

# โรงพยาบาลนครธนรองรับการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม ในผู้สูงอายุ

เมื่ออายุเพิ่มขึ้นความเสื่อมของร่างกายก็มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบัน ประเทศไทยพบผู้ป่วยมากกว่า 6 ล้านคน ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปพบได้ถึงร้อยละ 50 ซึ่งเป็นปัญหาของผู้สูงวัยที่มักจะพบบ่อยคือ “โรคข้อเข่าเสื่อม”(Knee osteoarthritis) สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากน้ำหนักตัวที่มากใช้เข่ามาก อาจใช้นานกว่าปกติ หรือผิดท่า มักมีอาการปวดหรืออักเสบบริเวณข้อเข่า การย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุด้วยแล้วยิ่งต้องดูแลมากเป็นพิเศษหากโรคข้อเข่าเสื่อมเกิดขึ้นก็จะต้องพบกับความทรมานและส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก

นายแพทย์นิติวุฒิ ปิ่นสิริรานนท์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ โรงพยาบาลนครธน เผยว่าสาเหตุหลักของการเสื่อมของข้อเข่าสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ประเภทที่หนึ่งคือ ปฐมภูมิการเสื่อมตามธรรมชาติ จะเริ่มเกิดกับบุคคลที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป เกิดจากการใช้งานผิวกระดูกอ่อนที่อยู่ในข้อเข่าเริ่มมีการสึก แพทย์จะวินิจฉัยด้วยการซักประวัติอาการเจ็บป่วย โดยเฉพาะอาการปวด ลักษณะที่ผิดปกติ และการตรวจร่างกายอย่างละเอียดโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแพทย์จะทำการส่งตรวจเอกซเรย์ (X-Ray) เพื่อให้ได้การวินิจฉัยที่แม่นยำการเอกซเรย์ประกอบการวินิจฉัยของโรคจะพบว่ามีหินปูนเกาะอยู่ตรงบริเวณกระดูกข้อเข่าจะเกิดขึ้นเมื่อข้อเข่าเสื่อมสภาพ ประเภทที่สองคือทุติยภูมิ การเกิดจากอุบัติเหตุ กระดูกข้อเข่าจะมีการถูกระแทกได้รับความเสียหาย บิดพลิก ทำให้สภาพแวดล้อมในข้อเข่าไม่ว่าจะเป็นเส้นเอ็น หมอนรองกระดูกเกิดการฉีกขาด ทำให้ผิวกระดูกอ่อนของข้อเข่าเกิดการสึกซึ่งจะทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วกว่าปกตินอกจากนี้โรคประจำตัวก็มีส่วนที่ส่งผลให้ข้อเข่าเสื่อมได้เร็วขึ้น เช่น โรคเก๊าต์ โรครูมาตอยด์ เป็นต้น

สังเกตอาการของ “โรคข้อเข่าเสื่อม”(Knee osteoarthritis) จะเริ่มจากอาการปวดเป็นๆ หายๆ เมื่อได้พักการใช้เข่า อาการปวดก็จะทุเลาลง และจะปวดมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานข้อเข่านั้นมาก อาการที่หนักขึ้นจะเป็นตลอดเวลา เกิดภาวะข้อฝืด มีเสียงดังในเข่า ใช้งานไม่ถนัด บางรายมีข้อติด ตามมาด้วยการเกิดข้อผิดรูป หัวเข่าเสื่อมบวมโต บางรายมีขาโก่งออกมาและเป็นโรคเรื้อรังโรคหนึ่งที่เป็นสาเหตุของความพิการหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่

นอกจากนี้คุณหมอยังพูดถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้ข้อเข่ามีการเสื่อม เช่น การนั่งยอง ๆ นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ ออกกำลังกายที่มีการกระโดด ขึ้น-ลงบันไดบ่อย ๆ ยกของหนักน้ำหนักเกินมาตรฐาน เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นการบาลานซ์น้ำหนักอย่างไม่ลงตัว การดูแลตัวเองโดยการปรับเปลี่ยนอิริยาบถและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมในชีวิตประจำวันถือเป็นสิ่งสำคัญเพราะสามารถช่วยชะลอการเสื่อมของข้อเข่า และยืดอายุการใช้งานของข้อให้นานขึ้นได้อีกด้วย

## แนวทางการรักษา

- ในกรณีไม่ผ่าตัด คือการรักษาแบบประคับประคอง โดยใช้วิธีการให้ยารับประทาน ยาทาบริเวณเฉพาะจุด และยาสำหรับฉีดเฉพาะจุด ดังนี้ ยารับประทานหมวดหมู่กลุ่มแก้ปวด, กลุ่มคลายกล้ามเนื้อ, กลุ่มยาบรรเทาอาการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เรียกว่าเอ็นเสด(NSAIDs)

