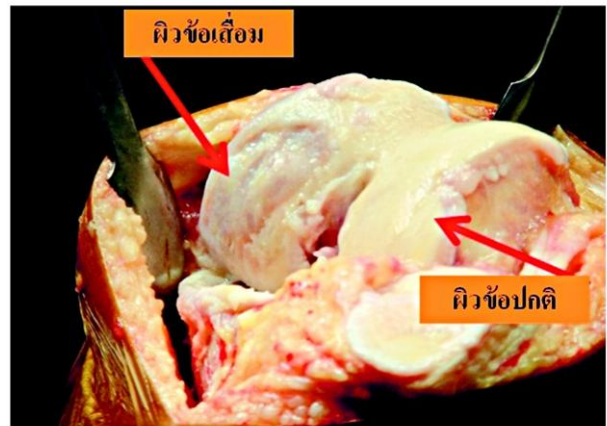




## 'ข้อเข่าเสื่อม'

### เจ็บทุกขณะจิต : รักษาได้ไม่หายขาด



#### รายงานพิเศษ

ขยับก็เจ็บ ยืนก็เจ็บ เดินก็เจ็บ ถือเป็นความทุกข์ทรมานอย่างยิ่งของคนเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งไม่ใช่เพียงเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุเท่านั้นที่เป็นได้ แต่ยังมีหลายปัจจัยเสี่ยง...

โรงพยาบาลชลประทาน ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดย นพ.อุดม ตันติพันธุ์ พิพัฒน์ อาจารย์แพทย์และศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการผ่าตัดข้อเข่าข้อสะโพกเทียม ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้กล่าวถึงโรคนี้โดยเผยว่า โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่มีความผิดปกติที่กระดูกอ่อนผิวข้อและกระดูกบริเวณใกล้เคียง

ข้อ โดยจะมีการทำลายของกระดูกอ่อนผิวข้อเกิดขึ้นอย่างช้าๆ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกอ่อนผิวข้อทั้ง

ทางด้านรูปร่างโครงสร้าง ทางด้านชีวเคมีและชีวพลศาสตร์ กระดูกอ่อนผิวข้อจะบางลงทำให้การทำงานของกระดูกอ่อนผิวข้อเสียไป

ในปัจจุบันนี้โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดกับผู้สูงอายุมากขึ้น รวมทั้งประชาชนในวัยอื่นๆ ด้วย เนื่องจากปัจจัยหลายประการ อาทิ การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ล้มเข่ากระแทกส่งผลให้เอ็นไขว้หน้าบริเวณเข่าฉีกขาดและกระดูกอ่อนผิวข้อเข่าได้รับบาดเจ็บตามไปด้วยนอกจากนี้ ยังมีปัจจัยจากอายุ ซึ่งการเกิดข้อเข่าเสื่อมจะพบมากตามอายุที่เพิ่มขึ้น

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นสาเหตุอันดับแรกของการปวดข้อในผู้ชายและผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป พบมากในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 3 เท่า และคนที่มียุมากกว่า 70 ปีขึ้นไป จะมีข้อเสื่อมมากกว่าร้อยละ 80-90%

ถ้าคำนวณอย่างคร่าวๆ ในประเทศไทยจะพบประมาณ 2-5% หรือเฉลี่ยราว 3.5% จากประชากรไทย 60 ล้านคน จะมีโอกาสเป็นโรคปวดข้อ 2.1-3 ล้านคน รวมถึงปัจจัยที่มาจากภาวะอ้วน น้ำหนักตัวที่มากขึ้นทำให้ข้อเข่าต้องรับน้ำหนักและแรงกดทับมาก ก็ส่งผลให้เสี่ยงต่อการเป็นข้อเข่าเสื่อมได้ด้วย

อาการข้อเสื่อมในระยะแรกจะพบว่า ขณะเคลื่อนไหวจะเกิดเสียง

ดังภายในข้อเข่าขึ้นทำให้เกิดการเจ็บปวดเรียกว่าข้อลั่น ซึ่งทุกจังหวะของการก้าวเดินจะมีแรงกระทำต่อข้อเข่ามาก 3-4 เท่าของน้ำหนักตัว เมื่อเกิดปัญหาข้อเข่าเสื่อมขึ้นแล้วก็ย่อมมีอาการของโรคซึ่งจะสัมพันธ์กับความรุนแรงของโรค

ถ้าหากว่าอาการที่เกิดขึ้นน้อย ผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมแต่เนิ่นๆ ก็สามารถชะลอการเสื่อมของข้อเข่าได้

มีอาการอย่างไรจึงควรรีบมาพบแพทย์...

