ดงขอสั่งเกต

**กลับบ้านไปสังเกตคุณใกล้ตัวรวมถึงตัวคุณเอง ว่า "เพื่อนตัวร้าย" เริ่มเคาะประตูบานหรือยัง**

อาการเริ่มต้นของข้อเสื่อมสังเกตได้ไม่ยาก เช่น ขาเรียวยาวที่เคยภาคภูมิใจเริ่มโก่งงอเป็นขาเป็ด เพื่อที่จะรับน้ำหนักตัวได้อย่างมั่นคง รู้สึกเจ็บขัดตามกระดูกข้อ ทั้งข้อเข่า ต้นคอ หลังและนิ้วมือ มีอาการขอตืดขยับหรือเหยียดตรงไม่ได้ บางคนอาจมีเสียงกระดูกขอลั่นก๊อบ ๆ ยามลุกนั่งและก้าวขึ้นลงบันได

**อาการเตือนเหล่านี้หากปล่อยไว้โดยไม่แก้ไข กระดูกขอยาวงงขอเขาขอสะโพกจะเสียดสีมากขึ้น เคลื่อนไหวได้ลำบาก อาการอักเสบวมก็จะรุนแรงตาม**

สุดท้ายกลายเป็นโรคข้อเสื่อม ที่ต้องเรียกหาลูกหลานให้มาช่วยพยุงลุกพยุงเดิน "ภาวะข้อเสื่อมเป็นปัญหาเรื้อรัง ที่บั่นทอนความสามารถในการใช้ชีวิต จากที่เคยเดินคล่องแคล่วหรือขึ้นลงบันไดได้ราวติดปีก อาจถูกจำกัดด้วยอาการปวด ทำให้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ในบางขณะ และสิ่งที่ตามมาอย่างแน่นอน คือคุณภาพชีวิตที่แยลง" นายแพทย์เอกชัย กล่าว



โรคข้อเสื่อมเกิดขึ้นเนื่องจากความรู้สึกของเนื้อเยื่อกระดูกอ่อน ซึ่งหุ้มอยู่ปลายกระดูกของแต่ละข้อ ทำให้ไม่สามารถรองรับแรงกระทำที่กดลงบนข้อ เมื่อมีการเคลื่อนไหว ข้อจะฝืดทำให้เคลื่อนไหวไม่สะดวก ที่สำคัญบริเวณข้อที่เสื่อมจะเกิดอาการปวดรุนแรงมากขึ้น

ทั้งนี้ การรักษาควบคู่กับป้องกัน จะชะลอให้ข้อเสื่อมช้าลง ลดอาการปวดอักเสบ ป้องกันการเกิด "ขาเป๋"

การรักษาแบ่งเป็น 2 รูปแบบคือ การผ่าตัดเปลี่ยนข้อด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย แต่ก็ไม่สามารถทำให้ "ข้อ" กลับมาปกติดังเดิม อีกทั้งจะเป็นวิธีสุดท้ายที่เลือกใช้ หลังจากใช้ยาบำรุงข้อในรูปของยากินและยาฉีดไม่ได้ผล ดังนั้น การป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะข้อเสื่อม น่าจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุด

การรักษาถัดมาคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควบคุมน้ำหนักตัวใหพอดี

ไม่มากจนเกินไป ช่วยปกป้องข้อได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอริยาบถที่ทำให้ข้อเข่าทำงานหนัก เช่น คู้เข่า นั่งพับเพียบ พร้อมทั้งใช้อุปกรณ์เสริมช่วยพยุงน้ำหนักตัว ลดแรงกดทับลงบนข้อ และบรรเทาอาการปวดได้ด้วยเทคนิคประคบร้อนประคบเย็น

อย่างไรก็ตาม การใช้อุปกรณ์เสริมไม่สามารถทดแทนการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายสามารถสร้างกล้ามเนื้อทนทาน กล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรง และปกป้องข้อเข่าข้อสะโพกจากความเสื่อมได้อย่างมั่นใจ

ลองคลิกดูแล้วจะรู้คืออะไร ?

<http://yim-health.blogspot.com>

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

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