

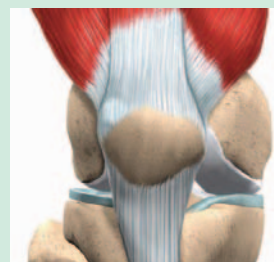


ร้านชำสุขภาพ

นิราภัย

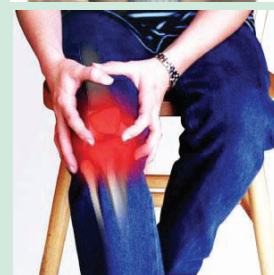
เมื่อ ๕ - ๖ เดือนที่ผ่านมาสังเกตว่า เวลาที่เดินจะมีเสียง ก๊อบแก๊บบริเวณหัวเข่า และเจ็บเสียวในเวลาที่ยับข้อเข่าแต่ละครั้ง โดยเฉพาะเมื่อนั่งสมาธิ หรือคุกเข่าสวดมนต์ รู้สึกได้เลยว่าข้อเข่าขวา ตึงบวม ขึ้นลงบันไดในที่ทำงานเพียงชั้นเดียวเข่าจะเจ็บ ทำให้ต้องเดิน ด้วยการก้าวขาลงมาหนึ่งข้างแล้วเอาเท้าอีกข้างลงมาชิด เรียกว่าเดิน

เหมือนเด็กเล็กๆ ไม่มีผิด แรกๆ ก็นึกว่าไม่เป็นไร ที่ไหนได้พอไปหาหมอ ท่านบอกว่าต้องรีบรักษา ไม่อย่างนั้นจะอันตรายมาก เพราะอาการที่เป็นคือ เริ่มต้นมีอาการข้อเข่าเสื่อมแล้ว เกิดขึ้นกับผู้ที่ใช้ข้อเข่าอย่างหนัก ทั้งการเดิน การวิ่ง มักพบในผู้ที่มีอายุ ๔๕ ปีขึ้นไป และพบมากในผู้สูงอายุที่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันข้อเข่าเสื่อมนี้จะพบในวัยทำงานคือ ๓๐ - ๓๕ ปีมากขึ้น



สาเหตุ

เกิดจากพฤติกรรมของคนที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตที่มักเดินขึ้น - ลง ตามตึกสูงๆ บันไดหลายชั้น พฤติกรรมการบริโภคที่ส่งผลให้มีน้ำหนักตัวมากขึ้น ไปจนถึงการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง เช่น ยืด งอ หรือบิดเข่าบ่อยๆ ส่งผลต่อการรับแรงของเข่าได้



อาการ

มีปวดข้อเข่า ข้อติด ขยับไม่ออก อาจมีเสียงดังลั่นในข้อคล้ายกระดูกเสียดสีกัน ข้ออักเสบ บวม ข้อคดงอ ข้อขาโก่ง เคลื่อนไหวข้อได้น้อยลง เดินในระยะใกล้ๆ ก็จะรู้สึกปวด

การรักษา

๑. ขจัดปัจจัยที่ทำให้ข้อเสื่อมเร็วขึ้น เช่น ลดน้ำหนักตัว ไม่ควรนั่งยองๆ นั่งพับเพียบหรือนั่งขัดสมาธิ โดยเฉพาะไม่สมควรนั่งกับพื้นนานๆ ควรนั่งบนเก้าอี้แทน

๒. การรักษาทางยา ใช้พวทยาแก้ปวดพาราเซตามอล แอสไพริน หรือยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ แต่ต้องระวังในการใช้ยาเหล่านี้ เพราะมีผลข้างเคียงต่อกระเพาะอาหารและลำไส้

๓. การรักษาด้วยกายภาพบำบัด มุ่งลดอาการปวดด้วยวิธีต่างๆ และการใช้ข้อเข่าที่ถูกต้อง

- เมื่อปวดเข่าควรใช้ความร้อนช่วยประคบ
- บริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าให้แข็งแรง ปรับอิริยาบถให้เหมาะสม
- ไม่ควรนั่งซักผ้านานๆ ควรนั่งซักบนม้าเตี้ยๆ เหยียดเข่าทั้ง ๒ ข้าง
- ยืนรีดผ้าแทนการนั่งรีด และหาม้าเตี้ยๆ รองขาข้างหนึ่งไว้
- เลี่ยงการก้มขัด/ถูพื้นห้องน้ำ ให้ใช้ไม้มีขอบแทน

แต่ทางที่ดีควรป้องกันไว้ดีกว่าแก้ เพราะถ้าข้อเข่าเสื่อมแล้วสุดท้ายก็ต้องผ่าตัด เสียทั้งเวลา เสียทั้งเงินทอง แถมต้องเจ็บปวดจากการผ่าตัดอีกต่างหาก คงไม่มีใครชอบแน่...!!