สำหรับอาการสำคัญที่จะนำผู้ป่วยมาพบแพทย์คือ อาการเริ่มต้นจะรู้สึกตึงบริเวณด้านหลังของข้อเข่า หรือบริเวณน่อง ต่อมาจะเริ่มมีอาการปวดบริเวณข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว ขึ้นหรือลงบันไดได้ไม่เหมือนเดิม การอักเสบทำให้ข้อเข่าบวม เนื่องจากมีการสร้างน้ำในเข่ามากกว่าปกติทำให้รู้สึกตึง

เมื่อแพทย์จะอาจพบน้ำในข้อเข่า ผู้ป่วยอาจรู้สึกเคลื่อนไหวไม่คล่องเหมือนเดิม บางรายอาจไม่สามารถเหยียดขาได้สุด โดยอาจติดอยู่ในท่าข้อเข่า และเมื่อมีอาการของโรคมากขึ้นจนข้อเข่าผิดรูปทำให้มีการทรุดตัวของกระดูกและข้อเข่าครึ่งด้านในหรือด้านนอก จนทำให้เข่าโก่งงอ ที่พบบ่อยคือ ขาจะโก่งออกด้านนอก ทำให้ขาสั้นลงเดินได้ลำบาก และบางครั้งอาจมีอาการเข่าอ่อน หรือเข่าทรุด

การป้องกันภาวะข้อเข่าเสื่อมให้เกิดขึ้นที่น้อยที่สุดคือ ลดน้ำหนักตัวในรายที่อ้วน โดยอย่ากินจุจุกจิก ลดอาหารไขมัน แป้ง และน้ำตาลรับประทานผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร ประมาณ 1-2 แก้ว ลดอาหารหมักหมม งดขนมหวานและผลไม้ที่มีรสหวาน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ปรับพฤติกรรมการใช้ข้อเข่า เช่น นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หลีกเลี่ยงการใช้ข้อเข่ามากเกินไป เช่น การยืนนานๆ การขึ้นลงบันได การยกของหนัก การเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ควรรับประทานแคลเซียมอย่างเพียงพอ

ขั้นตอนการวินิจฉัยโรค เริ่มจากการซักประวัติและตรวจร่างกาย

โดยเน้นที่การตรวจข้อเข่า ซึ่งอาจพบลักษณะข้อบวมหรือขนาดข้อใหญ่และมีการงอของข้อเข่า การถ่ายภาพรังสี จะพบว่าช่องว่างระหว่างกระดูกเข่าแคบลง ซึ่งหมายถึงกระดูกอ่อนมีการสึกหรอ หากสึกมากก็ไม่พบช่องว่างดังกล่าว การเจาะเลือดเพื่อวินิจฉัยแยกโรคที่อาจจะเป็นสาเหตุของโรคปวดเข่าเรื้อรัง เช่น โรคเกาต์ หรือโรครูมาตอยด์ และในกรณีที่ข้อบวมแพทย์จะเจาะตรวจน้ำเลี้ยงข้อเข่าด้วยกล้องจุลทรรศน์

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมแบ่งเป็น 1.การรักษาโดยไม่ใช้ยา ทำโดยการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยญาติและผู้ดูแลให้ผู้ป่วยลดน้ำหนักทำกายภาพบำบัด การออกกำลังการและบริหารกล้ามเนื้อ ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม ประคบร้อนช่วยลดอาการปวด ฟังเข็ม

2.การรักษาโดยการให้ยา ได้แก่ ยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) ยาชนิดทาภายนอก ยาบำรุงผิวข้อ ยาฉีดน้ำเลี้ยงข้อเทียม ยาฉีดไม่ใช้สเตียรอยด์ (มักใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดรุนแรงและใช้ยาอื่นแล้วไม่ได้ผล เนื่องจากมีอาการข้างเคียงมาก มีผลเสียต่อร่างกายในระยะยาวจึงไม่นิยม)

3.การรักษาโดยการผ่าตัด อาทิ ผ่าตัดด้วยวิธีส่องกล้องเพื่อล้างข้อ ผ่าตัดด้วยวิธีเปลี่ยนแนวแกนขา ผ่าตัดด้วยวิธีเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม

ข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่รักษาแล้วไม่หายขาด โรคนี้บั่นทอนสุขภาพและจิตใจผู้สูงอายุอยู่ไม่น้อย ในปี 2544 มีผู้ป่วยเข้ารับการผ่าตัดจากโรคข้อเข่าเสื่อมทั่วประเทศ 2,000 ราย ขณะที่ปีนี้ประมาณการว่าจะมีผู้ป่วยเข้ารับการผ่าตัดเพิ่มขึ้นเป็น 3,000 ราย รวมถึงมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็น 4,000-5,000 รายในปีถัดไป

ปัจจุบันมีศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ที่เชี่ยวชาญด้านการผ่าตัดผิวข้อเข่าเทียมโดยเฉพาะทำให้ผลการผ่าตัดดีขึ้นมาก บวกกับการพัฒนาออกแบบผิวข้อเข่าเทียมได้ใกล้เคียงกับธรรมชาติมากขึ้น ทำให้มีอายุการใช้งานได้นาน 15-20 ปี แต่การผ่าตัดข้อเข่าเทียมต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูงมาก ดังนั้น การป้องกันข้อเข่าเสื่อมด้วยการดูแลตนเอง จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด...