



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

## ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr\_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



### แพทย์เตือน ยกของหนัก นั่งและยืนทำงานไม่ถูกท่า ทำให้เกิดฮอร์โมนกระดูกทับเส้นประสาทได้

สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ เผยฮอร์โมนกระดูกทับเส้นประสาทเกิดกับคนวัยหนุ่มสาวได้ หากมีพฤติกรรมยกของหนักด้วยท่าที่ไม่เหมาะสม นั่งหรือยืนทำงานไม่ถูกท่า ส่งผลต่อความเสื่อมของฮอร์โมนกระดูกให้ไวขึ้น เสี่ยงต่อโรคฮอร์โมนกระดูกทับเส้นประสาท

นายแพทย์ภาสกร ชัยวานิชศิริ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ฮอร์โมนกระดูก คือ เนื้อเยื่อที่มีลักษณะด้านนอกคล้ายขากรยนต์ ส่วนด้านในจะมีลักษณะคล้ายวุ้น อยู่ระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละข้อ ตั้งแต่คอ ออก จนถึงเอว ทำหน้าที่เป็นข้อต่อรองรับการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง และมีหน้าที่ช่วยรับแรงกระแทกเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ยืน กระโดด บิดตัว และเพิ่มความยืดหยุ่นของการเคลื่อนไหว ในกรณีที่เกิดความเสื่อมของฮอร์โมนกระดูกตามอายุ และการใช้งาน จะทำให้รับน้ำหนักและยืดหยุ่นได้น้อยลง เกิดการปลิ้นและโป่งขึ้นของฮอร์โมนกระดูก จนไปกดทับเส้นประสาทที่อยู่โดยรอบแนวกระดูกไขสันหลัง เรียกว่า ภาวะฮอร์โมนกระดูกทับเส้นประสาท โดยปกติแล้วฮอร์โมนกระดูกทับเส้นประสาทมักเกิดกับกลุ่มคนอายุมาก แต่อาจเกิดในวัยหนุ่มสาวได้ หากมีกิจกรรมที่ส่งผลต่อความเสื่อมของฮอร์โมนกระดูกที่ไวขึ้น เช่น ยกของหนักด้วยท่าที่ไม่เหมาะสม นั่งหรือยืนทำงานที่ไม่ถูกท่า ได้รับอุบัติเหตุหรือกระทบกระแทกรุนแรงที่กระดูกสันหลัง ออกกำลังกายหักโหม และน้ำหนักตัวที่มากเกินไป

นายแพทย์พงษ์วัฒน์ พลพงษ์ นายแพทย์ชำนาญการด้านเวชกรรม สาขาประสาทศัลยศาสตร์ สถาบันประสาทวิทยา กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการของโรคฮอร์โมนกระดูกทับเส้นประสาทในผู้ป่วยแต่ละราย อาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับบริเวณที่ถูกกดทับ โดยถ้ากดทับที่เส้นประสาทบริเวณคอ จะมีอาการปวดคอ บ่า ไหล่ ปวดร้าวลงไปแขนขา ข้างใดข้างหนึ่ง ชาแขน ล้าขา หรืออ่อนแรงแขนขา แต่ถ้าเกิดการกดทับเส้นประสาทส่วนเอว จะมีอาการปวดบริเวณเอว ร้าวลงสะโพกและขา กล้ามเนื้อขาอ่อนแรง กระดกข้อเท้าหรือนิ้วโป่งเท้าไม่ขึ้น หากมีอาการรุนแรงจะขาไปรอบๆ กัน และขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะลำบาก สำหรับแนวทางการรักษาโรคฮอร์โมนกระดูกทับเส้นประสาท มีหลายวิธีขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการที่เป็นอยู่ โดยเริ่มจากพักการใช้งาน หลีกเลี่ยงการทำงานหนักหรือกิจกรรมที่ต้องใช้งานส่วนคอและเอวรุนแรง ร่วมกับการทานยา เพื่อลดอาการอักเสบ ทำกายภาพบำบัด เพื่อให้การเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น ซึ่งจะใช้เวลาการพักฟื้นประมาณ 1 – 3 เดือน ในกรณีที่มีอาการรุนแรง อาจต้องผ่าตัดซึ่งขึ้นอยู่กับพิจารณาของแพทย์

ส่วนการป้องกันฮอร์โมนกระดูกทับเส้นประสาท คือ ไม่ยกของหนัก หรือยกของในท่าเดิม ๆ มากเกินไป ปรับเปลี่ยนอิริยาบถในการทำงานทุก ๆ 2 – 3 ชั่วโมง หมั่นออกกำลังกาย ทำกายบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นคอ หลังและหน้าท้อง ไม่ควรมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป ควรดูแลสุขภาพให้ดี เนื่องจากบุหรี จะทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงฮอร์โมนกระดูกลดลง และเกิดการเสื่อมเร็วขึ้น และที่สำคัญหากมีอาการผิดปกติ ควรรีบมาพบแพทย์

\*\*\*\*\*

ขอขอบคุณ

8 มิถุนายน 2561