

รู้จักโรคกระดูกเข้าเสื่อม เพื่อหาทางออกการรักษาที่เหมาะสม

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.พ. 2568

ปัญหาข้อเข่าเสื่อมเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุและแม้แต่ในกลุ่มคนวัยทำงานก็อาจพบได้เช่นกัน สาเหตุหลักมาจากการใช้งานข้อเข่าเป็นเวลานาน การบาดเจ็บ หรือปัจจัยทางพันธุกรรม การเข้าใจธรรมชาติของ **โรคกระดูกเข้าเสื่อมและการเลือกวิธีรักษา** ที่เหมาะสม จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถบรรเทาอาการปวดและกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติมากขึ้น

สาเหตุของโรคกระดูกเข้าเสื่อม

โรคกระดูกเข้าเสื่อมเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน โดยมีสาเหตุหลายประการที่ส่งผลต่อการเกิดโรคนี้ การทำความเข้าใจถึงสาเหตุของโรคกระดูกเข้าเสื่อมจะทำให้สามารถรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- อายุ
- การทำงาน
- การออกกำลังกาย
- กิจกรรมประจำวัน
- การบาดเจ็บเฉียบพลัน
- การบาดเจ็บเรื้อรัง

เจาะลึกวิธีการรักษาโรคกระดูกเข้าเสื่อม เลือกรักษาวิธีไหนดี ?

โรคกระดูกเข้าเสื่อมเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องใช้เวลาและวิธีการรักษาที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล มาทำความเข้าใจวิธีการรักษาให้ละเอียดขึ้น

เพื่อให้สามารถตัดสินใจร่วมกับแพทย์ได้อย่างเหมาะสม

1. การรักษาแบบประคับประคอง (Conservative Treatment)

วิธีการรักษาแบบประคับประคองมุ่งเน้นไปที่การบรรเทาอาการปวดและชะลอความเสื่อมของข้อเข่า โดยไม่ต้องพึ่งพาการผ่าตัด วิธีการเหล่านี้ ได้แก่

- การใช้ยา:
 - ยาแก้ปวด: เช่น พาราเซตามอล (Paracetamol) ช่วยบรรเทาอาการปวด
 - ยาลดการอักเสบ: เช่น ไบรูโพรเฟน (Ibuprofen) ช่วยลดการอักเสบและบรรเทาอาการปวด
 - ยาฉีด: เช่น สเตียรอยด์ ช่วยลดการอักเสบและบรรเทาอาการปวดในระยะสั้น
- การทำกายภาพบำบัด:
 - เสริมสร้างกล้ามเนื้อ: ช่วยให้ข้อเข่ามีความแข็งแรงมากขึ้น ลดแรงกดทับ และรองรับน้ำหนักได้ดีขึ้น
 - เพิ่มความยืดหยุ่น: ช่วยให้ข้อเข่าเคลื่อนไหวได้คล่องตัวมากขึ้น ลดอาการแข็ง
 - ลดอาการปวด: เทคนิคต่างๆ เช่น การประคบร้อน ประคบเย็น หรือการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า ช่วยบรรเทาอาการปวด
- การลดน้ำหนัก: การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานจะช่วยลดแรงกดทับที่ข้อเข่า
- การใช้เครื่องช่วย: เช่น ไม้เท้า หรือเครื่องพยุงขา ช่วยแบ่งเบาภาระของข้อเข่า
- การฉีดสารหล่อลื่นข้อเข่า: ช่วยลดการเสียดสีของข้อเข่าและบรรเทาอาการปวด

2. การผ่าตัด (Surgery)

หากโรคกระดูกเข่าเสื่อมที่เป็นไม่สามารถรักษาแบบประคับประคองเพื่อบรรเทาอาการได้ แพทย์อาจพิจารณาการผ่าตัด โดยมี 2 วิธีหลัก คือ

- การผ่าตัดส่องกล้อง:
 - ทำความสะอาดข้อเข่า: เอาเศษกระดูกอ่อนที่หลุดลอกออก
 - ซ่อมแซมส่วนที่ฉีกขาด: ซ่อมแซมเอ็นหรือกระดูกอ่อนที่ฉีกขาด
- การเปลี่ยนข้อเข่าเทียม:
 - แทนที่ข้อเข่าเสื่อม: เปลี่ยนข้อเข่าส่วนที่เสื่อมสภาพด้วยข้อเข่าเทียมที่ทำจากโลหะและพลาสติก
 - สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง: เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อมมากจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้

โรคกระดูกเข่าเสื่อมเป็นโรคที่รักษาให้หายขาดไม่ได้

แต่สามารถบรรเทาอาการและชะลอความรุนแรงของโรคได้ด้วยการรักษาที่เหมาะสม