

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4805 วันอังคารที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 หน้า 22



โรคข้อเข่าเสื่อม...ควรระวัง

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบบ่อยมากในผู้สูงอายุ โดยข้อเข่ามีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของตำแหน่งที่มีการเปลี่ยนแปลง คือ บริเวณกระดูกอ่อนผิวข้อ แต่จริงๆ แล้วการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นนั้นสามารถเป็นไปได้ทุกส่วนของข้อ เช่น กล้ามเนื้อรอบๆ ข้อกระดูกและเส้นเอ็นรอบข้อ การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างช้าๆ และต่อเนื่อง เริ่มแรกมีอาการปวดที่หัวเข่าเฉพาะเมื่อมีอาการดิ่งในตอนเช้า หรือช่วงที่ไม่ได้ใช้งานข้อเข่า มีเสียงของกระดูกขบกันเวลาขยับข้อเข่า โดยมักเริ่มเป็นข้างใดข้างหนึ่งก่อน ต่อมาจะมีอาการปวดทั้งสองข้าง และถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจมีอาการปวด แม้กระทั่งตอนพักขาหรือช่วงที่ไม่ได้ใช้งานและทำให้เกิดข้อพิการผิดรูปได้ จนนำไปสู่การผ่าตัดในที่สุด สาเหตุที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อมได้แก่ พันธุกรรม ความอ้วน อายุที่มากขึ้น การใช้งานมาก

● วัตถุประสงค์ของการรักษา

- 1.ลดอาการปวดของข้อเข่า
- 2.ทำให้พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อเป็นตามปกติ
- 3.ชะลอความเสื่อมของข้อและลดความพิการ

● แนวทางรักษา

- 1.การรักษาโดยไม่ใช้ยา เช่น การให้ความรู้แก่ผู้ป่วยและญาติ การดูแลตนเอง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย การลดน้ำหนักและการใช้เครื่องพยุงต่างๆ
- 2.การรักษาโดยทางยา เช่น การใช้ยาเพื่อลดอาการปวดพาราเซตามอล ยาลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาเสริมสร้างและบำรุงกระดูกอ่อนน้ำหล่อเลี้ยงข้อเข่าเทียม รวมไปถึงการฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อ
- 3.การผ่าตัด การส่องกล้อง การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียม การผ่าตัดเปลี่ยนแกนกระดูก

● ถนอมหัวเข่าที่บ้านเราทำได้ !

ข้อเข่าเป็นข้อต่อที่ต้องทนแบกรับน้ำหนักของเราเกือบตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่งยองๆ หรือแม้แต่นั่งงอเข่าเป็นเวลานาน เช่น ขับรถมาธิ นั่งพับเพียบ ก็ล้วนแต่ทำให้เกิดแรงกระทำกับเข่าทั้งสิ้น ทำให้ข้อเข่าของเราต้องทนแบกรับแรงกระทำค่อนข้างมาก ทำให้โครงสร้างของข้อเกิดการสึกหรอไปเรื่อยๆ จนไม่สามารถทนรับน้ำหนักที่เข่าได้อีก ยิ่งถ้าปล่อยไว้นานโดยไม่ทะนุถนอม เข่าก็จะเกิดภาวะข้อเข่าเสื่อมตามมาได้ ดังนั้นการดูแลข้อเข่าด้วยตัวเองนั้นเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก เพื่อยะลอความเสี่ยงของข้อเข่าให้อยู่กับเราไปนานๆ

● หลักการดูแล

ลดน้ำหนักตัว เพราะเมื่อเดินจะมีน้ำหนักลงที่เข่าแต่ละข้างประมาณ 3 เท่าของน้ำหนักตัว แต่ถ้าวิ่งน้ำหนักจะลงที่เข่าเพิ่มเป็น 5 เท่าของน้ำหนักตัว ดังนั้นถ้าลดน้ำหนักตัวได้ ก็จะทำให้เข่าแบกรับน้ำหนักน้อยลง การเสื่อมของเข่าจะช้าลงด้วย ทั้งนี้ควรนั่งบนเก้าอี้ที่สูงระดับเข่า ซึ่งเมื่อนั่งห้อยขาแล้วฝ่าเท้าจะวางราบกับพื้นพอดี ไม่ควรนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ หรือนั่งราบบนพื้น เพราะทำนองดังกล่าวจะทำให้ผิวข้อเข่าเสียดสีกันมากขึ้น ข้อเข่าก็จะเสื่อมเร็วขึ้น

เวลาเข้าห้องน้ำ ควรนั่งถ่ายบนโถนั่งชักโครกหรือใช้เก้าอี้ที่มีรูตรงกลาง วางไว้เหนือคอห่าน ไม่ควรนั่งยองๆ เพราะทำให้ผิวข้อเข่าเสียดสีกันมาก และเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงขาถูกกดทับ เลือดจะไปเลี้ยงขาได้ไม่ดี ทำให้ขาชา และมีอาการอ่อนแรงได้ ควรทำที่จับยึดไว้บริเวณด้านข้างโถนั่งหรือใช้เชือก ห้อยจากเพดานเหนือโถนั่ง เพื่อใช้จับพยุงตัวเวลาจะลงนั่งหรือลุกขึ้นยืน

นอนบนเตียง ซึ่งมีความสูงระดับเข่า ซึ่งเมื่อนั่งห้อยขาที่ขอบเตียงแล้ว ฝ่าเท้าจะแตะพื้นพอดี ไม่ควรนอนราบบนพื้น เพราะต้องงอเข่าตลอดเวลา จะนอนหรือลุกขึ้นทำให้ผิวข้อเสียดสีกันมาก

หลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันไดหรือ นั่งในท่าเขยิบนานๆ ถ้าจำเป็นก็ให้ขยับเปลี่ยนท่าหรือขยับเหยียดงอข้อเข่า เป็นช่วง ๆ การยืน ควรยืนตรงให้น้ำหนักตัวลงบนขาทั้งสองข้างเท่าๆ กัน ไม่ควรยืนเอียงลงน้ำหนักตัวบนขาข้างใดข้างหนึ่ง เพราะจะทำให้เข่าที่รับน้ำหนักมากกว่าเกิดอาการปวด และข้อเข่าโค้งผิดรูปได้ การเดิน ควรเดินบนพื้นราบใส่รองเท้าแบบมีส้นเตี้ย (สูงไม่เกิน 1 นิ้ว) หรือแบบที่ไม่มีส้นรองเท้า พื้นรองเท้านุ่มพอสมควร และมีขนาดที่พอเหมาะเวลาสวมรองเท้า เดินแล้วรู้สึกว่าการกระชับพอดี ไม่หลวมหรือคับเกินไป ไม่ควรเดินบนพื้นที่ไม่เสมอกัน เช่น บันได ทางลาดเอียงที่ชันมาก หรือทางเดินที่ขรุขระ เพราะจะทำให้น้ำหนักตัวที่ลงไปเพิ่มมากขึ้น และอาจจะเกิดอุบัติเหตุหกล้มได้ง่าย

ควรใช้ไม้เท้า เมื่อจะยืนหรือเดินโดยเฉพาะผู้ที่มีอาการปวดมากหรือมีข้อเข่าโค้งผิดรูป เพื่อช่วยลดน้ำหนักตัวที่ลงบนเข่า และช่วยพยุงตัวเมื่อจะล้ม แต่ก็มีผู้ป่วยที่ไม่ยอมใช้ไม้เท้าโดยบอกว่ารู้สึกอายที่ต้องถือไม้เท้า และไม่สะดวก ทำให้เกิดผลเสียตามมาคือ ข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุหกล้ม สำหรับวิธีการถือไม้เท้าั้น ถ้าปวดเข่ามากข้างเดียว ให้ถือไม้เท้าในมือด้านตรงข้ามกับเข่าที่ปวด แต่ถ้าปวดทั้งสองข้าง ให้ถือในมือข้างที่ถนัด

บริหารกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อเข่าให้แข็งแรง เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อดีขึ้น และสามารถทรงตัวได้ดีขึ้นเวลาขึ้นหรือเดิน การออกกำลังกายควรเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องมีการลงน้ำหนักที่เข่ามากนัก เช่น การเดิน การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ เป็นต้น

โรงพยาบาลศิริรินทร์