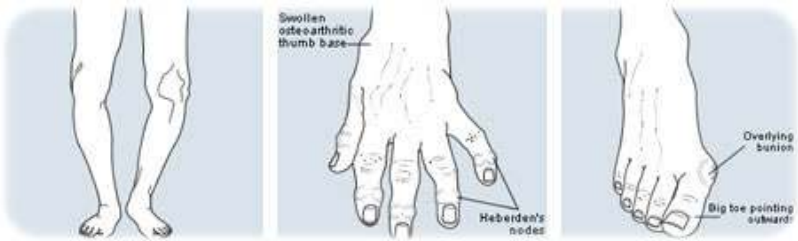


โรคข้อเสื่อม

โรคข้อเสื่อม เป็นโรคที่เกิดกับเนื้อเยื่อบริเวณกระดูกอ่อนที่หุ้มอยู่ปลายกระดูกของแต่ละข้อมีการสึก ทำให้เวลาผู้ป่วยเคลื่อนไหว กระดูกจะเสียดสีกัน เกิดอาการปวด บวม แดง ร้อน เมื่อเป็นมากขึ้น จะมีกระดูกงอกเข้าไปในข้อ และมีเศษกระดูกลอยอยู่ในข้อ จะทำให้เกิดอาการปวดข้อ มากยิ่งขึ้น และเคลื่อนไหวลำบาก



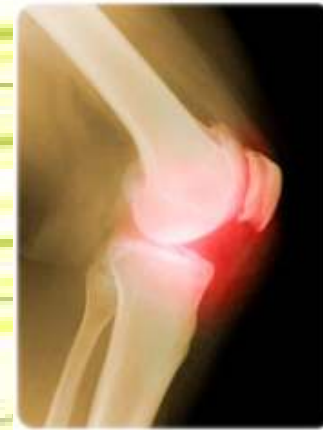
โรคข้อเสื่อม ถือเป็นโรคที่พบได้บ่อยในคนสูงอายุ เนื่องจากปัจจุบัน คนเรามีอายุยืนยาวขึ้น ทำให้พบโรคนี้ มากขึ้นเรื่อยๆ ในเมืองไทยเอง จะพบผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม มากกว่าทางตะวันตก เนื่องจากเราจะใช้ข้อเข่า ใน ชีวิตประจำวันมากกว่า เช่น นั่งพับเพียบ หรือคุกเข่าไหว้ พระ นั่งยอง ๆ สำหรับการเข้าห้องน้ำ

ในรายที่เริ่มเป็นโรคข้อเสื่อม อาจ ตรวจไม่พบความผิดปกติ ในรายที่เป็นมานาน จะเริ่มมีโครงสร้างของข้อ ผิดปกติ ควรเริ่มสังเกตอาการและ รักษาแต่แรก เพราะยิ่งทิ้งไว้นาน อาการปวด และทรมาณจะยิ่งมากขึ้น จนถึงข้อเสื่อมถาวร ต้องได้รับการ ผ่าตัด



อาการของโรคข้อเสื่อม

ข้อบวมหรือข้อโตขึ้น โดยเฉพาะ ข้อนิ้วมือ เหมือนมีกระดูกงอก กดเจ็บ ในรายที่มีข้ออักเสบปวด ขณะเคลื่อนไหว หรือเวลากด กระดูกข้างข้อที่โตแล้วเจ็บ มี อาการบวม แดง ร้อน กดเจ็บ มีเสียงดังในข้อ ขณะเคลื่อนไหว เหมือนผิวของกระดูกเสียดสีกัน



เมื่อทิ้งไว้นานการเคลื่อนไหวของข้อยิ่งลดลงมาก ทำให้ สูญเสียการทำงาน เช่น ไม่สามารถเหยียดนิ้วให้ตรงได้ ไม่ สามารถเหยียดข้อเข่าให้ตรงได้ เวลาเดินมีเสียงดังกรอบ แกรบข้อผิดรูปหรือพิการ เช่น ข้อเข่าโก่ง ข้อเข่าบิดเกไป ด้านใดด้านหนึ่ง ความมั่นคงของข้อเสียไป เช่น ข้อหลวม การเดินผิดปกติ เช่น เดินกระเผลก กล้ามเนื้อรอบข้อลีบ เล็กลง ในรายที่เป็นโรคข้อเสื่อม ผู้ป่วยไม่ใช่ข้อจากที่มี อาการปวด ทำให้กล้ามเนื้อรอบข้อลีบเล็กลง มีอาการของ ข้อฝืด เช่น นั่งท่าเดียวนาน ๆ จะมีความรู้สึกฝืด เคลื่อนไหวไม่คล่อง เช่น โรคข้อเสื่อมที่ข้อนิ้วมือ จะกำมือ ลำบาก ผู้ป่วยที่ข้อเข่าเสื่อมจะมีอาการข้อแข็งเวลาอยู่ท่าใด ท่าหนึ่งนาน ๆ เช่น นั่งรถเดินทางเป็นเวลานาน เวลาลง จากรถไม่สามารถงอเข่าได้ ต้องพักสัก 1-2 นาทีพร้อม งอเข่าไปมา จึงสามารถลุกเดินได้



ข้อปกติ

ข้อเริ่มเสื่อม

ข้อเสื่อมแล้ว

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคข้อเสื่อม

- ผู้สูงอายุ ตั้งแต่อายุ 40 ขึ้นไป โดยเฉพาะในช่วง วัยทอง จะมีการสึกกร่อนของข้อมากที่สุด
- เพศหญิง จะมีโอกาสเกิดข้อเสื่อมมากกว่าเพศชาย และมักพบข้อเสื่อมบริเวณเข่าและมือในขั้นรุนแรง
- น้ำหนักตัวยิ่งมาก ยิ่งมีโอกาสเกิดข้อเข่าเสื่อมมาก
- อุบัติเหตุบริเวณข้อ มักพบในนักกีฬา
- อาชีพ เช่น ชาวไร่ ชาวนา มักพบข้อ เสื่อม บริเวณบั้นเอว หรือแม่ค้า มักพบ โรคข้อเสื่อม ของข้อ เข่า ส่วนแม่บ้านพบ ข้อนิ้วเสื่อมมากที่สุด



