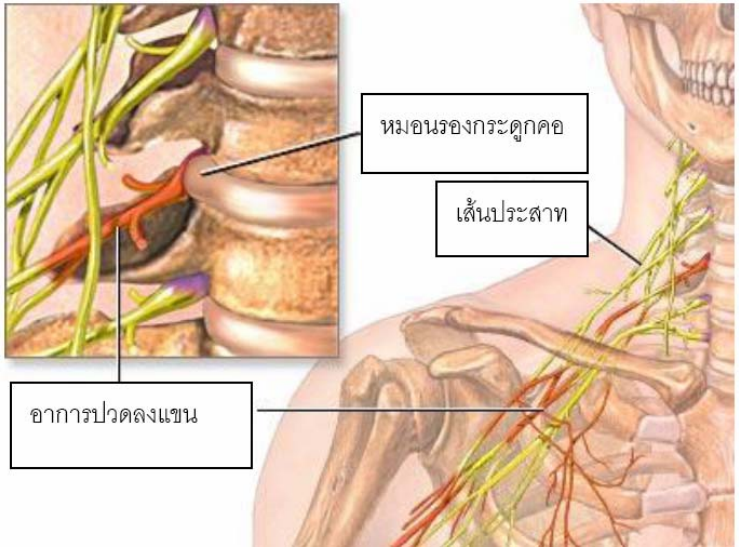


ด้วยความก้าวหน้าทางการแพทย์ ปัจจุบันนี้เราสามารถค้นหาสาเหตุการเจ็บปวดได้โดยละเอียดพร้อมรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ต้องผ่าตัด ด้วยวิธีฉีดยาชาและยาลดการอักเสบเข้าไปที่โครงกระดูกคอและรอบๆเส้นประสาทอย่างตรงจุดที่ต้นสาเหตุ โดยใช้เอกซ์เรย์นำทิศทางปลายเข็มไปที่ตำแหน่งที่ต้องการ เช่น ที่บริเวณรอบๆเส้นประสาทเล็กที่โผล่ออกมาจากโครงกระดูกสันหลัง (Selective nerve root block) ข้อเล็กของกระดูกสันหลัง (Facet joint injection) หรือ เส้นประสาทเล็กที่วิ่งไปเลี้ยงผนังศีรษะ (C2 injection) เพื่อรักษาอาการปวดคอโดยผู้ป่วยไม่ต้องผ่าตัดและกลับบ้านได้ภายในวันเดียวกัน

สำหรับผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดนั้น การผ่าตัดด้วยวิธีแผลเล็กเจ็บน้อย Minimally Invasive Spinal Surgery ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ปลอดภัยมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็วและกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติดังเดิม

โดย นพ.วัฒนา มหัทธนกุล
ศัลยแพทย์สาขาประสาทศัลยศาสตร์
และผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลัง

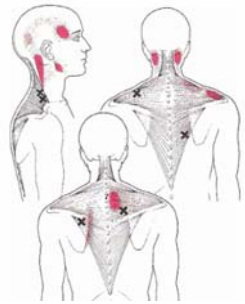
ปวดคอ Neck Pain

สาขาวิชาประสาทศัลยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี

สาเหตุของอาการปวดคอ

อาการปวดคอเป็นปัญหาที่พบกันได้ในคนทุกๆวัย แต่สมัยนี้จะพบได้บ่อยในวัยทำงาน (Office syndrome) อาการปวดสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ส่วนใหญ่มาจากการใช้งานที่คอมากเกินไปในวิธีที่ผิดๆ เช่นการก้ม หรือการเงย บ่อยๆ ครั้งและนานเกินไปเวลาทำงาน การนั่งหรือนอนผิดท่า ยกของหนัก นั่งทำงานหรือขับรถนานๆ ออกกำลังกายหักโหมเกินไป หรือ บางครั้งหลังจากอุบัติเหตุ (Whiplash injury) พฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อกับเส้นเอ็นต่างๆรอบกระดูกคอรวมถึงหมอนรองกระดูกเกิดการบาดเจ็บ ฉีกและอักเสบ (Muscular strain or ligamentous sprain) ผลที่ตามมาคือความตึงเคล็ดของกล้ามเนื้อที่คอ (muscle spasm) การเคลื่อนไหวที่คอจะขยับได้น้อยลง

นอกจากนั้นอาจมีอาการปวดคอขึ้นถึงศีรษะบริเวณท้ายทอยหรือขมับ หรืออาการปวดลงหลังระหว่างสะบัก(referred pain) ร่วมด้วย อาการเหล่านี้มักจะดีขึ้นเอง ยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบสามารถบรรเทาอาการให้หายเร็วขึ้น



อาการร่วมของอาการปวดคอ สามารถมีอาการปวดศีรษะ ปวดบ่า ปวดหัวไหล่ ปวดหลังระหว่างสะบัก

ในกรณีที่ผู้ป่วยปวดคอเรื้อรังมานาน ในเฉพาะผู้ป่วยวัยกลางคนหรือผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มาจากความเสื่อมของข้อกระดูกคอ (Cervical spondylosis) หรือ โรคข้อกระดูกอักเสบ (โรครูมาตอยด์) อาการปวดมักจะเกิดขึ้นในเวลาที่ใช้งาน เช่นการก้ม การเงย หรือการยกของ การรักษานอกจากการใช้ยาแล้ว จะเป็นไปในแนวของการทำกายภาพบำบัดเป็นส่วนใหญ่ การบริหารคอด้วยตัวเอง และปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม วิธีรักษาอื่นๆที่สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดคือ การรักษาด้วยอัลตราซาวด์ การดึงคอหรือฝังเข็ม การออกกำลังกาย เช่น การว่ายน้ำเป็นต้น

ถ้าผู้ป่วยมีอาการปวดร้าวลงแขนร่วมด้วย มีอาการอ่อนแรงหรือชาที่แขนขา หรือมีอาการเดินลำบาก แสดงว่าเกิดการกดทับเส้นประสาทที่คอ ส่วนใหญ่จะมาจากหินปูนที่เกาะรอบๆข้อกระดูกที่คอหรือหลัง(osteophyte) ด้วยความเสื่อมของข้อ หรือจากหมอนรองกระดูกที่กดทับเส้นประสาท สาเหตุอื่นๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้แต่พบไม่บ่อยนักแต่เป็นสาเหตุสำคัญที่ควรจะรีบรักษา เช่นมีเนื้องอกที่กระดูกคอหรือ การติดเชื้อในกระดูกคอ ถ้ามีอาการเช่นนี้ ควรรีบมาพบแพทย์ เพราะถ้าทิ้งไว้นานระบบประสาทอาจจะไม่สามารถฟื้นตัวกลับมาได้และอาจจะเป็นอันตราย แต่ถ้าได้รับการรักษาเร็วเส้นประสาทสามารถกลับมาในสภาพปกติได้ แพทย์จะประเมินอาการและพิจารณาการทำเอ็กซ์เรย์และสแกนแม่เหล็ก (MRI scan) เพื่อแยกสาเหตุเหล่านี้ และเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสม