



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา <https://www.naewna.com/index.php>



ต้องบอกว่าการเดินเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนเราเพราะไม่ว่าจะไปทำงาน ไปเที่ยว หรือเดินทางไปไหนก็ต้องเดินไม่ว่ามากก็น้อยแต่ในบางคนเมื่อเดินเยอะๆ ก็รู้สึกว่ามีอาการขัดหรือรู้สึกเจ็บบริเวณเข่า ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของ "โรคข้อเข่าเสื่อม" แม้ภาวะการเสื่อมของข้อเข่าจะพบมากในผู้สูงอายุ ทำให้รู้สึกเจ็บบริเวณข้อเข่าเวลาเคลื่อนไหว แต่สำหรับคนอายุน้อยก็อาจเป็นได้เช่นกันหากปล่อยไว้ไม่รักษาอาจเจ็บมากจนกระทบการใช้ชีวิต

นายแพทย์สมยศ ปิยะวรคุณ ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ แพทย์ผู้ชำนาญการ ข้อเข่าและข้อสะโพกเทียมศูนย์กระดูกและข้อ โรงพยาบาลวิมุต ให้ข้อมูลว่า โรคข้อเข่าเสื่อม (Knee Osteoarthritis) หมายถึง ภาวะความเสื่อมของข้อเข่า ทั้งด้านรูปร่าง โครงสร้างหรือการทำงานของกระดูกข้อต่อและกระดูกบริเวณใกล้เคียง รวมทั้งเนื้อเยื่อและเส้นเอ็นของข้อเข่า เมื่อไม่มีผิวกระดูกอ่อนมาหล่อลื่นทำให้เนื้อกระดูกชนกันขณะรับน้ำหนัก ทำให้เกิดอาการปวดเข่า เข่าบวม ข้อติดขัด และเมื่อผ่านไปนานๆ อาการจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆจนหัวเข่าผิดรูป ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ

ข้อเข่าเสื่อมแบ่งได้ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มปฐมภูมิ เกิดขึ้นจากปัจจัยต่างๆ ที่ไม่มีสาเหตุชัดเจน เช่น การเสื่อมสภาพของข้อเข่าจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งมักพบในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป นอกจากนี้อาจเกิดจากกรรมพันธุ์ น้ำหนักตัวที่มากเกินไป รวมถึงการใช้งานข้อเข่ามากเกินไป อีกกลุ่มคือ กลุ่มทุติยภูมิ คืออาการข้อเข่าเสื่อมที่มีสาเหตุบางอย่างเป็นตัวกระตุ้น เช่น อุบัติเหตุที่กระทบบริเวณข้อเข่า การติดเชื้อที่ทำให้หลังสารที่หล่อลื่นกระดูกอ่อน ส่วนใหญ่กลุ่มนี้จึงเกิดกับคนที่อายุน้อย นพ.สมยศ ปิยะวรคุณ อธิบายเพิ่มเติมว่า "คนไข้บางโรคที่มีอาการอักเสบเรื้อรัง เช่น โรคแพ้ภูมิตัวเอง (SLE) โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid Arthritis) ก็อาจทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น เพราะการอักเสบที่เป็นซ้ำๆ เป็นๆ หายๆ จะไปเร่งการเสื่อมของเนื้อเยื่อในข้อเข่า"

อาการแบบไหนเป็นสัญญาณ "โรคข้อเข่าเสื่อม" ซึ่งโดยทั่วไปผู้ที่มีอาการข้อเข่าเสื่อมในระยะเริ่มต้นจะมีอาการปวดเล็กน้อยจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรืออาจมีอาการติดขัดข้อเข่า ยืดขาได้ไม่เต็มที่ นอกจากนี้ยังอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น เข่าเริ่มมีเสียงกรอบแกรบจากการเสียดสีของข้อเข่าในบางกลุ่มอาจทำให้ข้อเข่าเปลี่ยนรูปร่างโดยส่วนมากจะมีภาวะข้อเข่าโก่ง และในส่วน้อยข้อเข่าจะเกเข้าด้านใน ซึ่งทุกอาการจะมีอาการปวดร่วมด้วย และจะเจ็บมากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นถ้ามีอาการเหล่านี้จนรบกวนชีวิตประจำวันก็ควรมาพบแพทย์เพื่อหาแนวทางการรักษา

สำหรับผู้ที่มีอาการเข้าข่ายโรคข้อเข่าเสื่อม แพทย์จะตรวจร่างกายด้วยการเอกซเรย์ และอาจตรวจด้วยเครื่อง MRI ร่วมด้วยในบางราย นอกจากนี้อาจเจาะเลือดเพิ่มเติมเพื่อตรวจดูปัจจัยเสี่ยงที่อาจมีผลทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น ทั้งนี้ การรักษาโรคนี้สามารถทำได้หลายวิธี อย่างแรกคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเช่น การลดน้ำหนัก การออกกำลังกายการบริหารข้อ ต่อมาคือการรักษาด้วยการทานยาหรือการฉีดยาแก้ปวด เช่น สเตียรอยด์ ส่วนอีกวิธีคือการฉีดยาหล่อลื่นข้อเข่า ซึ่งการฉีดยาทั้งสองแบบช่วยลดอาการในระยะเวลานึง แต่เมื่อฤทธิ์หมดก็จะกลับมาปวดเหมือนเดิม ดังนั้นทั้งสองวิธีจึงเหมือนเป็นการบรรเทามากกว่าจะเป็นการรักษา

