



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครบุรี 11000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

แพทย์เตือนอายุ 40 ขึ้นไป เสี่ยง “ข้อเข่าเสื่อม” เพศหญิงเป็นมากกว่าชาย 2-3 เท่า

อธิบดีกรมการแพทย์เตือน โรคใกล้ตัวผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปเสี่ยงข้อเข่าเสื่อม ซึ่ง อายุมากกว่า 65 ปีเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้มากกว่าร้อยละ 50 ทั้งนี้ เพศหญิงมีความเสี่ยงสูงกว่าเพศชาย 2-3 เท่า แนะนำควบคุมน้ำหนัก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อทุกวันอย่างสม่ำเสมอ

นายแพทย์ธีรพล โตพันธานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคข้อเข่าเสื่อม เกิดจากความผิดปกติของกระดูกอ่อนบริเวณผิวข้อเข่าทั้งรูปร่าง โครงสร้าง คุณสมบัติ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกบริเวณใกล้ข้อ ความผิดปกติที่เกิดขึ้นทำให้ผิวข้อเสียหายไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมได้และอาจมีความเสื่อมรุนแรงขึ้น โรคข้อเข่าเสื่อมมีความสัมพันธ์กับอายุ โดยทั่วไปมักพบในผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี และพบว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้มากกว่าร้อยละ 50 อย่างไรก็ตามการเกิดข้อเข่าเสื่อมไม่ได้เกิดจากอายุที่เพิ่มขึ้นการเสื่อมสภาพตามวัย หรือการใช้งานข้ออย่างหนักเสมอไป อาจเป็นผลมาจากโรคหรือภาวะต่างๆได้แก่ ข้อเข่าเสื่อมหลังจากการบาดเจ็บรุนแรงกระดูกแตกหักถึงผิวข้อการติดเชื้อ โรคข้อทางเมตาบอลิก ทั้งนี้ปัจจัยเสี่ยง นอกจากอายุและการใช้งานข้อเข่าอย่างหนักแล้ว ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากทำให้ผิวกระดูกอ่อนต้องรับแรงกระทำที่มากตามไปด้วย ส่งผลให้กระดูกผิวข้อเสื่อมสภาพได้มากขึ้น ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณกระดูกและข้อเข่ามาก่อน ผู้ที่เป็นโรคข้ออักเสบและรูมาติซึมเช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคเก๊าต์ การอักเสบของข้อบ่อยๆรวมทั้งพันธุกรรมนอกจากนี้ยังพบว่าเพศหญิงมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคนี้นี้มากกว่าเพศชาย 2-3 เท่า

สำหรับ อาการ ของ โรคข้อเข่าเสื่อมจะเริ่มมีอาการปวดบริเวณข้อเข่า ลุกขึ้นจากท่านั่งลำบาก ข้อขัด ฝืด ตึง มีเสียงดังกรอบแกรบเวลาขยับเข่า งอเข่าได้น้อยลงหรือเหยียดข้อเข่าได้ไม่สุด ในระยะแรกการปวดเข่ามักสัมพันธ์กับการลงน้ำหนัก การเดิน การขยับ ยกเว้นข้อเข่าเสื่อมจากโรคข้ออักเสบอาจมีอาการปวดบวม ร้อน ตลอดเวลาที่มีการอักเสบ ผู้ที่เป็นข้อเข่าเสื่อมอย่างรุนแรงในระยะท้ายอาการปวดเข่าอาจเกิดได้ตลอดเวลาหรือปวดตอนกลางคืนแม้ไม่ได้มีการใช้งาน ข้อเข่าจะมีการผิดรูปเกิดอาการขาโก่งหรือขาฉิงได้

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคข้อเสื่อมสามารถป้องกันหรือชะลอการเสื่อมได้ โดย 1. ควบคุมน้ำหนัก และลดน้ำหนัก สามารถ ช่วยชะลอการเสื่อมของข้อเข่า และลดอาการปวดหัวเข่าการลดน้ำหนักต้องอาศัยการควบคุมอาหาร โดยรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย 2. ปรับเปลี่ยนอิริยาบถพฤติกรรม และสภาพแวดล้อม เช่น ควรเลือกนั่งบนเก้าอี้ที่มีความสูงพอเหมาะและมีที่รองแขนเพื่อใช้พยุงตัวเวลาลุกขึ้นยืน หลีกเลี่ยงการคุกเข่า นั่งยอง นั่งกับพื้นหรือนั่งพับเพียบขัดสมาธิการงอเข่ามากๆส่งผลให้มีการเสียดสีกันของข้อเข่ามากขึ้นและทำให้ข้อเสื่อมได้เร็วขึ้น การใช้ห้องน้ำควรเป็นชักโครกแบบนั่ง หลีกเลี่ยงการใช้ส้วมซึมแบบนั่งยองๆ ผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่าหรือเริ่มมีข้อเข่าเสื่อมควรหลีกเลี่ยงการเดินนานๆ การเดินบนพื้นผิวขรุขระ และใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงเช่นไม้เท้า เพื่อลดแรงที่กระทำต่อเข่า 3. ออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อด้านหน้าต้นขา โดยการออกกำลังกายในน้ำ ส่งผลดีต่อผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมเพราะ ข้อเข่าไม่ต้องรับแรงกระทำและได้บริหารกล้ามเนื้อต่างๆ ส่วนการบริหารกล้ามเนื้อด้านหน้าต้นขามีประโยชน์โดยตรงกับข้อเข่าที่เสื่อม ช่วยให้มีแรงในการขยับข้อเข่าและพยุงให้ข้อมั่นคงขึ้น สามารถทำได้ง่ายจึงควรบริหารเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