



คนแก่บ่นปวดหลัง!!

ระวังกระดูกสันหลังคด

ปัญหากระดูกสันหลังไม่ใช่เรื่องเล็ก เพราะเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน คงจะดีถ้ามีอาการปวดหลังแล้วหายเองได้ แต่ด้วยไลฟ์สไตล์ของคนในปัจจุบันมีทั้งความเครียด โภชนาการไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย การมีวิถีชีวิตที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดความเครียดและเหนื่อยล้าสะสมทำให้ร่างกายเสื่อมเร็ว ในบางรายส่งผลต่ออาการปวดหลังจนเรื้อรังเป็นเวลานานและรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงจำต้องเข้ารับการตรวจวินิจฉัยกับแพทย์ด้านกระดูกสันหลัง

อาการปวดหลังในบางราย มีผลพวงมาจากโรคกระดูกสันหลังคด (Scoliosis) ซึ่งการผิดรูปของแนวกระดูกสันหลังจากปกติที่โค้งงอไปด้านหน้าและหลังเล็กน้อย กลายเป็นโค้งงอ คดงอ บิดเบี้ยวไปทางด้านข้าง ส่งผลให้ไหล่ เอว สะโพกไม่เท่ากัน มีลักษณะคล้ายตัว “C” หรือตัว “S” ทำให้ร่างกายเสียสมดุลการทรงตัวส่งผลกระทบกับการใช้ชีวิต อย่างไรก็ตาม กระดูกสันหลังคดอาจเป็นผลพวงจากโรคทางระบบประสาทหรือระบบกล้ามเนื้อ (Neuromuscular Scoliosis) เช่น โรคกล้ามเนื้อโตมากกว่าปกติ กล้ามเนื้อกระดูกสันหลังฝ่อลีบ เป็นต้น



ผศ.น.ท.พ.สรยุทธ ขำนาญเวช ประสาทศัลยแพทย์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามคำแหง ติบ มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า กระดูกสันหลังคดเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ กระดูกสันหลังคดงอในผู้ใหญ่ นับเป็นปัญหาสำคัญ ปัญหาหนึ่งที่แตกต่างกันจากปัญหากระดูกสันหลังคดงอในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นแบบไม่ทราบสาเหตุ แต่สำหรับโรคกระดูกสันหลังคดที่มักพบในผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เกิดจากความเสื่อม (Degenerative Lumbar Scoliosis) จากการเปลี่ยนแปลงของกระดูกสันหลังที่ใช้งานเป็นเวลานาน

โรคกระดูกสันหลังคด หากเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ อาจมาจากสาเหตุต่างๆ ได้แก่ ข้ออักเสบ, กระดูกหลังเสื่อม, หมอนรองกระดูกหลังเสื่อม, โรคกระดูกพรุน เป็นต้น ทั้งนี้ กระดูกสันหลัง

คดงอในผู้ใหญ่บางส่วนเกิดจากการเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลัง ได้แก่ การทำงานหนักเป็นระยะเวลานาน หรือจากอุบัติเหตุต่อกระดูกสันหลัง และบางส่วนเกิดจากความผิดปกติแต่กำเนิดที่กระดูกสันหลังคดงอนั้นเริ่มมาเกิดปัญหาเมื่อเวลาผ่านไป เข้าสู่วัยผู้ใหญ่หรือสูงอายุ

ตามนิยามแล้วกระดูกสันหลังคดงอในผู้ใหญ่ นั้น มีความหมายถึงมุมของการเรียงตัวของกระดูกสันหลังที่วัดในระนาบหน้าไปหลัง หรือที่เรียกว่า Cobb angle นั้นมีมุมมากกว่า 10 องศาขึ้นไป อุบัติการณ์เกิดภาวะกระดูกสันหลังคดงอในผู้ใหญ่ สำหรับในประเทศไทยนั้นยังไม่มีรายงานที่ชัดเจน จากรายงานในต่างประเทศสำหรับผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี มีตั้งแต่ร้อยละ 8-68 และส่วนมากเป็นเพศหญิง

สำหรับสาเหตุของภาวะกระดูกสันหลังคดงอ





ในผู้ใหญ่ นั้น มาจากภาวะการเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลังเป็นหลัก และพบที่ระดับช่องอก และเอวส่วนล่างเป็นหลัก ซึ่งมักเกิดจากหลากหลายสาเหตุซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะสูงอายุ ภาวะเสื่อมของหมอนรองกระดูกสันหลังที่ไม่เท่ากัน ร่วมกับการเสื่อมของข้อต่อของกระดูกสันหลัง และการหย่อนตัวของเส้นเอ็นและพังผืดที่ยึดกระดูกสันหลัง

อาการแสดงของภาวะกระดูกสันหลังคดงอในผู้ใหญ่ มักมาพบแพทย์ด้วยอาการปวดหลัง ร่วมกับภาวะอ่อนแรง ช่วยเหลือตัวเองลำบาก เดินไม่ได้ไกล ต้องนั่งพักนานๆ ก่อนจึงจะเดินต่อไปได้ อาการปวดร้าวลงขา นอกจากนี้วิธีการสังเกตจากกายภาพ เช่น ไหล่ทั้งสองข้างไม่เท่ากัน กระดูกสะบักนูนไม่เท่ากัน เอวไม่เสมอกัน หรือสะโพกสองข้างสูงต่ำไม่เท่ากัน จนอาจทำให้มีท่าเดินที่แปลกไปกว่าปกติ

อาการผิดปกติที่กล่าวมามีการรบกวนชีวิตประจำวัน ซึ่งในผู้ใหญ่บางรายหรือในผู้สูงอายุบางท่านนั้น ยังมีความสามารถช่วยเหลือตัวเองได้อยู่แต่จากอาการผิดปกติของกระดูกสันหลังคด ทำให้มีภาวะช่องไขสันหลังตีบแคบ กดทับเส้นประสาทร่วมด้วย ทำให้เป็นสาเหตุ และรบกวนชีวิตประจำวันของผู้ป่วยเหล่านี้ ส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยเหล่านี้มักมีข้อบ่งชี้ในการผ่าตัดแต่ทว่าการประเมินความเสี่ยง ผลแทรกซ้อนของการผ่าตัด เช่น ภาวะการติดเชื้อ

หลังการผ่าตัด ภาวะเยื่อหุ้มไขสันหลังฉีกขาด หรือการบาดเจ็บต่อเส้นประสาท รวมถึงภาวะผิดปกติของหัวใจ ปอดและหลอดเลือดในระหว่างและหลังการผ่าตัดก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้ ดังนั้น การรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้จึงต้องมีความระมัดระวัง และต้องอาศัยกลุ่มแพทย์ผู้เชี่ยวชาญช่วยในการดูแลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนดังกล่าว

สำหรับการรักษาภาวะกระดูกสันหลังคดในผู้ใหญ่ มีทั้งการรักษาแบบประคับประคอง ใช้ยา รักษาตามสาเหตุ เช่น การฉีดยารักษา อาการอักเสบของเส้นประสาท โดยอาจมีการรักษาอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การทำกายภาพบำบัด ไปจนถึงการผ่าตัดลดการกดทับเส้นประสาท และยึดตรึงกระดูกสันหลัง ตามแนวทางการรักษาของแพทย์เจ้าของไข้

ผศ.นท.นพ.สรยุทธ ชำนาญเวช
ประสาทศัลยแพทย์ ภาควิชาศัลยศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล