

# โรคข้อเสื่อมคืออะไร ?

โรคข้อเสื่อมหมายถึง โรคที่มีความผิดปกติที่กระดูกอ่อนผิวข้อ ที่หุ้มอยู่รอบส่วนปลายของกระดูกทั้ง 2 ด้าน ที่ประกบกันเป็นข้อ กระดูกอ่อนนี้มีหน้าที่รองรับแรงกระแทกที่กดดันลงมาในข้อ ดังนั้นข้อที่มักจะเกิดข้อเสื่อมจึงเป็นข้อที่ต้องรับน้ำหนักของร่างกายโดยตรง เช่น ข้อเข่า ข้อสะโพก กระดูกอ่อนในข้อเหล่านี้จะแข็งแรงที่สุด สมบูรณ์ที่สุด เมื่อคนเราอายุประมาณ 30 ปี หลังจากนั้นจะเริ่มเสื่อมลง แต่ยังไม่เป็นข้อเสื่อม เพราะร่างกายของเรามีกลไกที่คอยซ่อมแซมเอาไว้ ทำให้สามารถใช้งานข้อได้ตามปกติ โดยยังไม่มีอาการอะไร แต่เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ขบวนการซ่อมแซมนี้ก็เริ่มเสื่อมไปด้วย เริ่มซ่อมแซมความเสื่อมได้ลดลง ผู้สูงอายุก็จะเริ่มมีอาการของโรคข้อเสื่อมขึ้น

สาเหตุจากการเสื่อมของข้อจะเกิดขึ้นโดยกระดูกอ่อนภายในข้อถูกแรงกระแทกหรือเสียดสี จนมีลักษณะขรุขระ เปื่อยยุ่ยและบางลง ร่างกายจะพยายามซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โดยการสร้างเซลล์กระดูกอ่อนเพิ่มขึ้น จึงเกิดหินปูนเข้าไปพอกทำให้ผิวกระดูกขรุขระ ช่องว่างข้อต่อแคบลง เมื่อเวลาเคลื่อนไหวกระดูกจะเสียดสีกันมีเสียงดังกรูบกรับ และเกิดการเสียดสีต่อเยื่อหุ้มข้อและพังผืด ทำให้เกิดการเจ็บปวด ยิ่งมีการอักเสบซ้ำ ๆ จากการใช้งานข้อมาก ๆ ก็ยิ่งทำให้กระดูกอ่อนบางลง ยิ่งมีความเสื่อมมากขึ้น ความหนาของกระดูกอ่อนนี้ก็บางลงเรื่อย ๆ จนไม่เหลือความหนาในที่สุด กระดูกทั้ง 2 ด้านจึงกระทบกันบดเบียดกัน จนไม่สามารถใช้ข้อได้เหมือนแต่ก่อน ขบวนการนี้อาจจะใช้เวลาหลายปี แต่ถ้ามีการใช้งานข้อมาก ใช้งานผิดวิธี ขบวนการนี้อาจจะเกิดขึ้นภายในระยะเวลาไม่กี่ปี

# สาเหตุของข้อเสื่อม

1. อายุ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด อายุมากขึ้นจะพบโรคข้อเสื่อมมากขึ้น แต่อาการปวดและความพิการไม่จำเป็นต้องเป็นมากขึ้นตามอายุ เช่น อายุมากแต่ดูแลรักษาข้อได้ดีก็จะมีอาการน้อย

2. เพศ พบได้ในเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อาจเป็นผลเนื่องจากในช่วงวัยหมดประจำเดือน มีการสึกกร่อนของข้อมากกว่า

3. กรรมพันธุ์ โดยเฉพาะครอบครัวที่มีประวัติข้อและกระดูกอ่อนผิวข้ออ่อนแอ



4. การได้รับบาดเจ็บของข้อ ในคนที่มีกระดูกหัก หรือการบาดเจ็บอันมีผลต่อการเคลื่อนไหวของข้อซ้ำ ๆ หลายครั้ง โดยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง จะทำให้เกิดโรคข้อเสื่อมได้

