



## ข้อเข่าเสื่อมเป็นแล้วไม่หายขาด มาเริ่มดูแลสุขภาพเข่าตั้งแต่วันนี้ดีกว่า

ข้อเข่าเสื่อมไม่ใช่โรคที่เป็นได้เฉพาะผู้สูงอายุ ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เป็นข้อเข่าเสื่อมเกิดจาก อายุ การเล่นกีฬา ความอ้วน อาชีพและการดำเนินชีวิตประจำวัน พันธุกรรมและโรคเมตาบอลิซึม การได้รับบาดเจ็บของข้อ และฮอร์โมน

นายแพทย์อุดม ตันติพันธุ์พิพัฒน์ อาจารย์แพทย์และศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการผ่าตัดข้อเข่า ข้อสะโพก เทียม ศูนย์การแพทย์ปัญญาันท์ภิกขุชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผยว่า โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นโรคที่มีความผิดปกติที่กระดูกอ่อนผิวข้อและกระดูกบริเวณใกล้ข้อ โดยจะมีการทำลายของกระดูกอ่อนผิวข้อเกิดขึ้นอย่างช้าๆ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกอ่อนผิวข้อทั้งทางด้านรูปร่างโครงสร้างทางด้านชีวเคมีและชีวพลศาสตร์ กระดูกอ่อนผิวข้อจะบางลงทำให้การทำงานของกระดูกอ่อนผิวข้อเสียไป ซึ่งในปัจจุบันนี้โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดกับผู้สูงอายุมากขึ้น รวมทั้งประชาชนในวัยอื่นๆ ด้วย เนื่องจากปัจจัยหลายประการ อาทิ การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ล้มเข้า กระแทกส่งผลให้เอ็นไขว้หน้าบริเวณเข่าฉีกขาดและกระดูกอ่อนผิวข้อเข่าได้รับบาดเจ็บตามไปด้วย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยจาก อายุ ซึ่งการเกิดข้อเข่าเสื่อมจะพบมากตามอายุที่เพิ่มขึ้น โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นสาเหตุอันดับแรกของการปวดข้อในผู้ชายและผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป พบมากในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 3 เท่า และคนที่มีอายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไป จะมีข้อเสื่อมมากกว่าร้อยละ 80 – 90% ถ้าคำนวณอย่างคร่าวๆ ในประเทศไทยจะพบประมาณ 2 – 5% หรือเฉลี่ยราว 3.5% จากประชากรไทย 60 ล้านคน จะมีโอกาสเป็นโรคปวดข้อ 2.1 – 3 ล้านคน รวมถึงปัจจัยที่มาจากภาวะอ้วนน้ำหนักตัวที่มากขึ้นทำให้ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักและแรงกดทับมากก็ส่งผลให้เสี่ยงต่อการเป็นข้อเข่าเสื่อมได้ด้วย

อาการข้อเสื่อมในระยะแรกจะพบว่าขณะเคลื่อนไหวจะเกิดเสียงดังภายในข้อเข่าขึ้น ทำให้เกิดการเจ็บปวดเรียกว่า ข้อลั่น ซึ่งทุกจังหวะของการก้าวเดินจะมีแรงกระทำต่อข้อเข่า มาก 3 – 4 เท่าของน้ำหนักเท่าตัว เมื่อเกิดปัญหาข้อเข่าเสื่อมขึ้นแล้วก็ย่อมมีอาการของโรคซึ่งจะสัมพันธ์กับความรุนแรงของโรค ถ้าหากว่าอาการที่เกิดขึ้นน้อย ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่เหมาะสมแต่เนิ่นๆ ก็สามารถชะลอการเสื่อมของข้อเข่าได้ มีอาการอย่างไรจึงควรรีบมาพบแพทย์? สำหรับอาการสำคัญที่จะนำผู้ป่วยมาพบแพทย์ คือ อาการเริ่มต้นจะรู้สึกตึงบริเวณด้านหลังของข้อเข่า หรือบริเวณน่อง ต่อมาจะเริ่มมีอาการปวดบริเวณข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว ขึ้นหรือลงบันไดได้ไม่เหมือนเดิม การอักเสบทำให้ข้อเข่าบวม เนื่องจากมีการสร้างน้ำในเข่ามากกว่าปกติทำให้รู้สึกตึง เมื่อแพทย์เจาะเอาของเหลวในข้อเข่า ผู้ป่วยอาจรู้สึกเคลื่อนไหวไม่คล่องเหมือนเดิม บางรายอาจไม่สามารถเหยียดขาได้สุด โดยอาจติดอยู่ในท่างอเข่า และเมื่อมีอาการของโรคมากขึ้นจนข้อเข่าผิดรูป ทำให้มีการทรุดตัวของกระดูกและข้อเข่าครึ่งด้านในหรือด้านนอก จนทำให้เข่าโก่งงอ ที่พบบ่อยคือขาจะโก่งออกด้านนอก ทำให้ขาสั้นลง เดินได้ลำบาก และบางครั้งมีอาการเข่าอ่อน หรือเข่าทรุด

