



# โรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบชนิดติดยึด

Ankylosing spondylitis มีอาการที่ปวดและเป็นข้ออักเสบมากที่สุด มักพบในผู้ชายที่อายุน้อยกว่า 40 ปี แม้ว่าผู้หญิงและ เด็กสามารถมีได้ Ankylosing หมายถึงการรวมเข้าด้วยกันและการอักเสบหรือบวมของข้อต่อของกระดูกสันหลัง ข้อต่อของหลังส่วนล่างสามารถหลอมรวมส่งผลต่อกรามลง การบวมของเอ็นที่เกาะกระดูกทำให้เกิดกระดูกสึกกร่อนแล้วพยายามรักษาให้หาย กระดูกใหม่มาแทนที่เนื้อเยื่อelastic เรียกว่าเอ็น (เอ็นเชื่อมกระดูก) และความแข็ง ส่วนใหญ่มักได้รับผลกระทบคือหลังส่วนล่าง หน้าอก และคอ ข้อที่ได้รับผลกระทบอื่น ๆ ได้แก่ สะโพก ไหล่ เข่า และข้อเท้า การเจ็บป่วยยังสามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะอื่น ๆ เช่น ตา หัวใจ และปอด



## สาเหตุ

ไม่ทราบสาเหตุ แต่เป็นโรคแพภูมิิต้านตนเอง หมายความว่าร่างกายโจมตีตัวเองทำให้เกิดการอักเสบ ผู้ที่มียีนที่เรียกว่า HLA-B27 มักจะได้รับ ความเจ็บป่วยนี้ยิ่งกว่าคนไม่มียีนนี้



## อาการ

อาการที่พบบ่อยที่สุดคืออาการปวดหลังที่ค่อยเริ่มมากขึ้นๆ อาการตีงและปวดในช่วงเช้าจะหายไปประหว່วันด้วยการออกกำลังกาย บางคนลดน้ำหนัก. คนรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อย และเป็นไข้และมีอาการเจ็บแปลบหรือปวดร้าวลงขาข้างหนึ่งอย่างรุนแรงผ่านไปกัน คนก็มีเหงื่อออกตอนกลางคืน จำกัดระยะเวลาการเคลื่อนไหว ท่าก้มตัว และหายใจลำบาก



## วินิจฉัย

แพทย์จะซักประวัติ ตรวจร่างกาย และรับเอ็กซเรย์กระดูกสันหลังส่วนล่าง (เอว) เอ็กซเรย์แสดงให้เห็นการอักเสบและการ



เชื่อมต่อของข้อ (sacroiliac joint) เชื่อมต่อกระดูกสันหลังส่วนเอว และสะโพก แพทย์อาจสั่ง MRI อาจแนะนำให้ไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคข้อ



## การรักษา

การรักษาหลักคืออาการปวดและข้อติดและการออกกำลังกายเสริมความแข็งแรงอาจป้องกันการรวมตัวของข้อต่อที่ตำแหน่งไม่ค่อยดี นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายได้ ยาต้านการอักเสบ ได้แก่ ไบอูโพรเฟนและนาร์โพรเซน สามารถช่วยควบคุมความเจ็บปวดและการอักเสบ และผลข้างเคียงอื่น ๆ เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียนและความผิดปกติของกระเพาะอาหาร ยาอื่น ๆ เช่น methotrexate และ infliximab อาจทำให้โรคค่อยๆ เบาลง หากโรคทำให้เกิดการเสียรูปและความเสียหายที่สำคัญต่อกระดูกสันหลังส่วนเอวหรือสะโพก ศัลยกรรมกระดูกและข้อ สามารถทำการผ่าตัดได้ ผู้เชี่ยวชาญอื่น ๆ (เช่น จักษุแพทย์ แพทย์โรคหัวใจ หรือโรคปอด (สำหรับอาการทางตา หัวใจ และปอด))

## ควรไม่ควร

- ✓ ใช้น้ำที่แพทย์สั่ง
- ✓ ทำกิจวัตรประจำวันการยืดกล้ามเนื้อ เคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งการออกกำลังกายการหายใจ
- ✓ จัดท่าทางร่างกายให้ดี เติงไม่นุ่มหรือแข็งเกินไป และทำอภัยช่วยรักษากระดูกสันหลังให้ตรง
- ✓ พบแพทย์หากคุณล้มและสังเกตเห็นคอหรือหลังผิดปกติ
- ✓ ควรพบแพทย์หากมีผลข้างเคียงจากยา
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการเจ็บตา สูญเสียการมองเห็น หรือตาแดง.
- ✓ ควรพบแพทย์หากคุณมีเลือดในลำไส้
- ✗ ห้ามสูบบุหรี่
- ✗ อย่าดื่มแอลกอฮอล์หากแพทย์แนะนำให้หยุด เพราะยาของคุณอาจทำปฏิกิริยากับแอลกอฮอล์

