

เตรียมตัว เตรียมใจ ก่อนข้อเข่า...เสื่อม



โโรคข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาที่สำคัญ ซึ่งพบมากในวัยกลางคน และผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษา หรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อเข่าผิดรูป เดินได้ไม่ปกติ ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ไม่สะดวก มีความทุกข์ทรมาน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ



โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งทางด้านรูปร่าง โครงสร้างการทำงานของกระดูกข้อต่อ และกระดูกบริเวณใกล้เคียง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมและอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้นตามลำดับ

ข้อเข่าเสื่อมแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ตามลักษณะการเกิดคือ

1. ความเสื่อมแบบปฐมภูมิ หรือ ไม่ทราบสาเหตุ เป็นภาวะที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของผิวกระดูกอ่อนตามวัย ซึ่งสัมพันธ์กับอายุที่มากขึ้น น้ำหนักตัว เพศโดยเฉพาะเพศหญิง และกรรมพันธุ์

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

อาการแสดงในระยะแรก เริ่มปวดเข่าเวลาที่มีการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ขึ้นลงบันได หรือนั่งพับเข่า อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดพักการใช้ข้อ ร่วมกับมีอาการข้อฝืดขัดโดยเฉพาะเมื่อมีการหยุดเคลื่อนไหวเป็นเวลานาน เมื่อเริ่มขยับข้อจะรู้สึกถึงการเสียดสีของกระดูกหรือมีเสียงดังในข้อ เมื่อมีภาวะข้อเสื่อมรุนแรง อาการปวดจะรุนแรงมากขึ้น เหยียดหรืองอข้อเข่าได้ไม่ค่อยสุด กล้ามเนื้อต้นขาลีบ ข้อเข่าโก่ง หลวม หรือบิดเบี้ยวผิดรูป ทำให้เดินและใช้ชีวิตประจำวันลำบาก นอกจากนี้ยังมีการปวดเวลาเดินหรือขยับอีกด้วย

การวินิจฉัย สามารถทำได้จากการซักประวัติ และตรวจร่างกาย โดยแพทย์ร่วมกับถ่ายภาพรังสีซึ่งสามารถบอกความรุนแรงของโรคได้

การรักษา ผู้ป่วยที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมสามารถทำได้ดังนี้

1. การปรับอิริยาบถในชีวิตประจำวัน เช่น หลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบ คุกเข่า ชัดสมาธิ ขึ้นลงบันไดโดยไม่จำเป็น หรือ การยกหรือแบกของหนัก ๆ ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบข้อแข็งแรง ในระยะที่มีอาการปวดควรหลีกเลี่ยง

กีฬาที่ต้องกระโดด เช่น วิ่ง หรือเล่นเทนนิส เป็นต้น การออกกำลังกายที่แนะนำ ได้แก่ ว่ายน้ำ เดิน เป็นต้น

2. การใช้ยาบรรเทาอาการข้อเสื่อม เพื่อลดอาการปวดและอักเสบภายในข้อ ได้แก่ ยาแก้ปวดพาราเซตามอล ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาพุงหรือลดความเสื่อม เป็นต้น ซึ่งการรับประทานยาควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ส่วนการฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อนั้น

สามารถลดอาการปวดในช่วงสั้น ๆ 2-3 สัปดาห์ ต้องอยู่ในการดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์ แต่ไม่ควรฉีดประจำ เนื่องจากจะทำลายกระดูกอ่อนข้อต่อได้

3.การรักษาโดยการผ่าตัด มีวิธีการผ่าตัดต่าง ๆ เช่น การส่องกล้องภายในเข่าเพื่อตรวจสภาพและล้างภายในข้อ ใช้ในกรณีที่มีเศษกระดูกอ่อนมาขวางการเคลื่อนไหวของเข่าและเป็นข้อเข่าเสื่อมในระยะแรก ส่วนการผ่าตัดปรับแนวข้อ ทำในกรณีที่มีการ

ผิดรูปของข้อ โดยแก้ไขแนวแรงให้กระจายไปยังจุดที่ผิวข้อยังดีอยู่ และการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม ซึ่งเป็นวิธีการรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อม ในระยะปานกลางถึงระยะรุนแรง ที่ให้ผลการรักษาที่ดีที่สุด คือ ทำให้หายปวดเข่า ข้อเข่ากลับมาเคลื่อนไหวได้ดีดังเดิม ผู้ป่วยเกือบทั้งหมดพึงพอใจต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นภายหลังผ่าตัด สำหรับประเทศไทยมีการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมมานานกว่า40 ปีแล้ว และในปัจจุบันโรงพยาบาลรามธิบดีมีการผ่าตัดราว 30-40 รายต่อเดือน ซึ่งข้อบ่งชี้ในการผ่าตัดข้อเข่าเทียมคือ ผู้ป่วยที่มีอาการปวด ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วย และได้รับการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ แล้วไม่ได้ผล

หากมีข้อสงสัยประการใด สามารถติดต่อสอบถามได้ที่แผนกผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์ โชน เค อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี หมายเลขโทรศัพท์ 0-2200-3232-4

**ศาสตราจารย์คลินิกวิโรจน์ กวินวงศ์โกวิท
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์**

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ข่าวประชาสัมพันธ์ ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกับงานพันตกรรมและฝ่ายการพยาบาลในหัวข้อ “รามธิบดีห่วงใยใส่ใจสุขภาพฟัน” ในวันที่ 27 กรกฎาคม 2554 เวลา 08.30-15.00 น. ณ ห้องประชุมอรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ ชั้น 5 ศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี สำรองที่นั่งและสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 0-2201-2521