

แพทย์เตือนรักษาโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทผิดวิธีถึง ขั้นพิการ



อธิบดีกรมการแพทย์เผยสัญญาณเตือนโรคหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท หากพบอาการปวดหลังมากกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไปให้รีบพบแพทย์ เพราะหากรักษาผิดวิธีอาจทำให้พิการได้

นายแพทย์ภาสกร ชัยวานิชศิริ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เผยว่า โรคหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท คือ ภาวะเสื่อมสภาพของโครงสร้างกระดูกสันหลัง ซึ่งเกิดจากอายุที่มากขึ้นและการเสื่อมสภาพของร่างกาย การยกของหนัก การสูบบุหรี่ ตลอดจนอุบัติเหตุกระแทกบริเวณกระดูกสันหลังบ่อยๆ ทำให้กระดูกสันหลังเสื่อมเร็วขึ้น จากการเสื่อมของหมอนรองกระดูกสันหลัง ทำให้เกิดการหลุดตัวของโครงสร้างกระดูกตามไปด้วย ร่างกายจะมีการตอบสนองโดยการสร้างกระดูกงอก หรือหินปูนขึ้นมาเพื่อต้านการหลุดตัว

แต่โดยปกติแล้วกระดูกงอก ที่ร่างกายสร้างขึ้นมาใหม่ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ แต่บางรายเกิดกระดูกสันหลัง ทับเส้นประสาทและทำให้เกิดอาการปวดร้าวไปตามเส้นประสาทของร่างกายได้ ซึ่งที่ผ่านมาพบผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาอาการปวดหลังเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นในทุกช่วงอายุและในหลากหลายอาชีพ โดยเฉพาะหนุ่ม

สาววัยทำงาน ช่วงอายุตั้งแต่ 25 – 50 ปี สาเหตุอาจมาจากการทำงานที่เคร่งเครียด ไม่มีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ส่งผลให้ร่างกายอ่อนล้าและเสื่อมสภาพลงไป โดยผู้ป่วยจะมีอาการ คือ ปวดหลัง เป็นๆ หายๆ เป็นเวลานานมากกว่า 2 สัปดาห์ ขึ้นไป ปวดขาตั้งแต่บริเวณสะโพกร้าวไปบริเวณน่อง เท้า ซึ่งจะปวดมากเวลาเดิน ต้องหยุดเดินเป็นระยะๆ อาการปวดหลังร้าวลงขาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างถือเป็นอาการเด่นของโรค ถ้าทิ้งไว้นานเส้นประสาทจะทำงานได้น้อยลง กล้ามเนื้อขาอ่อนแรง เดินและควบคุมการจับถ้ายไม่ได้ อาจถึงขั้นเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ดังนั้นเมื่อมีอาการปวดหลังร้าวลงขา ควรพบแพทย์เฉพาะทาง ห้ามรักษาด้วยวิธีที่ไม่มีผลวิจัยทางการแพทย์ยืนยันเพราะอาจทำให้เกิดภาวะเรื้อรังซึ่งส่วนใหญ่โรคนี้สามารถรักษาหายได้โดยไม่ต้องผ่าตัด แพทย์จะจ่ายยาแก้ปวดเพื่อช่วยบรรเทาอาการ ร่วมกับให้ยาลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ซึ่งจะช่วยลดการอักเสบที่เกิดขึ้นรอบๆ เส้นประสาทหรือหมอนรองกระดูกสันหลัง จะทำให้อาการปวดลดลงได้ และอาจมีการทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการรุนแรง แพทย์จะผ่าตัดเพื่อตัดเอาส่วนที่กดทับเส้นประสาทออก ร่วมกับการทำกายภาพบำบัดเพื่อช่วยลดอาการเกร็งและบิดตัวของกล้ามเนื้อหลัง ทำให้ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็วขึ้น

รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมถึงแนวทางป้องกันโรคหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาทคือการใช้กล้ามเนื้อบริเวณหลังในชีวิตประจำวันอย่างถูกวิธีในช่วงเวลาทำงาน ควรหลีกเลี่ยงการนั่ง ยืน เดิน เป็นระยะเวลานานๆ หมั่นเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ลดน้ำหนักให้สมดุลกับร่างกาย งดสูบบุหรี่ เลี่ยงการยกของหนักและควรออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบกระดูกสันหลังแข็งแรง สามารถช่วยพยุงให้ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้

-ขอขอบคุณ-
7 มีนาคม 2561