หนึ่งในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในปัจจุบันคือการผ่าตัดข้อเข่าเทียม ซึ่งเป็นการผ่าตัดที่มีประสิทธิภาพสูง ความเสี่ยงต่ำ และผู้ป่วยสามารถฟื้นตัวได้เร็ว ซึ่งข้อเข่าเทียมในตอนนี้มีความใกล้เคียงข้อเข่าจริงมากขึ้น และใช้งานได้ยาวนานกว่า 20 ปีในคนใช้ส่วนใหญ่ โดยการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมแบ่งได้ 2 รูปแบบ ได้แก่ แบบเต็มเข่า คือการผ่าตัดเปลี่ยนทั้งสองข้างทั้งด้านนอกและด้านใน แบบที่สองคือ แบบครึ่งเข่า คือการผ่าตัดเปลี่ยนแค่ครึ่งที่มีปัญหา ซึ่งวิธีนี้สามารถเก็บเส้นเอ็นในข้อเข่าไว้ได้ ทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างเป็นธรรมชาติมากกว่า "ข้อเข่าเทียมนั้นสามารถใช้งานได้ใกล้เคียงข้อเข่าจริง แต่ต้องระวังกิจกรรมที่มีการพับงอเข่านานๆ เช่น เรื่องการคุกเข่า และหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้ข้อเข่ามากๆ เพราะข้อเข่าเทียมก็สึกหรอได้เหมือนเข่าจริง

ผู้ที่สนใจจะขอรับคำปรึกษาอาการข้อเข่าเสื่อม สามารถติดต่อได้ที่ ชั้น 4 ศูนย์กระดูกและข้อ หรือโทรนัดหมาย 02-0790060 เวลา 08.00-20.00 น. หรือใช้บริการ

Telemedicine ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ผ่าน ViMUT App คลิก <https://bit.ly/372qexX>



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๔/๒๖๐๒๓>

กรมการแพทย์ เตือน "โรคน้ำร้อนในเด็ก" ท้องร่วง-ภูมิแพ้ผิวหนัง-อีทสโตรก

กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ชี้ช่วงฤดูร้อน อุณหภูมิสูง เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดีและแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว เผยโรคน้ำร้อนที่พบบ่อยในเด็ก โรคท้องร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคภูมิแพ้ผิวหนังในเด็ก โรคลมแดดหรืออีทสโตรก ต้องระวัง! แนะนำรักษาความสะอาดร่างกาย เลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และหลีกเลี่ยงอากาศร้อน

เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2567 นายแพทย์สกานต์ บุนนาค รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ในช่วงต้นเดือนมีนาคม – พฤษภาคม ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ช่วงฤดูร้อน จากสภาพอากาศที่ร้อนจัด อุณหภูมิสูง เชื้อโรคต่าง ๆ สามารถเจริญเติบโตได้ดีและแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้จะปะปนมากับอาหารและน้ำดื่ม พ่อแม่ผู้ปกครองระมัดระวังเรื่องสุขอนามัย ความสะอาด โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็กให้มากที่สุด เนื่องจากเด็กเล็กมีภูมิคุ้มกันร่างกายที่น้อยกว่าผู้ใหญ่ ส่งผลให้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

นายแพทย์อัษฎาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวต่อว่า โรคน้ำร้อนที่พบบ่อยในเด็กมีมากมาย เช่น

- โรคท้องร่วง สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส แบคทีเรีย โปรโตซัว พยาธิ ติดต่อกับการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีเชื้อโรคเข้าไป โดยจะพบอาการถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน ถ่ายเป็นน้ำหรือมีมูกเลือดปน และเมื่อเชื้อเข้าสู่กระแสเลือดทำให้ติดเชื้อในเลือดเสี่ยงต่อการคุกคามถึงชีวิตได้
- โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากเชื้อต่างๆที่มาจากพิษแบคทีเรีย เชื้อรา หรือสารเคมีที่ปนเปื้อน มักพบได้จากอาหารที่ไม่สุกสะอาด อากาศมีเชื้อ ปวดท้อง อาเจียน คลื่นไส้ ถ่ายอุจจาระบ่อยครั้ง
- โรคภูมิแพ้ผิวหนังในเด็ก เป็นโรคผิวหนังที่พบบ่อยในน้ำร้อน อาการของโรคคือ ผิวหนังจะแห้ง คันมาก และไวต่อสารภายนอกที่มาสัมผัส ทำให้มีผื่นขึ้นในลักษณะเป็นๆหาย ๆ การป้องกันทำได้โดย เลือกสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อนุ่ม ใช้สบู่อ่อน และใช้ครีมบำรุงผิวเพื่อให้ผิวเกิดความชุ่มชื้น
- โรคลมแดดหรืออีทสโตรก เกิดจากอากาศที่ร้อนเกินไปจนทำให้ร่างกายปรับสมดุลอุณหภูมิไม่ได้ จนอาจเกิดอาการอีทสโตรก อาการที่พบได้แก่ ปวดศีรษะ หน้ามืด เพื่อ ชัก ไม่รู้สึกตัวหายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ หรืออาจจะช็อกจนเสียชีวิตได้

ผู้ปกครองควรระมัดระวังในเรื่องสุขภาพ และความสะอาดให้แก่เด็ก ๆ โดยมีหลักสำคัญคือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ รักษาความสะอาดของร่างกาย หลีกเลี่ยงอากาศร้อน หากร้อนมากควรพยายามลดความร้อน โดยอาบน้ำ เปิดแอร์ เปิดพัดลม ให้บุตรหลานให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี ให้ดื่มน้ำมากขึ้นในวันที่มีอากาศร้อนจัดเพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อ และดูแลสุขอนามัย เพื่อให้ปลอดภัยจากโรคในน้ำร้อน