



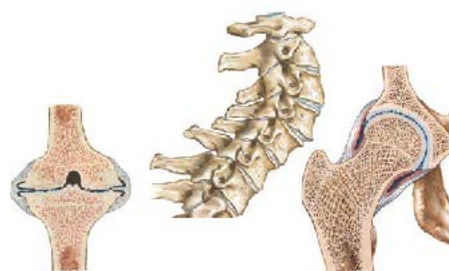
โรคข้อกระดูกอ่อนเสื่อม (OSTEOARTHRITIS)

โรคข้อเข่าเสื่อม (degenerative joint disease) เป็นโรคที่ข้อต่ออักเสบ เฝ็บปวดและข้อติด มักจะส่งผลกระทบต่อหัวเข่า สะโพก มือ และกระดูกสันหลัง ข้อต่อเหล่านี้ประกอบด้วยกระดูกอ่อน ซึ่งเป็นโครงสร้างที่ช่วยรองรับจุดที่กระดูกทั้งสองมาบรรจบกัน เมื่อโรคข้อเข่าอักเสบเกิดขึ้น หมอนกระดูกอ่อนจะสูญเสียความสามารถในการรองรับข้อต่อและกระดูกดูกัน โรคกระดูกอ่อนขั้นรุนแรง หมอนรองจะเสื่อมสภาพอย่างสมบูรณ์ โรคข้อเข่าเสื่อมไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ น้ำหนักและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออาจช่วยชะลอการเริ่มต้นของโรคและปรับปรุงความยืดหยุ่น หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังเช่นกีฬา



สาเหตุ

สาเหตุได้แก่ อายุมากขึ้น การบาดเจ็บ โรคอ้วน และปัจจัยอื่นๆ โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นเรื่องปกติมากเมื่อคนอายุ 70 ปี มีนกระตบทั้งชายและหญิง แต่ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย



อาการ

โรคข้อเข่าเสื่อมพัฒนาช้า ความเจ็บปวดอาจเป็นอาการแรก มักจะแย่ลงเมื่อออกกำลังกายและหยุดระหว่างพัก การเคลื่อนไหวมีการจำกัด และข้อต่อที่ได้รับผลกระทบจะมีความยืดหยุ่นน้อยลง ความยึดติดเกิดขึ้นในตอนเช้า แต่จะหายไปหลังจากเคลื่อนไหวรอบ ๆ ข้อและกระดูก เมื่อโรคข้อเข่าเสื่อมแย่ลง ข้อต่อกดเจ็บและสูญเสียความสามารถในการงอ ผู้ป่วยอาจมีรู้สึกเกร็งเมื่อเคลื่อนไหว

วินิจฉัย

แพทย์วินิจฉัยจากตรวจอาการและร่างกาย แพทย์อาจทำการเอ็กซเรย์ข้อต่อเพื่อยืนยันด้วยการวินิจฉัย



รักษา

เป้าหมายการรักษาคือควบคุมความเจ็บปวดและป้องกันข้อต่อการเสื่อมสภาพของข้อต่อ ประเภทของการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการเปลี่ยนแปลงของข้อต่อและวิถีชีวิต อะเซตาไมโนเฟนอาจควบคุมอาการของโรคไม่รุนแรง ยาแก้อักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) อาจถูก

กำหนดให้มีอาการปวดรุนแรง การใช้ความร้อนและความเย็นอาจช่วยบรรเทาอาการ เครื่องทำความร้อนแผ่นรองหรือแช่น้ำอุ่นอาจช่วยให้ผ่อนคลายอาการตีตอตันเข้าได้ การประคบเย็นลดบวมและลดการอักเสบและมีประโยชน์มากหลังจากออกกำลังกาย สำหรับโรคข้อเข่าเสื่อมรูปแบบที่รุนแรงมากขึ้น แพทย์อาจ กำหนดกายภาพบำบัดเพื่อช่วยรักษาการใช้ข้อต่อ การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ เช่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยานนั้นดี เพื่อรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่น โลฟีสตีลที่เปลี่ยนไป การรักษาน้ำหนักให้ได้มาตรฐานเป็นสิ่งสำคัญมาก การฉีดคอร์ติโซนและสารอื่น ๆ ในข้อต่อช่วยให้ข้อต่อเกิดการเคลื่อนไหวง่ายขึ้น Viscosupplementation เกี่ยวข้องกับการฉีดสาร ที่เรียกว่า hyaluronic acid ซึ่งเป็นส่วนของน้ำที่ช่วยหล่อลื่นข้อต่อ อุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น ไม้เท้า อาจใช้เพื่อลดแรงกดทับที่หัวเข่า การผ่าตัดใช้สำหรับโรคร้ายแรงที่วิธีอื่นช่วยในการรักษา อาจรวมถึงการทำความสะอาดข้อต่อบริเวณด้านในใกล้ข้อต่อและกระดูก



ควรไม่ควร

- ✓ กินยาตามที่แพทย์สั่ง
- ✓ ทำกายภาพบำบัดเพื่อรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่น
- ✓ เปลี่ยนการออกกำลังกายเพื่อลดความรู้สึกไม่สบายและความเครียดข้อต่อ ลองว่ายน้ำ เดิน หรือ ขี่จักรยานมากกว่าการวิ่งหรือจ็อกกิ้ง
- ✓ ลดน้ำหนักหากคุณมีน้ำหนักเกิน
- ✓ พบแพทย์หากข้อต่อของคุณเป็นสีแดงและบวม
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีไข้หรือฟื้นขึ้นบนข้อของคุณ



✗ อย่าเข้าร่วมในกีฬาที่ต้องสัมผัส

