



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 31000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

แพทย์ชี้วัยทำงานที่ใช้ข้อเข่ามากเสี่ยงเป็น “ข้อเข่าเสื่อม”

โฆษกกรมการแพทย์เผยกลุ่มเสี่ยงข้อเข่าเสื่อมในวัยทำงาน พบมากในกลุ่มที่ออกแรงใช้เข่ามาก ขึ้นบันไดแบกของหนัก เดินไกลๆ หรือลุกนั่งบ่อยๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากยิ่งขึ้นเสี่ยงมาก แนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ข้อเข่าให้ถูกวิธี

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และโฆษกกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ในประเทศไทยพบปัญหาโรคกระดูกและข้อเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากการเสื่อมและสึกหรอของข้อต่อต่างๆ ในร่างกายหลังจากการใช้งานมานาน ภาวะข้อเสื่อมตามสภาพร่างกายนั้นจึงเกิดขึ้นกับทุกคนเมื่อมีอายุมากขึ้น โรคข้อเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดถึงร้อยละ 50 ของจำนวนผู้ป่วยที่ไปพบแพทย์ด้วยอาการปวดข้อที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป บางรายพบตั้งแต่อายุ 30 ปีพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และมีอาการปวดรุนแรงมากกว่า ในจำนวนนี้พบว่าเป็นอาการของข้อเข่าเสื่อมและอักเสบถึงร้อยละ 28.34 เนื่องจากเป็นข้อที่รับน้ำหนักและใช้งานมาก มีการเสื่อมสภาพของกระดูกข้อเข่า กระดูกอ่อน หมอนรองข้อเข่า เอ็นรอบๆ ข้อเข่า เยื่อหุ้มข้อเข่า น้ำไขข้อน้อยลง เกิดได้จากปัจจัยเสี่ยงหลายสาเหตุ เช่น เสื่อมตามวัย อุบัติเหตุ ติดเชื้อ โรคเก๊าท์ โรครูมาตอยด์ และเกิดจากการทำงานที่ออกแรงใช้เข่ามาก มีการกระแทก หรือองข้อเข่าบ่อยๆ เช่น ต้องขึ้นบันไดแบกของหนัก เดินไกลๆ หรือลุกนั่งบ่อยๆ นอกจากนี้ ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากจะเป็นปัจจัยเสริมให้เป็นข้อเข่าเสื่อมได้เช่นกัน ซึ่งผู้ป่วยในกลุ่มนี้มักมีอายุต่ำกว่า 45 ปี

อาการข้อเข่าเสื่อมมักมีอาการแบบค่อยเป็นค่อยไป อาการที่ปวดจะสัมพันธ์กับงานที่ทำ เมื่อพักการใช้งานเข่าและอยู่ในท่าที่สบายมักจะไม่มีอาการปวดเข่า อาจมีอาการเข่าติด มีความรู้สึกว้าวข้อหรือขรุขระเวลาขยับข้อเข่า หากอาการปวดเข่านั้นเป็นมาแต่เดิมจะอยู่เฉยๆ รวมทั้งมีอาการปวดบวมแดงร้อน มีไข้ หรือมีอาการปวดตอนกลางคืนมากจะไม่ใช้ข้อเข่าเสื่อมจากการทำงาน ผู้ป่วยควรไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมควรได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสม เพราะหากมีอาการมากขึ้น จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้การทำงานและคุณภาพชีวิตแย่ลง รวมทั้งสูญเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแก้ปวดหรืออุปกรณ์ที่ไม่จำเป็น และเสียเวลาเดินทางไปรักษา

การรักษาข้อเข่าเสื่อมมีหลายวิธี ได้แก่ การลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น การพักการใช้งานข้อเข่า การลดปวดด้วยการประคบร้อนหรือเย็น การปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน หลีกเลี่ยงกิจกรรมบางอย่าง ได้แก่ การเดินขึ้นลงบันได นั่งพับเพียบ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ เป็นเวลานานๆ **การออกกำลังกายและการบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่า** เป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ด้วยการเดินช้าๆ การออกกำลังกายในน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อข้อเข่ามาก คือ การวิ่ง การกระโดดเชือก หรือการเต้นแอโรบิกที่มีการกระโดด **การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยต่างๆ** เช่น การใช้ไม้เท้าหรือรถเข็น เพื่อช่วยลดแรงกระทำต่อข้อ ในกรณีที่ปวดมากควรถือไม้เท้าหรือรถเข็นมือตรงข้ามกับข้างที่ปวด การใช้สนับเข่า **การลดน้ำหนัก** สามารถช่วยลดน้ำหนักที่เข่าต้องรับ **การรักษาทางกายภาพบำบัด** เพื่อลดอาการเจ็บปวดและลดการอักเสบ **การรักษาด้วยการใช้ยา** เพื่อบรรเทาอาการปวด ทำให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวและใช้ข้อทำงานได้ดีขึ้น **การรักษาด้วยการผ่าตัด** เหมาะกับผู้ป่วยที่อาการไม่ทุเลาจากการรักษาแบบประคับประคองข้างต้น ซึ่งการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมนั้นสามารถลดอาการปวดได้มาก เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุมาก มีอาการข้อเข่าเสื่อมมากและไม่ได้ทำงานหนัก ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่มีอายุน้อยและทำงานหนัก เนื่องจากข้อเข่าเทียมมีอายุการใช้งานจำกัดและไม่สามารถทนต่อการทำงานหนักๆ ได้

โฆษกกรมการแพทย์กล่าวทิ้งท้ายว่า ผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อมจากการทำงานนั้นควรมีความเข้าใจในตัวโรค เพื่อที่จะดูแลตัวเอง และพบแพทย์เพื่อรับการรักษาได้อย่างเหมาะสม