

## เตือนผู้หญิง เสี่ยงโรคเข้าเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

ภาวะ?ข้อเข้าเสื่อม? เป็นอีกหนึ่งโรคภัยที่ผู้หญิงควรให้ความระมัดระวัง เนื่องจากผู้หญิงมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน้อยกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะในหญิงหลังหมดประจำเดือน!!

**น.อ.นพ.จรัญเกียรติ ลีลเศรษฐพร** ผู้อำนวยการศูนย์ฟื้นฟูข้อเสื่อม โรงพยาบาลเวชธานี เผยถึงภาวะ “ข้อเข้าเสื่อม” ว่าเป็นภาวะที่กระดูกอ่อนของข้อเข่าสึกหรอ ฉีกขาด จนไม่สามารถหล่อลื่นข้อเข้าให้ใช้งานเป็นปกติได้ บางครั้งอาจจะมีหมอนรองกระดูกฉีกขาดร่วมด้วย เมื่อกระดูกอ่อนสึกหรอจนถึงกระดูกแข็ง จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดข้อเข่าเวลาลงน้ำหนักเข้าขณะเดิน หรือขึ้นลงบันได และปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะข้อเข้าเสื่อม ได้แก่ การมีน้ำหนักตัวมาก ทำให้ข้อเข่าต้องทำงานหนักเกิดการสึกหรอได้เร็ว หรือผู้ที่มืออาชีพที่ต้องใช้ข้อมากกว่าคนปกติ และมีการใช้งานของข้อซ้ำๆ รวมทั้งมีแรงกดที่ข้อมาก และเป็นเวลานาน เช่น ผู้ที่ทำงานแบกหาม นักกีฬาที่ต้องมีการกระโดดบ่อยๆ พนักงานขายของในห้างสรรพสินค้า รวมถึงผู้มีพฤติกรรมการใช้ข้อแบบผิดๆ เช่น การนั่งพับเพียบ นั่งยองๆ นั่งคุกเข่า หรือผู้ที่ข้อบวมอยู่ในทางข้อเข่าเป็นเวลานาน เดินขึ้น-ลงบันไดบ่อยๆ

อาการของข้อเข้าเสื่อมคือ มีอาการปวดข้อเข่าเวลาขึ้น เดิน หรือขึ้นลงบันได และถ้าข้อเข่าเสื่อมมากขึ้นจะมีอาการกล้ามเนื้อตึงและปวด อีกทั้งอาจมีอาการปวดข้อเข่าตอนกลางคืนหรือเวลาอากาศเย็นขึ้น และอาจมีเสียงดังขณะเคลื่อนไหว หากผู้ป่วยเพิกเฉยไม่ทำการรักษาอย่างจริงจัง จะส่งผลให้ข้อเข่าโก่งงอ ปวดทุกครั้งที่เคลื่อนไหว เนื่องจากกระดูกบริเวณข้อเข่าจะสัมผัสกันโดยตรง โดยไม่มีกระดูกอ่อนคั่นกลาง การหลุดตัวของกระดูกอ่อนและกระดูกข้อเข่าทำให้ข้อเข่ามีลักษณะโก่งงอผิดรูปเพิ่มขึ้นจนเดินไม่ได้ ต้องใช้ไม้เท้าหรืออุปกรณ์ช่วยเดิน

ส่วนการรักษาภาวะข้อเข้าเสื่อมมีตั้งแต่การรักษาโดยไม่ต้องใช้ยา คือปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โดยหลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อข้อเข่า เช่น การนั่งพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิ การลดน้ำหนัก และการออกกำลังกายเพื่อบริหารกล้ามเนื้อข้อเข่า แต่หากอาการปวดข้อเข่ายังไม่ดีขึ้น แพทย์จะพิจารณาแนวทางการรักษาซึ่งมีอยู่ 2 แนวทางคือ **การรักษาแบบไม่ผ่าตัด** เหมาะกับผู้ป่วยที่มีอาการไม่มาก มีขาผิดรูปน้อย แพทย์ให้รับประทานยาลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หรือการฉีดยาหล่อลื่นข้อเข่า หรือใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน และ **การรักษาโดยการผ่าตัด** ด้วยการส่องกล้องข้อเข่า ซึ่งเป็นการนำเทคโนโลยีเครื่องมือช่วยการผ่าตัดด้วยกล้อง โดยแพทย์จะเจาะรูเล็กๆ 2 รูใส่กล้องส่องเข้าไปในข้อเข่า แพทย์สามารถมองเห็นผิวกระดูกอ่อน หมอนรองกระดูก ความสมบูรณ์ของเนื้อเยื่อในข้อเข่า ผ่านจอมอนิเตอร์ ซึ่งการผ่าตัดผ่านกล้อง สภาพเขาไม่ควรจะมีลักษณะผิดรูปหรือเสื่อมสภาพมากจนเกินไป วิธีนี้ไม่สามารถช่วยให้ข้อเข่าเสื่อมหายขาด แต่ช่วยชะลอความรุนแรงของอาการได้ ทั้งนี้ยังมีการผ่าตัดผิวข้อเข่าเทียมบางส่วน และการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าทั้งหมด โดยแพทย์ต้องมีความชำนาญและประสบการณ์ ในการผ่าตัดข้อเข่าเทียม

น.อ.นพ.จรัญเกียรติยังฝากข้อแนะนำการใช้งานข้อเข่าอย่างถูกวิธีเพื่อถนอมการใช้งานข้อเข่าให้ได้นานที่สุดว่า ต้องรู้จักดูแลความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอและถูกวิธี จะช่วยกระตุ้นการสร้างกระดูกที่แข็งแรง ในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงของภาวะข้อเข่าเสื่อมควรต้องมาพบแพทย์โดยเร็ว ก่อนที่ภาวะของข้อเข่าเสื่อมจะเป็นมากเกินไป ซึ่งจะส่งผลต่อข้อสะโพกและหากปล่อยอาการไว้เนิ่นนานเกินไป และเนื่องในโอกาสครบรอบ 5 ปีของศูนย์ฟื้นฟูข้อเสื่อมเวชธานี จึงได้จัด**โครงการ “เปลี่ยนเข่าดีทดแทนเข่าเสื่อมในราคาประหยัด 199,000 บาท”** เพื่อช่วยเหลือคนไทยที่ประสบปัญหาข้อเข่าเสื่อม ให้มีโอกาสได้รับการผ่าตัดได้มากขึ้น โดยรับจำนวน 100 เข่าแรกเท่านั้น สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์ฟื้นฟูข้อเสื่อมเวชธานี โทร. 0-2734-0000.