

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)

โรคข้อเข่าเสื่อมนี้เกิดจากการเสื่อมตามอายุขัย ส่วนใหญ่เกิดกับข้อใหญ่ๆ เช่น ข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อกระดูกสันหลัง



สาเหตุ

ปัญหาปวดเข่าพบได้มากในผู้สูงอายุหญิงมากกว่าชาย เนื่องจากขนบธรรมเนียมไทยที่ต้องนั่งคุกเข่าพับเพียบ ขัดสมาธิ ซึ่งเป็นท่าที่ทำให้ข้อเข่าถูกกดทับ และเอ็นกล้ามเนื้อถูกยึดมาก การนั่งเช่นนั้นนานๆ ทำให้การหมุนเวียนของเลือดไปเลี้ยงเข่าได้ไม่ดี และเมื่อเข่าสู่วัยสูงอายุไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย อีกทั้งต้องทำงานหนักไม่มีการพัก ประกอบกับน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ทำให้เข่าต้องแบกน้ำหนักส่วนเกินนั้น กล้ามเนื้อจึงหย่อนสมรรถภาพลง จึงทำให้เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้ง่าย



อาการเตือนให้รู้ว่าเข่ากำลังมีปัญหา

เจ็บปวด เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด อาจปวดแบบเมื่อยๆ พอทน ปวดแบบเป็นๆ หายๆ หรือในรายที่เข่าได้รับบาดเจ็บจะปวดแบบเฉียบพลันและปวดรุนแรง



เข่าบวม เข่าจะบวมทันทีที่ภายหลังได้รับบาดเจ็บ มักเกิดจากมีเลือดออกภายในข้อเข่า อาการบวมมักจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ

เข่าอ่อนหรือเข่าสะดุดติด อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ แต่ที่พบบ่อยคือ เกิดจากมีบางสิ่งบางอย่างอยู่ภายในข้อ ทำให้งอหรือเหยียดเข่าในทันทีทันใดไม่ได้ เช่น เส้นเอ็นหรือกระดูกอ่อนที่ฉีกขาด หรือเศษกระดูกที่หลุดอยู่ในข้อ

เข่าฝืดหรือยึดติด อาจเป็นเฉพาะบางช่วงเวลาของวัน เช่น ตอนเช้าหลังตื่นนอน นั่งนานๆ แล้วลุกขึ้นยืน หรือเกิดขึ้นภายหลังได้รับบาดเจ็บที่ข้อเข่า

เมื่อปรากฏอาการดังกล่าวแล้วแสดงว่า ท่านเริ่มมีปัญหาของข้อเข่า ควรให้ความสนใจอย่างจริงจัง และพิจารณาดูว่ามีอะไรเป็นสาเหตุดังกล่าว จะต้องเริ่มต้นฝึกออกกำลังกาย กล้ามเนื้อของข้อเข่าให้แข็งแรงขึ้น ซึ่งเป็นวิธีเดียวที่เป็นหลักประกันได้ว่า ท่านจะสามารถยืนและเดินอยู่บนขา และเข่าของตนเองได้ตลอดไป

วิธีป้องกันและการปฏิบัติ

★ ควบคุมตนเองไม่ให้ อ้วนเกินไป โดยการ ควบคุมอาหารและ ออกกำลังกาย



★ บริหารกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อเข่าให้แข็งแรง



★ ลดการใช้งานข้อเข่าในท่าที่ผิดจากธรรมชาติ เช่น การนั่งยองๆ การนั่งพับเพียบ คุกเข่า และการนั่งขัดสมาธินานเกินไป เป็นต้น



★ ขณะที่มือมีอาการปวด ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการรักษาภาวะอักเสบของข้อ แล้วเริ่มทำกายภาพบำบัดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)



เป็นโรคที่พบได้ในผู้สูงอายุทุกคน เป็นภาวะที่มีการกร่อนของเนื้อกระดูก เนื่องจากมีความผิดปกติในการสร้างสารเนื้อกระดูก ทำให้กระดูกอ่อนตัวลง สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ การทำงานของฮอร์โมนที่ลดลงในผู้สูงอายุ พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย การเคลื่อนไหวลดลง ภาวะกระดูกทรุดยุบ มีอาการเคลื่อนไหวลดลง ปวดหลัง หลังค่อมทำให้ความสูงลดลง กระดูกหักง่าย

การป้องกัน

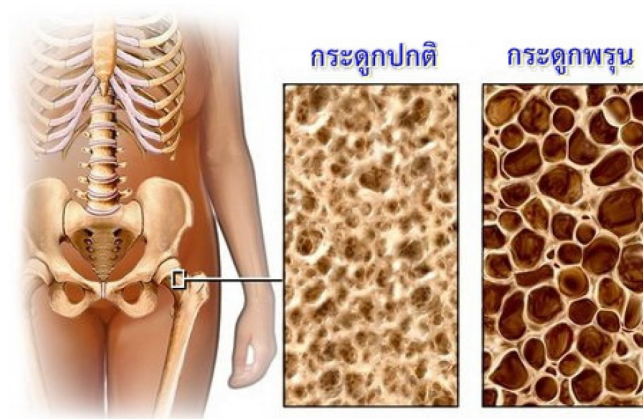
❖ ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรโดยเฉพาะกลางแจ้ง ช่วงที่มีแดดอ่อนๆ เช่น เวลาเช้าหรือเย็น



- ❖ เมื่อมีความเจ็บป่วยไม่ว่าจากสาเหตุใด ควรรีบทำกายภาพบำบัด หรือเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ให้เร็วที่สุดเท่าที่สภาพร่างกายจะเอื้ออำนวย
- ❖ รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง วิตามินดีสูง เช่น ปลากระป๋อง ซึ่งสามารถรับประทานกระดูกปลาได้ นมพร่องไขมันเนย ผักผลไม้ เป็นต้น



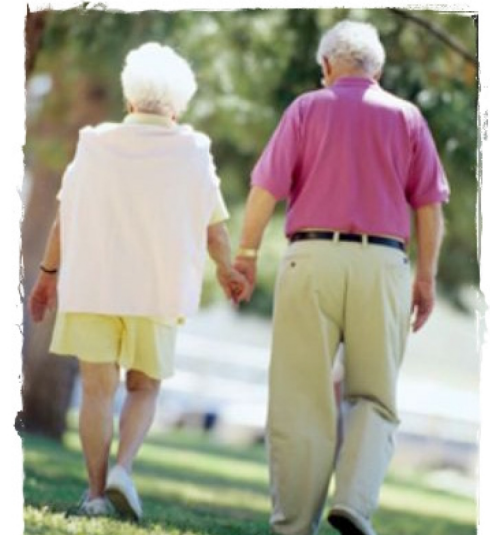
- ❖ งดการดื่มสุรา และสูบบุหรี่
- ❖ ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง เช่น ยาลูกกลอน เพราะมักจะมีสารพอสเตียรอยด์ผสมอยู่ทำให้กระดูกพรุนได้



โรคข้อเข่าเสื่อม

และ

โรคกระดูกพรุน



ด้วยความปรารถนาดี
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

โทร.0-4459-1126 ต่อ 116