

4 หลักการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรคข้อเข่าเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2568

เนื่องจากกระดูกเป็นอวัยวะที่ช่วยพยุงตัว โรคข้อเข่าเสื่อมไม่ได้เกิดแค่กับผู้สูงอายุ แต่ยังเกิดกับผู้มีอายุน้อยได้เหมือนกัน หากเราไม่ดูแลตัวเองและหมั่นร่างกายหนักเกินไป ผู้เขียนร่วมกับโรงพยาบาลรามคำแหงจึงอยากรวมแบ่งปันความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพข้อเข่าเพื่อลดโอกาสเสี่ยงเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อม หรือ ‘Knee Osteoarthritis’

คือภาวะความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อซึ่งลุกลามถึงชั้นโครงสร้างในข้อเข่า เมื่อผิวข้อของกระดูกอ่อนสึกหรือจะส่งผลให้ข้อฝืด เมื่อขยับจะรู้สึกถึงการเสียดสีของกระดูก หากปล่อยไว้นานจนเริ่มเสื่อมรุนแรง ผู้ป่วยจะเกิดอาการปวด เดินลำบาก ขึ้น-ลงบันไดไม่ได้ เหยียดหรืองอเข่าได้ไม่สุด ก้อนขาลีบและเข่าโก่งจนผิดรูป

ความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม

สถิติขององค์การอนามัยโรค (WHO, 2003) ในอดีตได้เผยให้เห็นว่าโรคข้อเข่าเสื่อมติดหนึ่งใน 4 โรคที่เกี่ยวข้องกับความพิการของผู้ป่วย นอกจากนี้ในปี.ศ 2563 ยังพบผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมากกว่า 6 ล้านคน ซึ่งเกิดจากหลายปัจจัย เช่น การข้อมเขมกระดูกที่ลดลงเพราะอายุที่มากขึ้น พฤติกรรมการใช้เข่า น้ำหนักตัวที่มาก ทั้งยังสามารถเกิดกับผู้มีอายุน้อยและยังมีโอกาสพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

4 การดูแลตัวเองเพื่อลดโอกาสเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ รวมถึงผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อข้อเข่า การดูแลสุขภาพตั้งแต่เนิ่นๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดโอกาสเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม บทความนี้จะนำเสนอ 4 วิธีดูแลตัวเองเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคดังกล่าว

1. การเลือกอาหาร

อาหารมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของข้อเข่า ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม วิตามินดี และคอลลาเจนสูง เช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม ปลาแซลมอน และผักใบเขียว

อาหารเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและข้อ ลดการสึกหรอของกระดูกอ่อน นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันอิ่มตัวสูง เพราะอาจส่งผลต่อการอักเสบของข้อเข่าได้

ข้อแนะนำเพิ่มเติม

นพ. สิริศักดิ์ บูรณวัฒนาโชค ศัลยแพทย์ด้านกระดูกและข้อ โรงพยาบาลรามคำแหงได้กล่าวถึงหลักการดูแลสุขภาพข้อเข่าไว้ว่า นอกจากผู้ป่วยต้องลดการก้าวขาขึ้น-ลงบันไดและการนั่งท่าที่เกิดการงอเข่า เช่น การนั่งยอง การนั่งขัดสมาธิ การนั่งพับเพียบ ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงหยาบแสบปวด ยาหม้อหรือยาสมุนไพรมาทานเอง เนื่องจากหากใช้ยามากเกินไปอาจจะยิ่งเพิ่มโอกาสเกิดโรคได้วายเป็นและแผลในกระเพาะอาหาร

2. การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม

การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า อย่างไรก็ตาม เราควรเลือกกิจกรรมที่ไม่เพิ่มแรงกดบนข้อเข่ามากเกินไป เช่น การเดิน การว่ายน้ำ การเล่นโยคะ และหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้แรงกระแทกสูง เช่น การวิ่งบนพื้นแข็ง การกระโดดซ้ำ เนื่องจากอาจทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น

3. การไม่เครียด

ความเครียดเป็นปัจจัยที่สามารถกระตุ้นการอักเสบในร่างกายซึ่งรวมถึงข้อเข่า ดังนั้นการผ่อนคลายความเครียด เช่น การทำสมาธิ การฝึกหายใจแบบสี่เหลี่ยม การทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลง หรือการทำงานอดิเรก สามารถช่วยลดความเครียดและส่งผลดีต่อสุขภาพข้อเข่าได้

4. การเข้าพบแพทย์เฉพาะด้านกระดูกและข้อ

การเข้าพบแพทย์ด้านกระดูกเพื่อตรวจสุขภาพข้อเข่าอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะในผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม แพทย์เฉพาะทางด้านกระดูกสามารถให้คำแนะนำที่เหมาะสมและตรวจวินิจฉัยภาวะความเสื่อมของข้อเข่า

แหล่งอ้างอิง

นงพิมพ์ นิมิตอนันท์. (2557). สถานการณ์ระบาดวิทยาและการประเมินความเสี่ยงโรคข้อเข่าเสื่อมในคนไทย. สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2568, จาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/download/30482/26295>

สิริศักดิ์ บุรณวัฒน์นาโชค. (2567). โรคข้อเข่าเสื่อม รวมสาเหตุ-อาการเมื่อปวดเข่า. สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2568, จาก https://www.ram-hosp.co.th/news_detail/281