5. ความอ้วน เนื่องจากแรงกดที่เพิ่มมากขึ้นอันเป็นผลจากน้ำหนักตัวและการกระทำซ้ำ ๆ กันทุกวัน จึงทำให้ข้อที่รับน้ำหนักเกิดโรคข้อเสื่อมได้เร็วกว่าปกติ

6. พันธุศาสตร์ ขนบธรรมเนียมประเพณีและอาชีพที่ต้องใช้ข้อมาก เช่น ในประเทศไทยพบโรคข้อเสื่อมของข้อเข่ามาก อาชีพทำนาจะพบโรคข้อเสื่อมของข้อกระดูกสันหลังบริเวณบั้นเอวมากในแม่บ้านมักจะเป็นโรคข้อเสื่อมของข้อนิ้วมือ และอาชีพที่ทำให้มีแรงผ่านข้อมากผิดปกติ เช่น คนงานขุดถนนที่ใช้สว่านขุดเจาะถนน หรือนักกีฬา



# พฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคข้อเสื่อม

1. ยกของหนัก หรือหอบน้ำ หิ้วน้ำ
2. ยืนนาน
3. นั่งคุกเข่า นั่งฉูพื้น หรือซักผ้า นั่งพับเพียบ หรือขัดสมาธิ
4. เดินมากและการเดินขึ้นลงบันไดมาก ๆ
5. ทำงานท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ หรือทำท่าที่ผิดสุขลักษณะในกิจวัตรประจำวัน เช่น ยืนหลังค่อม พุงยื่น การก้มหน้าก้มตาทำงานทั้งวัน
6. กินอาหารที่มีไขมันมาก น้ำหนักมาก
7. ขาดการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ขาดความยืดหยุ่น
8. มีความเครียดทางจิตใจ ไม่รู้จักผ่อนคลาย



## สิ่งตรวจพบในโรคข้อเสื่อมมีอะไรบ้าง

ในรายที่เป็นน้อยอาจตรวจไม่พบความผิดปกติ ในรายที่เป็นมานานจะเริ่มมีโครงสร้างของข้อผิดปกติ สิ่งผิดปกติที่สามารถตรวจพบได้ในโรคข้อเสื่อมมีดังนี้

1. ข้อบวมหรือข้อโตขึ้นโดยเฉพาะข้อนิ้วมือ ข้อบวมในระยะแรกเริ่มเป็นผลจากน้ำไขข้อที่มีมากขึ้นในระยะหลังเป็นผลจากกระดูกงอกออกทางด้านขอบของข้อ เวลาจับจะรู้สึกแข็งหรืออาจมีความรู้สึกข้อหนา ๆ เป็นผลจากเยื่อหุ้มข้อมีความหนาตัวขึ้น



2. มีการกดเจ็บบริเวณข้อที่เป็น มีความเจ็บปวดขณะเคลื่อนไหวข้อ หรือ ตรวจพบข้ออักเสบ เช่น บวม แดง ร้อน กดเจ็บ ได้ในผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมที่มีการกำเริบอย่างฉับพลัน

3. มีเสียงในข้อในขณะเคลื่อนไหวที่ข้อที่เป็น พบบ่ออยู่ที่ข้อเข่า เป็นผลจากกระดูกอ่อนผิวข้อไม่เรียบเสียดสีกัน มีเสียงดังกรอบแกรบ

4. องศาการเคลื่อนไหวของข้อลดลง จากที่ผิวของข้อสองข้างไม่เหมาะสมกัน , ชั้นของกระดูกอ่อนผิวข้อที่แตกออกมาขัดขวางการเคลื่อนไหวข้อ และกล้ามเนื้อรอบข้อหดเกร็ง ระยะแรกอาจยังไม่เสียองศาการเคลื่อนไหว เมื่อเป็นมากขึ้น กระดูกงอกออกทางด้านขอบของข้อ จะทำให้องศาของการเคลื่อนไหวลดลง ในรายที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ยิ่งเป็นมาก และเป็นนาน องศาการเคลื่อนไหวข้อยิ่งลดลงมาก เช่น ไม่สามารถเหยียดนิ้วให้ตรงได้ ไม่สามารถเหยียดเข่าให้ตรงได้ ผู้ป่วยบางรายอาจมาพบแพทย์ด้วยอาการข้อเข่าเข้า ไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อเข่าได้ เหมือนมีอะไรมาขวางต้องสลัดเท้าแรงๆ มีเสียงดังกรอบถึงจะเดินต่อไปได้ เป็นผลจากส่วนของกระดูกงอกออกทางด้านขอบของข้อ มีการแตกและลอยอยู่ในน้ำไขข้อ เมื่อลอยมาอยู่ระหว่างผิวกระดูกอ่อนจะไปขัดขวางการเคลื่อนไหว



5. ข้อผิดรูปหรือพิการ เช่นข้อนิ้วมือโตผิดปกติ ซึ่งเกิดจากกระดูกงอกออกทางด้านข้างของข้อ โรคข้อเข่าเสื่อมมักทำให้เกิดข้อเข่าโก่ง คือข้อเข่าแยกห่างออกจากกัน ถ้าผู้ป่วยยังไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องก็จะเป็นมากขึ้น บางรายอาจจะมาด้วยลักษณะข้อเข่าเข้ามาชิดกัน ปลายเท้าบิดชี้ออก



6. ความมั่นคงของข้อเสียไป บางคนบอกว่าข้อหลวม กระดูกอ่อนผิวข้อบางลงทำให้ความกระชับของข้อเสียไป มักจะพบได้ในรายที่เป็นมาก ๆ

7. การเดินผิดปกติ ข้อที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย อาจมาด้วยเรื่อง เดินกระเผลก

8. กล้ามเนื้อรอบข้อลีบเล็กลง เนื่องจาก ผู้ป่วยไม่ใช้ข้อที่มีอาการปวด ส่งผลให้กล้ามเนื้อรอบข้อมีขนาดลีบเล็กลง

# อาการของโรคข้อเสื่อม

อาการของโรคข้อเสื่อมในระยะแรกมักเป็นอาการที่ปรากฏเฉพาะตำแหน่งของข้อที่เป็น โดยอาจจะมีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย ส่วนในผู้ป่วยที่เป็นมานานก็จะมีอาการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของข้อ ในรายที่ได้รับการดูแลรักษาดี โครงสร้างก็จะเสียไปน้อย แต่ในรายที่รักษาไม่ดี โครงสร้างก็จะเสียไปมาก

## 1. อาการปวด

เป็นอาการแรกที่จะพบในโรคข้อเสื่อม มักเป็นข้างหนึ่งข้างใดของร่างกาย ก่อนในระยะแรก เช่นเป็นข้อเข่าขวา ก่อน สักระยะหนึ่งประมาณ 2-3 เดือน ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาจะทำให้ผู้ป่วยพยายามลดการใช้งานของเข่าขวา ทำให้ต้องใช้งานเข่าซ้ายมากขึ้น ข้อเข่าซ้ายที่ทำงานมากขึ้นหากมากเกินไปเกินกว่าความแข็งแรงที่มี ก็จะเริ่มเกิดอาการปวดข้อข้างซ้าย

อาการปวดจะดีขึ้นหรือหายเมื่อได้พักข้อ ถ้าเป็นมากขึ้นจะมีอาการปวดแม้เวลาใช้ข้อเพียงเล็กน้อย ถ้าเป็นมากขึ้นอีก ก็จะปวดแม้เวลาหยุดพักการใช้งานของข้อ สิ่งน่าสังเกตคืออาการปวดจากโรคข้อเสื่อมมักสัมพันธ์กับการใช้งาน และดีขึ้นเมื่อได้รับการพักการใช้งาน ซึ่งเป็นการทางธรรมชาติที่ช่วยดูแลตัวเราให้มีการใช้ข้อให้พอดี สัญญาณปวดข้อถือเป็นอาการเตือนที่สำคัญที่ทำให้เราต้องสำรวจตัวเราว่า มีการใช้งานของข้ออย่างไม่เหมาะสมหรือมากเกินไปหรือไม่ จะได้ลดการใช้งานลง เพื่อให้ข้อได้พักผ่อนและซ่อมแซมให้กลับคืนสู่สภาพเดิมมากที่สุด

