โรงพยาบาลนครธน ชวนสังคม “สูงวัย” ปรับพฤติกรรมเสี่ยง ป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม

ในปัจจุบัน ประเทศไทยพบผู้ป่วยมากกว่า 6 ล้านคน ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปพบได้ถึงร้อยละ 50 ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุคือโรคกระดูกและข้อ อายุที่เพิ่มขึ้น เป็นสิ่งที่สะท้อนความสามารถในการซ่อมแซมของกระดูกอ่อนกำลังลดลงไปทุกที อาการข้อเข่าเสื่อมสามารถเกิดขึ้นได้จากพฤติกรรมของเราในชีวิตประจำวันเองเช่นกัน

นายแพทย์นิธิวุฒิ ปิ่นสิรานนท์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ โรงพยาบาลนครธน เผยว่าเมื่อร่างกายถูกใช้งานเป็นเวลาก็อาจมีความเสื่อมไปตามกาลเวลา การเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกายมักจะเริ่มเกิดกับบุคคลที่มีอายุ 40 ขึ้นไป ซึ่ง “โรคข้อเข่าเสื่อม”(Knee osteoarthritis) เกิดจากการใช้งานผิวกระดูกอ่อนที่อยู่ในข้อเข่าเริ่มมีการสึก อาการปวดข้อเข่านั้นจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวของข้อเข่า เป็นสิ่งที่รบกวนการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็น การนั่ง การเดิน การยืน เป็นต้น ดังนั้นควรปรับพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยง เพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมช่วยชะลอกระดูกข้อเข่าให้ใช้งานได้นานมากขึ้น ทั้งนี้ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ ก็สามารถสังเกตและดูแลพฤติกรรมของผู้สูงอายุในบ้านได้อีกด้วย
วิธีป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม

• การนั่ง สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงคือ การนั่งยอง ๆ นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ การนั่งในอิริยาบถเหล่านี้จะทำให้ข้อเข่ารับน้ำหนักมากขึ้น ท่าที่พับงอกระดูกอ่อนจะเสียดสีกันสูงกว่าปกติ อาจจะต้องปรับด้วยการนั่งบนเก้าอี้ ด้วยอิริยาบถที่

เหมาะสมหากหลีกเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ ควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถสลับมานั่งเก้าอี้ที่ห้อยขาหรือสลับมานั่งเหยียดขา รวมไปถึงการเข้าห้องน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการนั่งสุขภัณฑ์นั่งยองเพื่อลดแรงกดทับในข้อเข่าลง การใช้งานหนักติดต่อกันต่อเนื่องแบบนี้ก็ย่อมเสื่อมสมรรถภาพไปอย่างรวดเร็ว

• การนอน ความสูงของเตียงที่เหมะสมกับหัวเข่า เวลาที่นั่งบนเตียงก่อนจะนอน สามารถตะแคงตัวนอนได้ง่าย เวลาที่ลุกก็จะไม่ลำบากและหลีกเลี่ยงการนอน ห่อตัว หดเข่า เพราะมีโอกาสจะเป็นข้อเข่าเสื่อมมากกว่าปกติ

• การเดิน การขึ้น-ลงบันไดเป็นสิ่งที่ควรระวัง แต่แนะนำว่าห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่าง สามารถลดความเสี่ยงอุบัติเหตุจากการขึ้น-ลงบันได และหลีกเลี่ยงการลงน้ำหนักที่หัวเข่าเดินในพื้นที่ราบ ไม่มีความชันมากจนเกินไป รองเท้าสำหรับผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการใส่ส้นสูง ผู้สูงอายุสามารถใส่รองเท้าสำหรับเดินในบ้านเพื่อลดแรงกระแทกต่อข้อเข่า

• การยืน ต้องฝึกการลงน้ำหนักที่บาลานซ์เท่ากัน ให้สม่ำเสมอไม่ยืนทิ้งน้ำหนักไปที่ขาเดียวให้น้ำหนักไปลงข้างใดข้างหนึ่ง เพราะหัวเข่าอาจได้รับน้ำหนักที่มากเกินไป

• การควบคุมน้ำหนัก เป็นวิธีที่ต้องดูแลร่างกายเป็นอย่างมาก อย่าให้น้ำหนักเยอะเกินไป เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่ควรเกิน 25 เพราะหากเกินมาตรฐานทำให้หัวเข่าต้องแบกรับน้ำหนักจึงเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น

• การบริหารข้อเข่า การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม พอเหมาะ และพอดี เช่น ฝึกงอ ยืดเหยียดข้อเข่า การยกเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาการเดิน การวิ่ง จะสามารถช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณหัวเข่าให้แข็งแรงได้

• อุปกรณ์ช่วยพยุง ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีอารปวดและไม่สามารถเดินไหว สามารถนำมาใช้เป็นตัวช่วยในครั้งคราวได้ ช่วยรองรับน้ำหนักตัวเพื่อให้มีการทรงตัวที่ดีขึ้น เมื่อมีอุปกรณ์ก็จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุกล้าที่จะเดินอย่างมั่นใจช่วยลดการล้มและอุบัติเหตุ มีการเคลื่อนไหวของร่างกายมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพที่ดี

ทั้งนี้ พฤติกรรมในชีวิตประจำวันบางทีอาจมีการละเลยไป พฤติกรรมเสี่ยงจึงค่อย ๆ ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว ดึงนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่เนิ่น ๆ เป็นเรื่องที่ดีและสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกาย ทำให้ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ พร้อมกับใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติและมีความสุข

โรงพยาบาลนครธน ตั้งอยู่ในทำเลย่านพระราม 2 สะดวกเข้าถึงง่าย และเปิดการสื่อสารสะดวกหลากหลายช่องทางสำหรับทุกเจนเนอเรชั่น ทั้งผ่านระบบโทรศัพท์ โทร 02-450-9999บริการคอนแทคเซ็นเตอร์ตลอด 24 ชั่วโมงและออนไลน์แพลตฟอร์มทางเว็บไซต์www.nakornthon.com สามารถนัดหมายแพทย์เฉพาะทางและ บริการถาม-ตอบปัญหาสุขภาพผ่าน LINE official @Nakornthon Hospital และเฟซบุ๊กเพจ FB: Nakornthon Hospital บริการให้ข้อมูลรวมถึงติดตามข่าวสารและข้อมูลการรักษาเพิ่มเติมได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้โรงพยาบาลยังเข้าถึงผู้รับบริการต่างชาติ(กลุ่มคนจีน) ผ่านทางเว็บไซต์ Weibo และ WeChat ตอบโจทย์คนในแต่ละพื้นที่บริการได้อย่างครบครัน ด้วยการดูแลอย่างเข้าใจดุจญาติมิตรทุกขั้นตอน จากการตรวจรักษาไปจนถึงการฟื้นฟูด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ มุ่งเน้นให้ความคุ้มค่าเหนือราคา