



# Costochondritis ภาวะกระดูกอ่อนซี่โครงอักเสบ

ซี่โครงเชื่อมต่อกับกระดูกหน้าอกโดยกระดูกอ่อน เนื้อเยื่อยึดหยุ่นหนา การเชื่อมต่อนี้เรียกว่า costochondral junction การรวมตัวของกระดูกและกระดูกอ่อน ภาวะกระดูกอ่อนซี่โครงอักเสบ คือ อาการปวดและเจ็บบริเวณหน้าอก คนส่วนใหญ่ดีขึ้นและหายปวดในไม่กี่วัน มันอาจจะหายไปเอง หนึ่งในชนิดของภาวะกระดูกอ่อนซี่โครงอักเสบ เกิดจากอาการบวมของกระดูกอ่อน คือ Tietze's syndrome เกิดได้ทุกที่ ในอกแต่ส่วนใหญ่มักจะอยู่ทางด้านซ้าย



## สาเหตุ

การออกกำลังกาย การบาดเจ็บ การไอเรื้อรัง หรือการติดเชื้อไวรัส อาจทำให้กระดูกอ่อนที่เชื่อมระหว่างซี่โครงกับกระดูกหน้าอกจะเจ็บปวดและบวม ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน



## อาการ

อาการต่าง ๆ ได้แก่ เจ็บและกดเจ็บที่หน้าอก ความเจ็บปวดอาจไม่รุนแรงหรือรุนแรงและอาจใช้เวลาหลายวันหรือนานกว่านั้น อาการไอ จาม หายใจเข้าลึกๆ และเคลื่อนไหวบางอย่าง ทำให้ความเจ็บปวดแย่ลง บางคนรู้สึกวิตกกังวลและหายใจสั้น ความเจ็บจี๊ด และอยู่ได้นานตั้งแต่นาทีถึงชั่วโมง

## วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยจากประวัติทางการแพทย์และการตรวจร่างกายซึ่งมักจะแสดงอาการกดเจ็บข้อต่อกระดูกอ่อน ไม่จำเป็นต้องตรวจเลือดหรือเอกซเรย์เฉพาะเจาะจง แต่แพทย์อาจสั่งตรวจเลือดเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีโรคอื่น ๆ



## การรักษา

ภาวะกระดูกอ่อนข้อหรือข้ออักเสบ อาจใช้เวลาหลายวันหรือหลายสัปดาห์ เริ่มดีขึ้นแล้วก็หายไปโดยมีหรือไม่มีการรักษา ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) เช่น ibuprofen เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง การรักษาอื่น ๆ ได้แก่ การ



ออกกำลังกายด้วยความร้อนและการยืดกล้ามเนื้อ หากการรักษาเหล่านี้ไม่ได้ผล อาจลองฉีดคอร์ติโซนแต่แทบไม่มีความจำเป็นการใช้แผ่นประคบร้อนยังช่วยลดความเจ็บปวด หากอาการยังคงอยู่ แพทย์อาจแนะนำให้พบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคข้อ (rheumatologist) หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโรคข้อ orthopedist (แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคกระดูก) ถ้าความผิดปกติไม่ได้ดีขึ้นจากการรักษาในเบื้องต้น

## ควรรู้

✓ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ กินยาจนกว่าความเจ็บปวดและบวมจะหายไป

✓ แจ้งให้แพทย์หากคุณซื้อยาที่จำหน่ายหน้าเคาน์เตอร์หรือยาตามใบสั่งแพทย์

✓ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแพทย์อนุญาตก่อนเริ่มออกกำลังกาย

✓ แจ้งให้แพทย์ทราบหากอาการปวดแสบแม้จะได้รับการรักษา ปัญหาอื่นอาจทำให้เกิดอาการปวด

✓ ควรพบแพทย์หากคุณมีผลข้างเคียงจากการใช้ยา

✓ ควรพบแพทย์หากคุณมีอาการเจ็บหน้าอกใหม่ที่ไม่สามารถอธิบายได้

✗ อย่าใช้แผ่นทำความร้อนเกินสามครั้งต่อวัน หรือนานกว่า 20 นาทีต่อครั้ง อย่าใช้น้ำมันหรือครีมที่ร้อน อาการปวดอาจแสบหรือแสบได้

✗ อย่าออกกำลังกายจนกว่าหายเจ็บและแพทย์อนุญาต

✗ อย่าออกกำลังกายที่ทำให้เกิดอาการปวด