## 2. ข้อฝืดแข็ง

เป็นอาการที่เกิดขึ้นภายหลังจากการพักข้อเป็นเวลานาน เช่นนั่งทำเดี๋ยวนานๆ อาการข้อฝืดจะเป็นระยะเวลาสั้นๆไม่นาน เป็นอาการชั่วคราว หากได้มีการขยับข้อสัก 2-3 ครั้ง อาการก็จะดีขึ้น ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อเสื่อมของข้อนิ้ว

มือจะมาพบแพทย์ด้วยอาการกำมือลำบาก มีความรู้สึกฝืด ไม่คล่อง ต้องกำมือ และคลายสลับกันไปประมาณ 5-10 นาที อาการจึงจะดีขึ้น ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อเสื่อมของข้อเข่าจะมาพบแพทย์ด้วยอาการข้อแข็งเวลาอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน เช่น การนั่งรถเดินทางเป็นเวลานาน พอลงจากรถไม่สามารถงอเข่าเพื่อเดินได้ ทำให้ไม่สามารถก้าวเท้าต้องพักกับที่สัก 1-2 นาทีพร้อมกับงอเข่าไปมา 2-3 ครั้งจึงจะสามารถเดินต่อได้

### 3. ข้อพิการ

ผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมที่นิ้วมือจะมาพบแพทย์ด้วยอาการข้อนิ้วมือโตขึ้น ข้อนิ้วเกบิตเบี้ยวผิดรูปร่าง ผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมของโคนนิ้วหัวแม่เท้า ทำให้นิ้วเท้าเกออก ผู้ป่วยที่เป็นโรคเข่าเสื่อมจะมาพบแพทย์ด้วยการเดินที่ไม่ปกติ โดยเฉพาะเวลาเดินลงบันได และข้อเข่าโก่ง



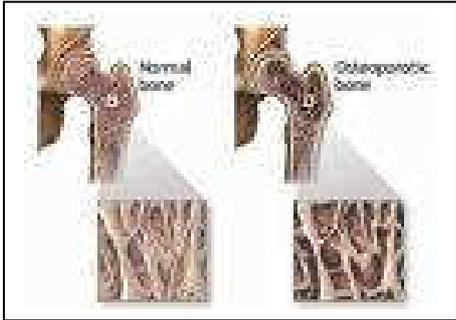
### การรักษา

1. การทำกายภาพบำบัดเพื่อป้องกันความพิการและเพิ่มความแข็งแรงของข้อควรได้รับการดูแลจากแพทย์เฉพาะทาง และนักกายภาพบำบัด
2. การออกกำลังกายจะให้ประโยชน์สำหรับผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมอย่างมาก ทำให้ข้อแข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อมีการเคลื่อนไหวได้ดี และยังสามารถลดอาการปวด ข้อที่มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอจะมีความแข็งแรง

- กระดูกไม่พรุน ไม่มีข้อติด และยังช่วยในการควบคุมน้ำหนัก แต่ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่มีการกระทบกระแทกหรือใช้ความรุนแรง เช่น ฟุตบอล
3. การเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิต เช่น การนั่ง การยืน การนอน การเลือกเตียง การเลือกหมอน การยกของหนักให้ถูกต้องเหมาะสม
  4. การเลือกใช้ยาในการลดอาการเจ็บปวด
  5. การประคบร้อนและประคบเย็น
  6. การลดน้ำหนัก
  7. การผ่าตัด เช่น นำเศษกระดูกอ่อนที่ฉีกขาดทิ้ง ,ทำให้ผิวกระดูกเรียบ, จัดเรียงกระดูกใหม่ หรือการเปลี่ยนข้อ
  8. การป้องกันการใช้งานข้อมากเกินไป เช่น
    - การใช้ไม้เท้าสำหรับผู้ป่วยเข่าเสื่อม , หลีกเลี่ยงการขึ้นบันไดบ่อยๆ
    - เลือกการออกกำลังกายที่มีแรงกดต่อข้อน้อยเช่น การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำหรือออกกำลังกายในน้ำ
    - เลือกรองเท้าที่มีแผ่นรองรับการกระแทกเวลาเดินหรือวิ่ง
  9. การพักผ่อนที่เหมาะสมช่วยลดอาการปวดได้ แต่ไม่ควรนอนพักผ่อนมากเกินไป เนื่องจากจะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ยได้จากการนอนนาน ๆ
  10. ความร้อน และความเย็น ช่วยลดความเจ็บปวดลงได้ชั่วคราว เช่น น้ำอุ่น, กระเป๋าน้ำร้อน, กระเป๋ไฟฟ้าเป็นต้น ความเย็นสามารถใช้ได้ในรูปน้ำแข็ง เจลเย็น เป็นต้น
  11. รับประทานอาหารที่ถูกโภชนาการและควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสมกับส่วนสูง



# กระดูกพรุน



กระดูกเป็นแหล่งที่สะสมของแคลเซียมในร่างกายและร่างกายจะปรับปริมาณแคลเซียมในเลือดให้คงที่อยู่เสมอ ถ้าขาดแคลเซียมร่างกายจะสลายแคลเซียมจากเนื้อกระดูกเพื่อรักษา

สภาพสมดุลของแคลเซียมในเลือดไว้ ทำให้ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกลดลง เกิดภาวะกระดูกพรุนหรือกระดูกโปร่งบาง เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ง่าย เนื้อกระดูกที่ลดน้อยลง อาจลดลงเองตามอายุที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะสตรีที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป (สตรีวัยหมดประจำเดือน) หรือ ลดลงจากการทำลายของโรคบางชนิด กระดูกพรุนมักไม่มีอาการแสดงสำคัญนอกจากปวดเมื่อยอ่อนเพลีย แต่จะทำให้เกิดกระดูกหักได้ง่ายแม้ได้รับแรงกระแทกเพียงเบา ๆ ตำแหน่งกระดูกหักที่พบได้บ่อย คือ กระดูกข้อมือ กระดูกสะโพก กระดูกสันหลัง

## แนวทางการปฏิบัติเพื่อป้องกันกระดูกพรุน



1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ให้ได้แคลเซียมปริมาณที่ร่างกายต้องการคือ 1,000 - 1,500 มิลลิกรัม/วัน โดยเลือกอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม, ปลาตัวเล็ก, ปลากระป๋อง, เนยแข็ง, ผักใบเขียว, ผลไม้ หรือรับประทานแคลเซียมเสริม

2. เพิ่มการดูดซึมแคลเซียมของร่างกายโดยทานอาหารที่มีวิตามินดีสูง ได้แก่ นม, น้ำมันตับปลา, เนย, ไข่และตับ, การตากแดดจะเพิ่มการสังเคราะห์วิตามินดีทางผิวหนัง, ควรกินแคลเซียมหลังอาหาร



เพราะกรดในกระเพาะจะหลั่งออกมาย่อยแคลเซียม, ยาเคลือบกระเพาะอาหารจะทำให้เกิดภาวะเป็นด่างทำให้การดูดซึมแคลเซียมลดลง

3. หลีกเลียงปัจจัยเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำกาแฟมากกว่า 2 แก้ว/วัน และยาบางอย่าง เช่น ยาลูกลอน, ยาแก้นชัก

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ควรออกกำลังกายแบบมีการลงน้ำหนักเบาๆ เพื่อให้กระดูกแข็งแรงขึ้นเช่น วิ่งเหยาะๆ (ถ้าเป็นโรคข้อเสื่อม เปลี่ยนเป็นเดินเร็วๆแทน) ยกน้ำหนักเบาๆ



5. สตรีวัยหมดประจำเดือน ควรได้ฮอร์โมนเอสโตรเจนเสริมจากแพทย์