ยาทาเฉพาะจุดเจลทาลดการอักเสบ หรือสเปรย์พ่นบริเวณที่ปวดและ การฉีดยาเฉพาะจุด การฉีดรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมสามารถทำได้ 2 แบบคือ ฉีดสเตียรอยด์จะใช้ในกรณีที่ข้อเข่ามีอาการอักเสบแบบเฉียบพลัน โดยฤทธิ์ของสเตียรอยด์จะช่วยลดอาการปวดในช่วงที่โรคข้อเข่าเสื่อมอยู่ในระยะที่มีการอักเสบววมแดงร้อนได้อย่างรวดเร็วแบบที่สอง คือ ฉีดน้ำหล่อลื่นผิวข้อเข่าเป็นสารสกัดของ Hyaluronic Acid (HA) ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักในน้ำเลี้ยงข้อปกติ ด้วยเหตุนี้ น้ำหล่อลื่นผิวข้อเข่า จึงมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับสารที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในเนื้อเยื่อของร่างกาย การฉีดน้ำหล่อลื่นผิวข้อเข่า จะช่วยปรับคุณภาพและสมดุลของปริมาณน้ำในข้อ ทำให้ข้อเคลื่อนไหวดีขึ้น มีฤทธิ์ลดการอักเสบทำให้อาการปวดข้อลดลง การใช้ยาชนิดนี้อาจชะลอการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าออกไปได้

- ในกรณีผ่าตัด กรณีผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมรุนแรง แพทย์จะพิจารณาใช้เทคโนโลยีการรักษาโดยการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม (Knee Arthroplasty) แบ่งเป็น

- การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมบางส่วน (Unicompartmental Knee Arthroplasty: UKA) เป็นการผ่าตัดเอาผิวข้อเข่าเฉพาะส่วนที่เสื่อมออก โดยเก็บรักษาผิวข้อเข่าในส่วนที่กระดูกอ่อนยังอยู่ในสภาพดีไว้ แล้วทดแทนด้วยผิวข้อเทียม และกระดูกอ่อนเทียมเพียงบางส่วน
- การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมทั้งข้อ (Total Knee Arthroplasty: TKA) ใช้กับผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อมรุนแรง มีอาการปวดทั่วทั้งเข่า และแกนขา จึงมีความจำเป็นต้องทำการผ่าตัดแบบ เปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียมทั้งหมด

โดยการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมที่โรงพยาบาลนครธน มีแพทย์เฉพาะทางที่เชี่ยวชาญด้านการผ่าตัด การผ่าตัดใช้เวลา 1-2 ชั่วโมงเท่านั้น สำหรับเรื่องแผลไร้กังวล เพราะแผลจะมีขนาดเล็กอย่างเหมาะสมสามารถฟื้นตัวเร็วภายใน 3-5 วัน หลังจากการผ่าตัดก็จะกลับมาใช้ชีวิตได้ปกติแต่อย่างไรก็ตาม อยากให้ดูแลสุขภาพการใช้ชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุด เพราะไม่มีอะไรดีไปกว่าธรรมชาติ ยิ่งดูแลสุขภาพดี ทุกคนก็จะมีต้นทุนชีวิตเรื่องสุขภาพที่ดีขึ้นเท่านั้น นายแพทย์นิธิวุฒิ กล่าวสรุป

โรงพยาบาลนครธน ตั้งอยู่ในทำเลย่านพระราม 2 สะดวกเข้าถึงง่าย และเปิดการสื่อสารสะดวกหลากหลายช่องทาง สำหรับทุกเจนเนอเรชั่น ทั้งผ่านระบบโทรศัพท์ โทร02-450-9999บริการคอนแทคเซ็นเตอร์ตลอด 24 ชั่วโมงและออนไลน์แพลตฟอร์มทางเว็บไซต์ [www.nakornthon.com](http://www.nakornthon.com) สามารถนัดหมายแพทย์เฉพาะทางและ บริการถาม-ตอบ ปัญหาสุขภาพผ่าน LINE official @Nakornthon Hospital และเฟซบุ๊กเพจ FB: Nakornthon Hospital บริการให้ข้อมูลรวมถึงติดตามข่าวสารและข้อมูลการรักษาเพิ่มเติมได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้โรงพยาบาลยังเข้าถึงผู้รับบริการต่างชาติ(กลุ่มคนจีน) ผ่านทางเว็บไซต์ Weibo และ WeChatตอบใจത്യคนในแต่ละพื้นที่บริการได้อย่างครบครัน ด้วยการดูแลอย่างเข้าใจดูญาติมิตรทุกชั้นตอนจากการตรวจรักษาไปจนถึงการฟื้นฟูด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ มุ่งเน้นให้ความสำคัญคุ้มค่าเหนือราคา