

# ชวนสังคม “สูงวัย” ปรับพฤติกรรมเสี่ยง ป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม



ในปัจจุบัน ประเทศไทยพบผู้ป่วยมากกว่า 6 ล้านคน ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปพบได้ถึงร้อยละ 50 ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุคือโรคกระดูกและข้อ อายุที่เพิ่มขึ้น เป็นสิ่งที่สะท้อนความสามารถในการซ้อมแซมของกระดูกอ่อนกำลังลดลงไปทุกที่ อาการข้อเข่าเสื่อมสามารถเกิดขึ้นได้จากพฤติกรรมของเรานิธิวิตรประจำวันเองเช่นกัน

นายแพทย์นิธิวิตร ปืนสิรานนท์ 医師 ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ โรงพยาบาลนครชนก เผยว่าเมื่อร่างกายถูกใช้งานเป็นเวลา ก็อาจมีความเสื่อมไปตามกาลเวลา การเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกายมักจะเริ่มเกิดกับบุคคลที่มีอายุ 40 ขึ้นไป ซึ่ง “โรคข้อเข่าเสื่อม”(Knee osteoarthritis) เกิดจากการใช้งานผิดกระดูกอ่อนที่อยู่ในข้อเข่าเริ่มมีการสึก อาการปวดข้อเข่านั้นจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวของข้อเข่า เป็นสิ่งที่รบกวนการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น การนั่ง การเดิน การยืน เป็นต้น ดังนั้นควรปรับพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยง เพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม ช่วยชะลอกระดูกข้อเข้าให้ใช้งานได้นานมากขึ้น ทั้งนี้ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ ก็สามารถสังเกตและดูแลพฤติกรรมของผู้สูงอายุในบ้านได้อีกด้วย

## วิธีป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม

- การนั่ง สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงคือ การนั่งยอง ๆ นั่งขัดสม雅ธิ นั่งพับเพียบ การนั่งในอิริยาบถเหล่านี้จะทำให้ข้อเข่ารับน้ำหนักมากขึ้น ทำที่พับองกระดูกอ่อนจะเสียดสีกันสูงกว่าปกติ อาจจะต้องปรับด้วยการนั่งบนเก้าอี้ ด้วยอิริยาบถที่เหมาะสมหากหลีกเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ ควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถสลับมานั่งเก้าอี้ที่ห้อยขาหรือสลับมานั่งเหยียดขา รวม

ไปถึงการเข้าห้องน้ำ ควรหลีกเลี่ยงการนั่งสุขภัณฑ์นั่งยองเพื่อลดแรงกดทับในข้อเข่าลง การใช้งานหนังติดต่อ กันต่อเนื่องแบบนี้ก็ย่อมเสื่อมสมรรถภาพไปอย่างรวดเร็ว

- การนอน ความสูงของเตียงที่เหมาะสมกับหัวเข่า เวลาที่นั่งบนเตียงก่อนจะนอน สามารถแต่งตัวนอนได้ง่าย เวลาที่ลูกก็จะไม่ลำบากและหลีกเลี่ยงการนอน ห่อตัว หดเข่า เพราะมีโอกาสจะเป็นข้อเข่าเสื่อมมากกว่าปกติ
- การเดิน การขึ้น-ลงบันไดเป็นสิ่งที่ควรระวัง แต่แนะนำว่าห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่าง สามารถลดความเสี่ยง อุบัติเหตุจากการขึ้น-ลงบันได และหลีกเลี่ยงการลงน้ำหนักที่หัวเข่าเดินในพื้นที่ร่วน ไม่มีความชันมากจนเกินไป รองเท้าสำหรับผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการใส่ส้นสูง ผู้สูงอายุสามารถใส่รองเท้าสำหรับเดินในบ้านเพื่อลดแรงกระแทก ต่อข้อเข่า
- การยืน ต้องฝึกการลงน้ำหนักที่บาลานซ์เท่ากัน ให้สม่ำเสมอไม่ยืนทิ้งน้ำหนักไปที่ขาเดียวให้น้ำหนักไปลงข้างใด ข้างหนึ่ง เพราะหัวเข่าอาจได้รับน้ำหนักที่มากเกินไป
- การควบคุมน้ำหนัก เป็นวิธีที่ต้องดูแลร่างกายเป็นอย่างมาก อย่าให้น้ำหนักเยอะเกินไป เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่ควรเกิน 25 เพราะหากเกินมาตรฐานทำให้หัวเข่าต้องแบกรับน้ำหนักจึงเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดข้อเข่าเสื่อมมากขึ้น
- การบริหารข้อเข่า การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม พอดี เช่น ปีกงอ ยืดเหยียดข้อเข่า การยกเกร็ง กล้ามเนื้อต้นขาการเดิน การวิ่ง จะสามารถช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณหัวเข่าให้แข็งแรงได้
- อุปกรณ์ช่วยพยุง ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีอาการปวดและไม่สามารถเดินไหว สามารถนำมาใช้เป็นตัวช่วยในครั้งคราวได้ ช่วยรองรับน้ำหนักตัวเพื่อให้มีการทรงตัวที่ดีขึ้น เมื่อมีอุปกรณ์จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุกล้ามที่จะเดินอย่างมั่นใจช่วยลด การล้มและอุบัติเหตุ มีการเคลื่อนไหวของร่างกายมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ พฤติกรรมในชีวิตประจำวันบางที่อาจมีการละเลยไป พฤติกรรมเสี่ยงจึงค่อย ๆ ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่เนิ่น ๆ เป็นเรื่องที่ดีและสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อช่วยลดการเสื่อมของร่างกาย ทำให้ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ พร้อมกับใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติและมีความสุข โรงพยาบาลนครธน ตั้งอยู่ในทำเลย่านพระราม 2 สะดวกเข้าถึงง่าย และเปิดการสื่อสารหลากหลายช่องทาง สำหรับทุกเจนเนอเรชั่น ทั้งผ่านระบบโทรศัพท์ โทร 02-450-9999 บริการคอนแทคเซ็นเตอร์ตลอด 24 ชั่วโมงและ ออนไลน์แพลตฟอร์มทางเว็บไซต์ www.nakornthon.com สามารถดูรายแพทย์เฉพาะทางและ บริการตาม-ตอบ ปัญหาสุขภาพผ่าน LINE official @Nakornthon Hospital และเฟซบุ๊กเพจ FB: Nakornthon Hospital บริการให้ข้อมูลรวมถึงติดตามข่าวสารและข้อมูลการรักษาเพิ่มเติมได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้โรงพยาบาลยังเข้าถึงผู้รับ บริการต่างชาติ(กลุ่มคนจีน) ผ่านทางเว็บไซต์ Weibo และ WeChat ตอบโจทย์คนในแต่ละพื้นที่บริการได้อย่างครบ ครัน ด้วยการดูแลอย่างเข้าใจดูญาติมิตรทุกขั้นตอน จากการตรวจรักษาไปจนถึงการพื้นฟูด้วยหัวใจความเป็น มนุษย์ มุ่งเน้นให้ความคุ้มค่าเหนือราคานะ