

เมื่อ..ข้อเข่า.. เสื่อม

โหย..โหย..ปวดจ้ว

ปวดเหมือนกระดูกจะหัก

เดินแล้ว..ก็ขัดๆ

ข้อเข่า เป็นอะไรไปแล้วละเนี่ย??

..โรคข้อเข่าเสื่อม..นะสิ

โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาที่สำคัญ ซึ่งพบมากในวัยกลางคน และผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษา หรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อเข่าผิดรูป เดินได้ไม่ปกติ ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ไม่สะดวก มีความทุพพิกขารวม ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้างการทำงานของกระดูกข้อต่อ และกระดูกบริเวณใกล้เคียง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้นตามลำดับ

ข้อเข่าเสื่อมแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ตามลักษณะการเกิดคือ

1. ความเสื่อมแบบปฐมภูมิ หรือ ไม่ทราบสาเหตุ เป็นภาวะที่เกิดจากการเสื่อมสภาพ ของผิวกระดูกอ่อนตามวัย ซึ่งสัมพันธ์กับอายุที่มากขึ้น น้ำหนักตัว เพศหญิง และกรรมพันธุ์

2. ความเสื่อมแบบทุติยภูมิ เป็นความเสื่อมที่ทราบสาเหตุ เช่น เคยประสบอุบัติเหตุมีการบาดเจ็บที่ข้อและเส้นเอ็น การบาดเจ็บเรื้อรังที่บริเวณข้อเข่า จากการทำงานหรือเล่นกีฬา โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เก๊าต์ ข้ออักเสบติดเชื้อ โรคของต่อมไร้ท่อ เป็นต้น

อาการแสดงในระยะแรก

เริ่มปวดเข่าเวลาที่มีการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ขึ้นลงบันได หรือนั่งพับเข่า อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดพักการใช้ข้อ ร่วมกับมีอาการข้อฝืดขัดโดยเฉพาะเมื่อมีการหยุดเคลื่อนไหวเป็นเวลานาน เมื่อเริ่มขยับข้อจะรู้สึกถึงการเสียดสีของกระดูกหรือมีเสียงดังในข้อ เมื่อมีภาวะข้อเสื่อมรุนแรง อาการปวดจะรุนแรงมากขึ้น เหยียดหรืองอข้อเข้าได้ไม่ค่อยสุด กล้ามเนื้อต้นขาลีบ ข้อเข่าโก่ง หลวม หรือบดเบี้ยวผิดรูป ทำให้เดินและใช้ชีวิตประจำวันลำบาก และมีอาการปวดเวลาเดินหรือขยับ



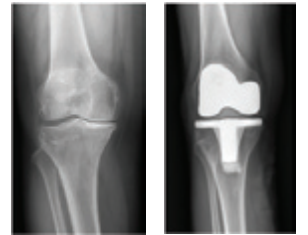
การวินิจฉัย

สามารถทำได้จากการซักประวัติ และตรวจร่างกายโดยแพทย์ ร่วมกับภาพถ่ายรังสีซึ่งสามารถบอกความรุนแรงของโรคได้

การรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม สามารถทำได้ดังนี้

1 การปรับอิริยาบถในชีวิตประจำวัน เช่น หลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบ คุกเข่า ขัดสมาธิ ขึ้นลงบันไดโดยไม่จำเป็น หรือ การยกหรือแบกของหนักๆ ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป ,ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบข้อแข็งแรง ในระยะที่มีอาการปวดควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องกระโดด เช่น วิ่ง หรือเล่นเทนนิส การออกกำลังกายที่แนะนำ ได้แก่ ว่ายน้ำ เดิน เป็นต้น

2 การใช้ยาบรรเทาอาการข้อเสื่อม เพื่อลดอาการปวดและอักเสบภายในข้อ ได้แก่ ยาแก้ปวด พาราเซตามอล ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาพุงหรือลดความเสื่อม เป็นต้น ซึ่งการรับยาควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ส่วนการฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อนั้น สามารถลดอาการปวดในช่วงสั้นๆ 2-3 สัปดาห์ ต้องอยู่ในการดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์ แต่ไม่ควรฉีดประจำ เนื่องจากจะทำลายกระดูกอ่อนข้อต่อได้



3 การรักษาโดยการผ่าตัด มีวิธีการผ่าตัดชนิดต่างๆ เช่น การส่องกล้องภายในเข่า เพื่อตรวจสภาพและล้างภายในข้อ ใช้ในกรณีที่มีเศษกระดูกอ่อนมาขวางการเคลื่อนไหวของเข่าและเป็นข้อเข่าเสื่อมในระยะแรก การผ่าตัดปรับแนวข้อ ทำในกรณีที่มีการผิดรูปของข้อ โดยแก้ไขแนวแรงให้กระจายไปยังจุดที่ผิวข้อยังดีอยู่ และการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม ซึ่งเป็นวิธีการรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อม ในระยะปานกลางถึงระยะรุนแรง ที่ให้ผลการรักษาที่ดีที่สุดคือ ทำให้หายปวดเข่า ข้อเข่ากลับมาเคลื่อนไหวได้ดีดังเดิม ผู้ป่วยเกือบทั้งหมดพึงพอใจต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นภายหลังผ่าตัด สำหรับประเทศไทยมีการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมมานานกว่า 40 ปีแล้ว และในปัจจุบันโรงพยาบาลรามาธิบดีมีการผ่าตัดชนิดนี้ประมาณ 30-40 รายต่อเดือน ซึ่งข้อบ่งชี้ในการผ่าตัดข้อเข่าเทียมคือ ผู้ป่วยที่มีอาการปวด ซึ่งส่งผลต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วย และได้รับการรักษาด้วยวิธีอื่นๆ แล้วไม่ได้ผล



ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ควรระมัดระวังอย่างยิ่งในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งการเดิน วิ่ง ยกของหนัก การรับประทานอาหารที่มีผลต่อน้ำหนักตัว รวมทั้งการปรับรูปแบบการออกกำลังกายที่เน้นเฉพาะส่วน ซึ่งจะเกิดผลดีกับข้อเข่า เป็นการถนอมข้อเข่าให้มีไว้ใช้งานได้นานขึ้น

ในรายที่สงสัยว่าเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมหรือไม่ สามารถมาพบแพทย์ได้ที่แผนกตรวจผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์ ชั้น 2 อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี