



นปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมให้หายขาดได้ ทุกวิธีการรักษาจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดอาการปวด ทำให้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันดีขึ้น””ในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมให้หายขาดได้ ทุกวิธีการรักษาจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดอาการปวด ทำให้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันดีขึ้น””

โรคข้อเข่าเสื่อม เกิดจากการสึกกร่อนของกระดูกอ่อนผิวข้อ ซึ่งเป็นผลมาจากอายุที่เพิ่มขึ้นและการใช้งานมาก เมื่อมีการใช้งานผิวข้อที่สึก จะเกิดการขัดสีกัน ทำให้เกิดอาการปวดข้อเข่าตามมา จะมีอาการปวดเข่า บวมแดง เข่าฝืด ยึด มีเสียงดังในเข่า ไม่สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างปกติ

อาการข้อเข่าเสื่อม

ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมจะมีอาการแรกเริ่มคือ ปวดเป็นๆ หายๆ เมื่อพักการใช้เข่า อาการปวดจะทุเลา และปวดมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานข้อมากขึ้น ในรายที่เป็นมากจะปวดตลอดเวลา ข้อฝืด ใช้งานไม่ถนัด ข้อผิดรูป ข้อเข่าจะเปลี่ยนรูปร่างไปจากเดิม เข่าบวมโต หรือบางรายมีขาโก่งออก แทนที่ผิวข้อเข่าเดิมที่เสื่อมชำรุดไป



สำหรับแนวทางการรักษานั้นมีหลายวิธีด้วยกัน ขึ้นอยู่กับอาการของคนไข้เป็นหลัก เช่น การทำกายภาพบำบัด การบริหารกล้ามเนื้อ หรือการให้ยาบรรเทาอาการสำหรับผู้ที่อาการไม่มาก แต่สำหรับผู้ที่มีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมอย่างชัดเจนนั้น แพทย์อาจแนะนำให้ใช้วิธีฉีดยาข้อเข่าเทียมเพื่อลดอาการปวด หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ทำการรักษา จะทำให้มีอาการรุนแรงจนถึงขั้นต้องเข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม

การฉีดยาข้อเข่าเทียม

โดยปกติคนเราจะมึน้ำในข้อเข่าอยู่ประมาณ 1-2 ซีซี เท่านั้น เมื่ออายุมากขึ้นน้ำในข้อเข่าก็จะมีปริมาณลดลงโดยเฉพาะคนที่เป็นข้อเข่าเสื่อม มักพบว่าน้ำในข้อเข่ามีปริมาณที่น้อยมาก คนที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมขั้นรุนแรง น้ำในเข่าแทบจะแห้งผากจนไม่มีเหลือเลย สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ อาการของข้อเข่าเสื่อมจะลุกลามเร็วมากขึ้นไปอีก บางคนเข่าโก่งขึ้นมากอย่างเห็นได้ชัดภายใน 1 ปี การฉีดยาข้อเข่าเทียม น้ำข้อเข่าเทียมเป็นสาร Hyaluronic Acid ซึ่งเป็นสารที่มีอยู่ในข้อของมนุษย์ มีลักษณะเหนียว และยืดหยุ่นสูง ทำให้ข้อต่างๆ โดยเฉพาะผิวกระดูกข้อเข่าไม่ได้รับแรงกดหรือกระแทกมากเวลาคนเราเดินหรือวิ่ง นอกจากนั้นสารนี้ยังช่วยให้เกิดความลื่นที่ผิวกระดูกอ่อนเวลาออกหรือเหยียดหัวเข่า การเสียดสีที่ผิวกระดูกจะน้อยลง ทำให้กระดูกอ่อนผุหรือลดน้อยลงตามไปด้วย ส่งผลให้ข้อเข่าอีกเสบ ปวด บวม แดง ร้อนน้อยลงเช่นกัน

การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

สำหรับผู้ที่มีอาการมากๆ หรือได้รับการรักษาด้วยวิธีข้างต้นแล้วไม่ได้ผล แพทย์อาจแนะนำให้ทำการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

ในปัจจุบันข้อเข่าเทียมสามารถใช้งานได้ใกล้เคียงธรรมชาติ และเป็นวิธีการรักษาที่ลดอาการปวดได้ดี มีอายุการใช้งานประมาณ 10-15 ปี โดยเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่พัฒนาขึ้น มีการนำคอมพิวเตอร์นำวิถีเข้ามาช่วยในการผ่าตัด ร่วมกับเทคนิคการรักษาแบบไม่ต้องปักหมุด เปรียบเสมือนการสร้างภาพจำลองในระบบคอมพิวเตอร์ หรือ Image guided surgery by Navigation system นวัตกรรมดังกล่าวนี้จะช่วยให้สามารถควบคุม ปรับตำแหน่ง ตรวจสอบทิศทางและตำแหน่งของการวางข้อเทียมในร่างกายรวมถึงบอกขั้นตอนการผ่าตัด โดยสามารถบอกตำแหน่งการวางข้อเทียมได้อย่างละเอียด และยังสามารถช่วยศัลยแพทย์ให้ทำการตัดสินใจโดยทราบข้อมูลล่วงหน้าได้ในเวลาที่เหมาะสม เป็นการช่วยลดโอกาสเกิดปัญหาของการวางข้อเข่าเทียมในร่างกายคลาดเคลื่อนจากตำแหน่งที่ควร

ยังร่วมกับการผ่าตัดด้วยเทคนิคเฉพาะแบบไม่ต้องปักหมุดเพิ่มที่กระดูกต้นขาและหน้าแข้ง (Pinless Computer Assisted Navigation TKA) ผู้ป่วยจะไม่เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก หรือแตกจากการปักหมุดในวิธีการรักษาแบบเดิมๆ ที่ต้องทำการปักหมุดถึง 4 จุด ทำให้ไม่มีแผลเพิ่มจากการปักหมุด ผู้ป่วยสามารถฟื้นตัวหลังจากการผ่าตัดได้อย่างรวดเร็ว เพราะเกิดการบอบช้ำจากการผ่าตัดน้อย

การดูแลและป้องกัน

อย่างไรก็ตาม การดูแลตัวเองหลังการผ่าตัดก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมให้หายขาดได้ ทุกวิธีการรักษาจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดอาการปวด ทำให้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันดีขึ้น คนไข้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม การดูแลและป้องกันตนเองให้ห่างจากโรคข้อเข่าเสื่อมจึงเป็นสิ่งที่ควรทำมากที่สุด

สำหรับการดูแลรักษาสำหรับโรคข้อเข่าเสื่อม จะต้องบริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยลดแรงกระทำต่อข้อเข่า ใช้ส้นเท้าในรองเท้าที่เข่าเสียความมั่นคง เพราะส้นเท้าจะช่วยให้ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายได้สะดวกขึ้น ลดการอักเสบของข้อเข่าเร็วขึ้น เลี่ยงการขึ้นลงบันไดบ่อยๆ โดยไม่จำเป็น เพราะเขาจะต้องรับน้ำหนักประมาณ 3-4 เท่าของน้ำหนักตัว และถ้ามีอาการปวดข้อหรืออาการกล้ามเนื้อเกร็ง ให้ใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบ

{xtypo_info}คำแนะนำ

สำหรับผู้ที่มีการปวดเข่า หรือเมื่อเคลื่อนไหวร่างกายแล้วมีเสียงดังตามข้อ ควรรีบไปพบแพทย์เฉพาะทางด้านกระดูกและข้อ เพื่อรับการวินิจฉัยและรับคำแนะนำถึงวิธีการรักษาที่เหมาะสมตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก ไม่ควรทนปวดหรือหาซื้อยาแก้ปวดมารับประทานเอง เพราะหากปล่อยทิ้งไว้ข้อเข่าของคุณอาจเสื่อมสภาพจนยากที่จะรักษาให้มีสภาพเดิมเอาไว้ได้ และคุณก็อาจจะกลายเป็นคนที่พิการได้ในที่สุด

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ หรือที่ใครหลายๆ คนเรียกกันจนติดปากว่า คนแก่ ซึ่งในปัจจุบันประเทศไทยมีแนวโน้มว่าจะมีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ วัยสูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายมีความเสื่อมถอยลง ระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายก็จะมีประสิทธิภาพน้อยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมาได้ และหนึ่งในโรคที่พบบ่อยก็คือ โรคข้อเข่าเสื่อม การดูแลข้อเข่าอย่างถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยชะลอความเสื่อมและยืดอายุการใช้งานของข้อเข่า เป็นการช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตในการใช้ข้อเข่าได้{/xtypo_info}

นพ.ธนนท์ สมิตธาภิรักษ์

ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ

สถาบันกระดูกและข้อ