



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

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

หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท รักษาหายได้ ถ้าถูกวิธี

โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ เผย หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท รักษา หายได้ ขึ้นอยู่กับอาการ ความรุนแรง และตำแหน่งที่เป็น แนะนำวิธีป้องกันง่ายๆ ได้ด้วยตนเอง

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรณศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท เป็นโรคที่เกิดจากหมอนรองกระดูกที่อยู่บริเวณกระดูกสันหลังถูกทำลายจนเสียหาย โดยได้รับบาดเจ็บหรือกระดูกเสื่อม ส่งผลให้หมอนรองกระดูกแตกและกระดูกอ่อนส่วนที่อยู่ภายในหมอนรองกระดูกไหลออกมา หากไม่ได้กดทับเส้นประสาท ผู้ป่วยจะมีอาการปวดเฉพาะที่ เช่น ปวดบริเวณเอวด้านล่างลงมาถึงสะโพกหรือต้นขาด้านหลัง แต่หาก กดทับเส้นประสาท ผู้ป่วยจะมีอาการปวดชาร่วมกับอาการ ชา อ่อนแรง หรือเจ็บบริเวณแนวเส้นประสาทที่ถูกกดทับ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นบริเวณกระดูกสันหลังส่วนเอว

ปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่อาการหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท คือ มีน้ำหนักตัวมากเกินไป โดยเฉพาะคนอ้วน ลงพุง น้ำหนักที่มากจะทำให้หลังแอ่นและกระดูกสันหลังส่วนล่างต้องรับน้ำหนักตลอดเวลา การแบกของหนัก ทำให้ต้องใช้กล้ามเนื้อหลังแทนกล้ามเนื้อขาและต้นขา กระดูกจึงบิดและเคลื่อนได้ การใช้งานผิดท่า เช่น การก้มยกของโดยไม่ระมัดระวัง การสูบบุหรี่จัดเป็นปัจจัยที่สำคัญของการเสื่อมของหมอนรองกระดูก เพราะการสูบบุหรี่ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกระดูกสันหลังได้ไม่ดี ทำให้สูญเสียความยืดหยุ่น ขาดการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อลีบ ฝ่อ มีโอกาสเกิดการบาดเจ็บต่อหมอนรองกระดูกได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ตามวัย และพันธุกรรมเช่น พ่อแม่พี่น้องเป็นโรคหมอนรองกระดูกเสื่อม จะมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้ได้สูงกว่าคนอื่น

นายแพทย์สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ กล่าวว่า โดยส่วนใหญ่ อาการหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทจะค่อยๆดีขึ้น หากผู้ป่วยได้รับการพักผ่อน ออกกำลังกาย และรับประทานยาบรรเทาอาการของโรค ซึ่งจะใช้เวลาฟื้นตัวประมาณ 1-3 เดือน การรักษาขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง อาการ และตำแหน่งที่หมอนรองกระดูกเคลื่อน ผู้ป่วยประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ สามารถรักษาให้หายได้ ด้วยการรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการ เช่น ยาต้านการอักเสบ ยาคลายกล้ามเนื้อ ทำกายภาพบำบัดตามคำแนะนำของแพทย์ การนวดคลายกล้ามเนื้อเพื่อช่วยลดอาการปวดและการอักเสบของเส้นประสาท แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยประเภทเรื้อรัง เส้นประสาทบวมไม่ยุบ หากเกิน 6 สัปดาห์ มักจะได้รับการรักษาโดยการผ่าตัดหมอนรองกระดูก ซึ่งมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในแต่ละรายและการวินิจฉัยของแพทย์

สำหรับการป้องกันสามารถทำได้โดยหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้ปวดหลัง และเสี่ยงต่อการเกิดหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยชะลอความเสื่อมของหมอนรองกระดูกบริเวณสันหลัง และช่วยให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรงและยืดหยุ่น การจัดระเบียบท่าทางร่างกายให้เหมาะสม เช่น การนั่ง การขึ้นลงรถยนต์ การยกของ เป็นต้น การควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานจะช่วยลดแรงกดทับกระดูกสันหลังได้ และที่สำคัญ ควรงดสูบบุหรี่ เพราะทำให้กระดูกสันหลังสูญเสียความยืดหยุ่นและเสื่อมเร็วกว่าปกติ

-ขอขอบคุณ-

21 ธันวาคม 2560