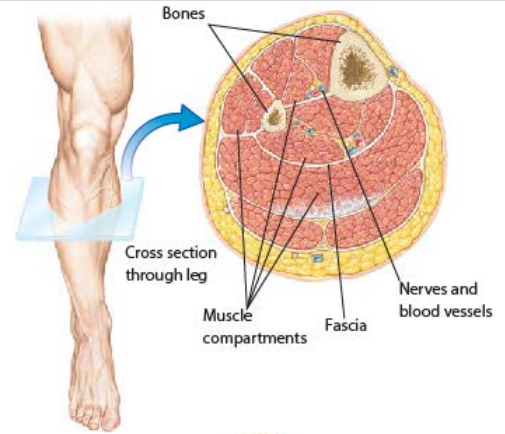




ภาวะความดันในช่องปิดของกล้ามเนื้อสูงขึ้น

COMPARTMENT SYNDROME ภาวะความดันในช่องปิดของกล้ามเนื้อสูงขึ้นคือภาวะเจ็บปวดที่เกิดจากความดันสะสมในกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อแข็งเกร็งที่เรียกว่าFascia ครอบคลุมกลุ่มของกล้ามเนื้อ เรียกการจัดกลุ่มเหล่านี้ว่าช่องของกล้ามเนื้อ ช่องกล้ามเนื้อยังมีเส้นประสาทและหลอดเลือด Fascia ไม่ยืด ดังนั้นหากกล้ามเนื้อภายในบวม ความดันในช่องกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้น แรงแกดดันที่ได้รับสูงมาก อาจทำให้เส้นเลือดแตกได้และเลือดไม่สามารถผ่านหลอดเลือดเพื่อนำออกซิเจนไปสู่กล้ามเนื้อและเส้นประสาท ซึ่งก็คือภาวะความดันในช่องปิดของกล้ามเนื้อสูงขึ้น



สาเหตุ

โรคนี้อาจเป็นแบบเฉียบพลันหรือเรื้อรัง ชนิดเฉียบพลันมักเกิดตามการบาดเจ็บหรือการผ่าตัด มันสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อแขนหรือขาบวมภายในเปลือก ส่วนชนิดเรื้อรังเกิดขึ้นหลังออกกำลังกาย มักเกิดกับนักกีฬาและทหาร



อาการ

กลุ่มอาการความดันในช่องกล้ามเนื้อสูงเรื้อรังมักทำให้เกิดตะคริว ปวดขาทั้ง 2 ข้างที่เริ่มขึ้นระหว่างการออกกำลังกายและจะแย่ลงตามการออกกำลังกายยังคงดำเนินต่อไป อาจรู้สึกเสียวซ่า ชา หรือกดดินบริเวณนั้นอาจจะตึงแต่ดูไม่บวม อาการปวดหยุดลงหลังจากหยุดออกกำลังกาย กลุ่มภาวะความดันกล้ามเนื้อสูงเฉียบพลันทำให้เกิดปวดรุนแรงซึ่งมีอาการที่รุนแรงเมื่อกล้ามเนื้อถูกยืดออก



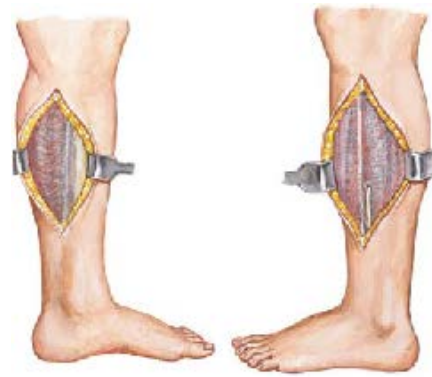
วินิจฉัย

แพทย์อาจจะทำการทดสอบหาสาเหตุอื่น ๆ ที่พบได้บ่อยกว่าเกี่ยวกับอาการปวด แพทย์จะซักประวัติ ตรวจร่างกายและอาจสั่งการเอ็กซเรย์ อัลตราซาวด์ หรือการถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก

(MRI) แพทย์อาจแนะนำให้พบผู้เชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญจะวัดความดันภายในช่องกล้ามเนื้อ โดยใช้เข็มวัดกับเครื่องวัดความดัน

รักษา

จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดฉุกเฉินเพื่อป้องกันกลุ่มอาการเฉียบพลัน กล้ามเนื้อและเส้นประสาทจากการตาย รักษาได้เร็ว มีโอกาสกลับสู่สภาวะปกติ หากไม่ได้รับการรักษา ผู้ป่วยอาจพิการหรือสูญเสียขาหรือแขน ศัลยแพทย์จะทำการกรีดเปิดผิวหนังเพื่อบรรเทาอาการความดันในกล้ามเนื้อ. มักจะเปิดแผลกว้างไว้ 2-3 วันหลังจากนั้นทำการปิดกล้ามเนื้อ การปลูกถ่ายผิวหนังจากส่วนอื่นของร่างกายอาจจำเป็นในการซ่อมแซมบาดแผล แร่ด้นกล้ามเนื้อสูงเรื้อรังมักรักษาโดยการผ่าตัด



ศัลยแพทย์จะตัดหรือเอาผิวหนังออกบางส่วนเพื่อให้กล้ามเนื้อมีพื้นที่ขยายตัว ผู้ที่ได้รับการผ่าตัดส่วนใหญ่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนก่อนหน้ามีอาการ. กล้ามเนื้ออาจบวมออกมามากขึ้น เพราะผิวหนังไม่สามารถคลุมได้หมด การรักษานอกเหนือจากการผ่าตัด ได้แก่ การทำกิจกรรมต่าง ๆ และกีฬาต่าง ๆ (เช่น ปั่นจักรยานหรือว่ายน้ำแทนวิ่ง) การเปลี่ยนเทคนิคสำหรับกีฬาชนิดเดียวกัน พักจากการเล่นกีฬาและยาเพื่อควบคุมความเจ็บปวด. กลุ่มอาการความดันในกล้ามเนื้อสูงมักกลับมาเป็นซ้ำหลังจากการรักษาแบบไม่ผ่าตัด หากสาเหตุเริ่มแรกไม่ได้รับการรักษา

ควรไม่ควร

- ✓ วอร์มอัพก่อนออกกำลังกาย และคลายตัวน้หลังออกกำลังกาย
- ✓ หยุดออกกำลังกายหากคุณรู้สึกเจ็บปวด
- ✓ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เพื่อพักฟื้นภายหลังการผ่าตัด.
- ✓ พบแพทย์ทันทีหากคุณมีอาการปวดกล้ามเนื้อรุนแรงหลังจากได้รับบาดเจ็บ



✗ อย่าออกกำลังกายต่อหากมีอาการเจ็บปวด เส้นประสาทหรือกล้ามเนื้ออาจเสียหายถาวร

✗ อย่าใช้ผ้าพันบนแผล อาจทำให้ความดันในช่องกล้ามเนื้อแย่งลง