

## ปวดคอ แบบไหนอันตราย

นำเสนอเมื่อ : 28 มิ.ย. 2565

### รู้ทันอาการปวดคอที่อันตราย และวิธีแก้ปวดคอที่ถูกต้องก่อนสาย

อาการปวดคอเรื้อรังเป็นอาการที่พบได้บ่อยในวัยทำงานและวัยกลางคน อีกทั้งยังพบได้ในกลุ่มผู้ที่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานในท่าเดิมซ้ำๆ การใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ซึ่งโดยทั่วไปหลายคนอาจคิดว่าอาการปวดเมื่อยบริเวณคอก่อนนั้นเป็นอาการที่สามารถหายไปได้แต่ความจริงแล้วอาการปวดคอก่อนนั้นยังบ่งบอกได้ถึงโรคที่อันตรายอย่างโรคกระดูกคอเสื่อมหรือโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทหากปล่อยไว้เป็นเวลานานและไม่ได้รับการรักษาด้วยวิธีแก้ปวดคอที่ถูกต้อง อาจเกิดอันตรายถึงขั้นกลายเป็นอัมพาตได้

จากบทความสุขภาพ รพ.เวชธานี เผยว่า โรคกระดูกคอเสื่อมหรือโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท เป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมตามอายุที่มากขึ้นและการใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ซึ่งปัจจุบันพบผู้ป่วยโรคกระดูกคอเสื่อมในกลุ่มคนอายุที่น้อยลง โดยมีอาการเริ่มแรกคือปวดตึงต้นคอหรือปวดคอราวไปที่สะบัก ปวดร้าวลงไปที่แขนข้างใดข้างหนึ่ง ปวดที่ข้อไหลและมีอาการไหลลิด ซึ่งโรคกระดูกคอเสื่อม แบ่งออกเป็น 3 ระดับอาการ ดังนี้

- 1.กระดูกคอเสื่อมที่ไม่กดทับเส้นประสาทและไขสันหลัง จะมีอาการปวดเมื่อยต้นคอ บ่า ไหล่
- 2.กระดูกคอเสื่อมกดทับเส้นประสาทคอ จะปวดตามแนวเส้นประสาท ซา อ่อนแรงบริเวณกล้ามเนื้อต้นแขนหรือมือ รวมทั้งปวดร้าวจากคอลงไปที่แขน
- 3.กระดูกคอเสื่อมกดทับไขสันหลัง จะมีอาการเกร็งบริเวณลำตัว แขนและขา การทรงตัวไม่ดีก้าวสั้น ใช้งานมือได้ไม่ถนัด

ผู้ป่วยที่มีอาการในระยะเริ่มต้น อาจมีอาการปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าเป็นอาการปวดเมื่อยธรรมดาที่จะหายไปเองหรือบำบัดด้วยการนวดคลายกล้ามเนื้อก็เพียงพอ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่อาการปวดไม่ดีขึ้นหรือรุนแรงกว่าเดิม อาจเป็นสัญญาณของโรคกระดูกคอเสื่อมหรือโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยวิธีแก้ปวดคอที่ถูกต้อง จึงจะช่วยให้หายขาดได้

สำหรับแนวทางการรักษาโรคกระดูกคอเสื่อมสามารถรักษาได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค หากอาการไม่รุนแรงสามารถใช้วิธีแก้ปวดคอด้วยการกายภาพบำบัดรวมกับการรับประทานยา แต่ถ้ามมีอาการซา แขนขาอ่อนแรงร่วมด้วย ถือเป็นสัญญาณอันตรายที่ต้องรีบรักษาด้วยการผ่าตัด ซึ่งปัจจุบันแพทย์จะใช้เทคนิคผ่าตัดแบบแผลเล็ก ขนาดประมาณ 3 เซนติเมตร ช่วยให้ผู้ป่วยบาดเจ็บน้อย ฟื้นตัวเร็วนอนพักฟื้นที่โรงพยาบาลเพียง 1-2 คืนสามารถกลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้เร็วขึ้น