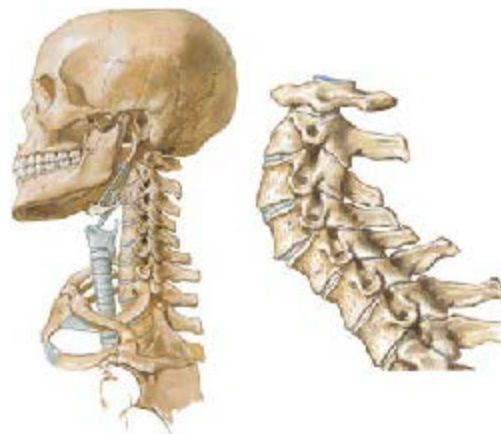




โรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม Cervical Spondylosis

กระดูกส่วนคอของกระดูกสันหลังประกอบด้วยเจ็ดข้อกระดูกที่เรียกว่ากระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูกและทำหน้าที่เป็น โชคอัพหรือเบาะเพื่อให้คออง กระดูกคอเสื่อมเป็นโรคที่เกิดขึ้นตามวัยและทำให้คอเจ็บ เรียกอีกอย่างว่าโรคข้อกระดูกต้นคออักเสบ (cervical osteoarthritis)



สาเหตุ

ความผิดปกติมักเกิดขึ้นในผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี เนื่องจาก การสึกหลอตามวัย มันเกี่ยวข้องกับโรคข้ออักเสบที่คอและอาจกดทับเส้นประสาทหรือไขสันหลังได้



อาการ

อาการต่าง ๆ ได้แก่ ปวดคอ หัวไหล่ แขน มือ นิ้ว การอ่อนแรงของแขนมากขึ้นอย่างช้า ๆ อาการชาและรู้สึกเสียวแปล็บๆที่แขน มือ และนิ้วมือ คอแข็ง และอาการปวดหัวที่ด้านหลังก็เกิดขึ้นด้วย

วินิจฉัย

แพทย์จะทำการวินิจฉัยจากการตรวจและ เอ็กซเรย์ของกระดูกสันหลังส่วนคอ การทำMRI ของคอและความเร็วของคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ/เส้นประสาท(electromyogram/nerve conduction velocity) การทดสอบทงไฟฟ้าของเส้นประสาทและกล้ามเนื้อสามารถช่วยบอกระดับที่เส้นประสาทได้รับความเสียหาย



การรักษา

ใส่collar เพื่อจำกัดการเคลื่อนไหวของคอ ช่วยเรื่องความเจ็บปวด. การใช้ปลอกตามคอนานเกินไปจะทำให้กล้ามเนื้อคออ่อนแอลงได้ อย่างไรก็ตาม. การฝึกพ่นและยา (ยาแก้ปวดและยาแก้อักเสบ) ใช้สำหรับอาการปวดเฉียบพลัน ใช้คลายกล้ามเนื้ออย่างเท่าที่จำเป็นและในช่วงเวลาสั้นๆ เท่านั้น หลังจากหมดความเจ็บปวด ควรเริ่มการออกกำลังกายที่คอกับปลอกตามคอ ทำออกกำลังกาย



ขยับคอช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวและความแข็งแรง การดึงหรือยืดกระดูกคออาจช่วยได้บางคน ไม่นำมาใช้การจัดการกระดูกสันหลังสำหรับโรคนี้ ไม่จำเป็นต้องทำศัลยกรรม ซึ่งจะถูกพิจารณาหลังจากที่การรักษาอื่น ๆ ไม่ได้ผลเพื่อบรรเทาความกดทับต่อเส้นประสาทหรือกระดูกสันหลัง

ควรไม่ควร

- ✓ พักผ่อน ขยับคอ และทานยา(ยาแก้ปวดและยาแก้อักเสบ) ตามแพทย์สั่ง
- ✓ ออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวคอและการเสริมสร้างความเข้มแข็ง
- ✓ ค่อยๆ ยืดและจอกคอของคุณ
- ✓ รักษาอิริยาบถที่ดีขณะนั่งและเดิน
- ✓ สวมเข็มขัดนิรภัยเมื่ออยู่บนยานพาหนะ
- ✓ ลดการกระแทกที่กระดูกสันหลังส่วนคอของคุณ
- ✓ หลีกเลี่ยงกีฬาที่มีการกระแทก
- ✓ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและรักษารูปร่างให้อยู่ในมาตรฐาน
- ✓ พบแพทย์หากการพักและยาไม่ช่วยหายปวด พบแพทย์ทันทีหากคุณมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงอย่างกะทันหันหรืออัมพาต
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีผลข้างเคียงขงยา
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีปัญหาในการเดินหรือขยับแขนขาไม่ได้
- ✗ อย่าจัดกระดูกสันหลังหากคุณมีอาการปวดเฉียบพลัน
- ✗ อย่าทำให้คอวิตเสียงตัว
- ✗ อย่าเอนตัวลงบนเก้าอี้หรือเตียง
- ✗ อย่าทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังจนกว่าแพทย์จะอนุญาต
- ✗ อย่าขบรคจนกว่าคุณจะไม่มีอาการปวด