การป้องกันภาวะข้อเข่าเสื่อมให้เกิดขึ้นที่น้อยที่สุด คือ ลดน้ำหนักตัวในรายที่อ้วน โดยอย่ากินจุจิก ลดอาหารไขมัน แป้ง และน้ำตาล รับประทานผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร ประมาณ 1 - 2 แก้ว ลดอาหารมีเค็ม งดขนมหวาน และผลไม้ที่มีรสหวาน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ปรับพฤติกรรมในการใช้ข้อเข่า เช่น นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หลีกเลี่ยงการใช้ข้อเข่ามากเกินไป เช่น การยืนนานๆ การขึ้นลงบันได การยกของหนัก การเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ควรรับประทานแคลเซียมอย่างเพียงพอ

ขั้นตอนการวินิจฉัยโรค เริ่มจากการซักประวัติและตรวจร่างกาย โดยเน้นที่การตรวจข้อเข่า ซึ่งอาจพบลักษณะข้อบวม หรือขนาดข้อใหญ่และมีการงอของข้อเข่า การถ่ายภาพรังสี จะพบว่าช่องว่างระหว่างกระดูกเข่าแคบลง ซึ่งหมายถึงกระดูกอ่อนมีการสึกหรอ หากสึกมากก็ไม่พบช่องว่างดังกล่าว การเจาะเลือดเพื่อวินิจฉัยแยกโรคที่อาจจะเป็นสาเหตุของโรคปวดเข่า เรื้อรัง เช่น โรคเกาต์ หรือโรครูมาตอยด์ และในกรณีที่เข้าพบแพทย์จะทำการเจาะตรวจน้ำเลี้ยงข้อเข่าด้วยกล้องจุลทรรศน์

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม แบ่งเป็น 1. การรักษาโดยไม่ใช้ยา ทำโดยการให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ญาติ และผู้ดูแล ให้ผู้ป่วยลดน้ำหนัก ทำกายภาพบำบัด การออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อ ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน สวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม รับประทานช่วยลดอาการปวด ผังเข็ม 2. การรักษาโดยใช้ยา ได้แก่ ยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ยาชนิดทาภายนอก ยาบำรุงผิวข้อ ยาฉีดน้ำเลี้ยงข้อเทียม ยาฉีดไม่ใช่สเตียรอยด์ (มักใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดรุนแรงและใช้ยาอื่นแล้วไม่ได้ผล เนื่องจากมีอาการข้างเคียงมาก มีผลเสียต่อร่างกายในระยะยาวจึงไม่นิยม) 3. การรักษาโดยการผ่าตัด อาทิ ผ่าตัดด้วยวิธีส่องกล้องเพื่อล้างข้อ ผ่าตัดด้วยวิธีเปลี่ยนแนวแกนขา ผ่าตัดด้วยวิธีเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม

ข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่รักษาแล้วไม่หายขาด โรคนี้บั่นทอนสุขภาพและจิตใจผู้สูงอายุอยู่ไม่น้อย ในปี 2544 มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาผ่าตัดจากโรคข้อเข่าเสื่อมทั่วประเทศ 2,000 ราย ขณะที่ปีนี้ประมาณการว่าอาจจะมีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาผ่าตัดเพิ่มขึ้นเป็น 3,000 รายรวมถึงมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็น 4,000 - 4,500 ราย ในปีถัดไป ปัจจุบันมีศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ที่เชี่ยวชาญด้านการผ่าตัดผิวข้อเข่าเทียมโดยเฉพาะทำให้ผลการผ่าตัดดีขึ้นมาก บวกกับการพัฒนาออกแบบผิวข้อเข่าเทียมได้ใกล้เคียงกับธรรมชาติมากขึ้นทำให้มีอายุการใช้งานได้นาน 15 - 20 ปี แต่การผ่าตัดข้อเข่าเทียมต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูงมาก ดังนั้น การป้องกันข้อเข่าเสื่อมด้วยการดูแลตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

น.ส.อาทร สิริทิสาร (ข่าว)

งานเวชนิทัศน์ ศูนย์การแพทย์ปัญญา นันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

30 มีนาคม 2558