

กิจกรรมเสวนา เรื่อง “ปวดหลังแบบไหน ... ปล่อยไว้ไม่ได้แน่”

- นพ. วัฒนา มหัทธกุล แพทย์ประจำศูนย์กระดูกสันหลัง
- นพ. บดินทร์ นโรตมวณิชกุล แพทย์ประจำศูนย์กระดูกสันหลัง

1. อาการปวดหลังมีลักษณะใดบ้าง และก่อให้เกิดโรคอะไร

- ปวดหลังร้าวลงขา ซ้าย / โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท
- ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ จากการออกกำลังกาย Office Syndrome
- ปวดหลังจากความเสื่อมของกระดูก
- ปวดหลังจากอาการโรคอื่นๆ ที่ไม่ใช่หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

2. ความแตกต่างของการปวดหลังแบบโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท และ Office Syndrome

ปวดหลังร้าวลงขา จะมีอาการปวดแบบเสียวๆ ลงที่ก้น ร้าวลงไปที่ด้านหลังของต้นขาและถ้าเป็นมากอาจลงถึงด้านในหรือนอกของน่อง ไปจนถึงบริเวณเท้าและนิ้วเท้าได้ อาการนี้จะทำให้เดินตัวเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง หากมีการไอหรือจามจะทำให้ปวดมากขึ้น

3. การปวดหลังแบบโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท อันตราย อย่าปล่อยไว้ ควรพบแพทย์

ผู้ที่มีอาการปวดคอ ปวดหลัง มาพบแพทย์ ประมาณ 40% ที่เป็นหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ปวดคอ ร้าวลงแขน ปวดหลังร้าวลงขา ซ้าย อ่อนแรง แต่คนไข้ที่ต้องเข้ารับการผ่าตัดรักษาอยู่ที่ประมาณ 10% ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้น โดยอีก 30% สามารถรักษาได้แบบ Intervention หรือไม่ต้องผ่าตัด

4. ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกสันหลัง

อายุ วัย เพศ อุบัติเหตุ รูปแบบการใช้ชีวิต

5. แนะนำการป้องกันอาการปวดหลังในกิจกรรมชีวิตประจำวัน

ปวดหลังแบบโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท และปวดหลังทั่วไป เช่น ทำยีน เดิน นั่ง นอน ที่ถูกต้อง การยกของหนัก การเคลื่อนไหว

MC Q&A สรุป และเชิญชวนมาพบแพทย์ศูนย์กระดูกสันหลัง

ผู้ฟังเสวนา บุคคลทั่วไป 50 คน อายุ 40-60 ปี มีโรคประจำตัว เช่น ปวดหลัง ปวดเท้า ปวดเข่า กระดูกพรุน ความดัน