การป้องกันโรคข้อเสื่อม

การป้องกันในรายที่ยังไม่มีอาการใดๆ ได้แก่



1. จำกัดอาหารมันและหวาน เพื่อมิ ให้น้ำหนักเกินพิกัด อาหารที่แนะนำ คือ ผักผลไม้ที่ไม่หวาน เต้าหู้ เนื้อ ปลา วุ้นเส้นที่ทำจากถั่วเขียว และ ต้มยำต้มสุก ลดน้ำหวาน น้ำอัดลม
2. หลีกเลี่ยงการใช้งานที่เกินกำลัง และท่าทางที่จะทำให้ ข้อมีความดันเพิ่มสูง ได้แก่ ท่านั่งยองคุกเข่า พับเพียบ ท่า ก้มหลัง เป็นต้น
3. บริหารร่างกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ
4. หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ที่อาจทำให้ กระดูกหักผ่านข้อ เอ็นยึดข้อฉีกขาด ข้อแพลง เป็นต้น
5. ตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอทุกปี

การป้องกันในรายที่ข้อมืออาการปวดบวมอักเสบ ที่สำคัญคือ การป้องกันการโค้งงอผิดรูปของข้อได้แก่

1. ลดน้ำหนัก เปลี่ยนข้าวเป็นข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้อง
2. ลดการใช้งานเข้า การวิ่งหรือจ็อกกิ้งจะทำให้ข้อเข้าต้องรับน้ำหนัก 10 เท่าของน้ำหนักตัว การเดิน เข้าจะรับน้ำหนัก ประมาณ 4.5 เท่าของน้ำหนักตัว ส่วนการถีบจักรยาน เข้าจะรับน้ำหนักเพียง 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว
3. ประคบน้ำเย็นหรือน้ำแข็ง เมื่อข้อเกิดการอักเสบ
4. ใช้เครื่องช่วยพยุงข้อ หรือใช้ไม้เท้าช่วยเดินขณะเกิดการอักเสบ



5. บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อ และออกกำลังกาย ให้ร่างกายแข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ
6. กินยาแก้ปวดแก้อักเสบเป็นครั้งคราว หลีกเลี่ยงการฉีดยาเข้าข้อ

การรักษาโรคข้อเสื่อม

1. ลดน้ำหนัก
 - ดื่มน้ำต้มสุกก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อ ถ้าท้องผูกให้เพิ่มการดื่มน้ำในตอนเช้า ประมาณ 3-4 แก้วทุกเช้า
 - ลดอาหารรสหวานและมัน
 - รับประทานอาหารให้อิ่มพอดีทุกมื้อ



2. การใช้เครื่องช่วยพยุงข้อและใช้ไม้เท้าช่วยเดิน



เพื่อเป็นการช่วยลด การรับน้ำหนักของข้อ เครื่องช่วยพยุงข้อชนิดต่างๆ จะเสริมความมั่นคงของข้อให้กระชับ และแข็งแรงขึ้น แต่ต้องหมั่นบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อ ให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อลีบเล็กลง

3. การรักษาโดยการฉีดยา

3.1 ยากิน ยาแก้ปวด (แอสไพริน พาราเซตามอล) และยาแก้อักเสบ (ไดโคฟีแนค, ไพร็อกซิแคม อินโดเมทาซิน ฯลฯ) การฉีดยาเป็นการรักษาที่ปลายเหตุเพื่อลดปวด และลดการอักเสบ ถ้าไปใช้งานหรือรับน้ำหนักอีกข้อก็จะอักเสบอีก



3.2 ยาฉีดยา ฉีดยาที่ฉีด เป็นยาจำพวกสเตียรอยด์ เป็นการฉีดเข้าข้อ อักเสบเฉพาะที่ **ข้อเสียของการฉีดยา ซึ่งมีมากกว่าข้อดี** ได้แก่
- ทำให้ข้อเสื่อมเร็วขึ้น เมื่อฉีดยาแล้วอาการปวดหมดไป ก็จะเริ่มใช้งาน เริ่มเดิน ยืน ตามปกติ ข้อก็จะอักเสบเพิ่มขึ้น
- ยาสเตียรอยด์จะตกตะกอนในข้อ ทำให้ข้อเสื่อมเร็ว
- เสียเงินค่าฉีดยาโดยไม่จำเป็น

4. การรักษาโดยการผ่าตัด

- 4.1 การส่องกล้อง เพื่อกวาดล้างสิ่งแปลกปลอมในข้อออก
- 4.2 ตัดกระดูกและจัดกระดูกที่โค้งงอให้ตรง
- 4.3 เปลี่ยนข้อเทียม ในกรณีที่ข้อเสื่อมขั้นรุนแรง



ข้อเสื่อม
ผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย **3 เท่า**

ผู้ออกแบบและจัดทำ : น.ส. จันทิมา นิสสัยสุข (ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล)

เอกสารเผยแพร่ เพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



โรคข้อเสื่อม

... ด้วยความปรารถนาดีจาก ...

องค์การบริหารส่วนตำบลคมบาง
36 หมู่ที่ 9 ต.คมบาง อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000
โทร. 0-3939-7066 saokombang@live.com
www.kombang.com