เตือนผู้หญิง เสี่ยงโรคเข่าเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

ภาวะ?ข้อเข่าเสื่อม? เป็นอีกหนึ่งโรคภัยที่ผู้หญิงควรให้ความระมัดระวัง
เนื่องจากผู้หญิงมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน้อยกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะในหญิงหลังหมดประจำเดือน!!

น.อ.นพ.จำรูญเกียรติ ลีลเศรษฐพร ผู้อำนวยการศูนย์ฟื้นฟูข้อเสื่อม โรงพยาบาลเวชธานี เผยถึงภาวะ “ข้อเข่าเสื่อม” ว่า
เป็นภาวะที่กระดูกอ่อนของข้อเข่าสึกหรอ ฉีกขาด จนไม่สามารถหลอลื่นข้อเข่าให้ใช้งานเป็นปกติได้
บางครั้งอาจจะมีหมอนรองกระดูกฉีกขาดรวมด้วย เมื่อกระดูกอ่อนสึกหรอจนถึงกระดูกแข็ง
จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดเข่าเวลาลงน้ำหนักเข่าขณะเดิน หรือขึ้นลงบันได และปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะข้อเข่าเสื่อม ได้แก่
การมีน้ำหนักตัวมาก ทำให้ข้อเข่าต้องทำงานหนักเกิดการสึกหรอได้เร็ว หรือผู้ที่มีอาชีพที่ต้องใช้ข้อมากกว่าคนปกติ
และมีการใช้งานของข้อซ้ำๆ รวมทั้งมีแรงกดที่ข้อมาก และเป็นเวลานาน เช่น ผู้ที่ทำงานแบกหาม
นักกีฬาที่ต้องมีการกระโดดบ่อยๆ พนักงานขายของในห้างสรรพสินค้า รวมถึงผู้มีพฤติกรรมการใช้ข้อแบบผิดๆ เช่น
การนั่งพับเพียบ นั่งยองๆ นั่งคุกเข่า หรือผู้ที่ชอบอยู่ในท่างอข้อเข่าเป็นเวลานาน เดินขึ้น-ลงบันไดบ่อยๆ

อาการของข้อเข่าเสื่อมคือ มีอาการปวดข้อเข่าเวลายืน เดิน หรือขึ้นลงบันได
และถ้าข้อเข่าเสื่อมมากขึ้นจะมีอาการกล้ามเนื้อด้านหลังเข่าตึงและปวด
อีกทั้งอาจมีอาการปวดข้อเข่าตอนกลางคืนหรือเวลาอากาศเย็นชื้น และอาจมีเสียงดังขณะเคลื่อนไหว
หากผู้ป่วยเพิกเฉยไม่ทำการรักษาอย่างจริงจัง จะส่งผลให้ข้อเข่าโก่งงอ ปวดทุกครั้งที่เคลื่อนไหว
เนื่องจากกระดูกบริเวณข้อเข่าจะสัมผัสกันโดยตรง โดยไม่มีกระดูกอ่อนคั่นกลาง การทรุดตัวของกระดูกอ่อนและกระดูกข้อเข่า
ทำให้ขาเข่ามีลักษณะโก่งงอผิดรูปเพิ่มขึ้นจนเดินไม่ได้ ต้องใช้ไม้เท้าหรืออุปกรณ์ช่วยเดิน

ส่วนการรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อมมีตั้งแต่การรักษาโดยไม่ต้องใช้ยา คือปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน
โดยหลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อข้อเข่า เช่น การนั่งพับเพียบ หรือนั่งขัด-สมาธิ การลดน้ำหนัก
และการออกกำลังกายเพื่อบริหารกล้ามเนื้อข้อเข่า แต่หากอาการปวดข้อเข่ายังไม่ดีขึ้น
แพทย์จะพิจารณาแนวทางการรักษาซึ่งมีอยู่ 2 แนวทางคือ **การรักษาแบบไม่ผ่าตัด** เหมาะกับผู้ป่วยที่มีอาการไม่มาก
มีขาผิดรูปน้อย แพทย์ให้รับประทานยาลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หรือการฉีดน้ำหล่อเลี้ยงข้อเข่า หรือใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน
และ การรักษาโดยการผ่าตัด ด้วยการส่องกล้องข้อเข่า ซึ่งเป็นการนำเทคโนโลยีเครื่องมือช่วยการผ่าตัดด้วยกล้อง
โดยแพทย์จะเจาะรูเล็กๆ 2 รูใต้ลูกสะบ้า เพื่อสอดกล้องเข้าไปในข้อเข่า แพทย์สามารถมองเห็นผิวกระดูกอ่อน หมอนรองกระดูก
ความสมบูรณ์ของเนื้อเยื่อในข้อเข่า ผ่านจอมอนิเตอร์ ซึ่งการผ่าตัดผ่านกล้อง
สภาพเข่าไม่ควรมีลักษณะผิดรูปหรือเสื่อมสภาพมากจนเกินไป วิธีนี้ไม่สามารถช่วยให้ข้อเข่าเสื่อมหายขาด
แต่ช่วยชะลอความรุนแรงของอาการได้ ทั้งนี้ยังมีการผ่าตัดผิวข้อเข่าเทียมบางส่วน และการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าทั้งหมด
โดยแพทย์ต้องมีความชำนาญและประสบการณ์ ในการผ่าตัดข้อเข่าเทียม

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