



คำถาม-คำตอบ

"ข้อเข่าเสื่อม ผ่านหรือไม่ผ่านดี"



บทความโดย

ผศ.นพ.ต่อพล วัฒนา

ผู้เชี่ยวชาญการแพทยสภา

สัมภาษณ์ผ่านรายการ FM สวพ.91 ก้าวทันโรคกับแพทยสภา



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th



คำถาม-คำตอบ

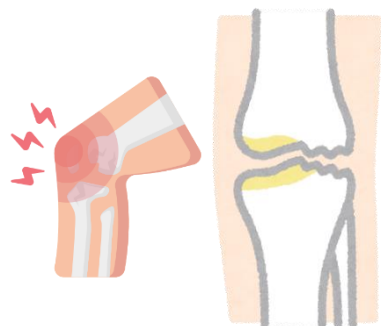
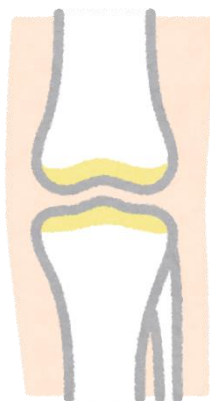
"ข้อเข่าเสื่อม ผ่านหรือไม่ผ่าดี"

Q.คำถามยอดฮิต ข้อเข่าเสื่อม ผ่านหรือไม่ผ่าดี

A. คำว่าผ่าตัดมีหลายแบบ แต่ว่าการผ่าตัดทุกอย่างก็มีความเสี่ยง ติดเชื้อ เนื้อตาย การดมยา ทุก ๆ อย่าง เพราะฉะนั้นหลักการคือผ่าตัดเมื่อจำเป็นจริง ๆ คำว่าจำเป็นจริง ๆ คือ ถ้าข้อเข่าเสื่อมคือมีอาการปวดมากจนไม่ไหว กินยาแล้วก็ไม่ไหว กายภาพบำบัด ใส่ที่ประคองใช้ไม้เท้าแล้ว และรู้สึกไม่ไหวแล้วต้องพิจารณาเป็นรายไป

Q.ก่อนที่จะถึงจุดที่จะผ่านหรือไม่ผ่าดี เราสังเกตอาการก่อนว่าแบบไหนถึงเรียกว่าข้อเข่าเสื่อมแล้ว

A. โดยทั่วไปการที่บอกว่าข้อเข่าเสื่อม คือ การ X-ray ว่าเข่าเสื่อมแล้ว เพราะปกติจะเห็นว่า X-ray เข้าไป กระดูกอ่อนจะมองไม่เห็น ทะลุไปเลย จะเห็นเป็นช่องว่าง ดังนั้นกรณีข้อเข่าเสื่อม คือกระดูกอ่อนสึก พอกระดูกอ่อนสึก เหมือนโดนดูไปมาจนสึก กระดูกต้นขา และ กระดูกเข่า จะชนกัน จึงเรียกว่าข้อเสื่อม



Q.ข้อเข่าเกิดการเสียดสีแล้วเสื่อมใช้หรือไม่

A.จริง ๆ ตัวปัญหาคือเซลล์กระดูกอ่อนตายและร่างกายไม่สามารถสร้างทดแทนได้ โดนดูไป ตายไป บางลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งกระดูกจริงมาชนกัน เรียกว่าข้อเสื่อม ดังนั้นการเสียดสี จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนทำให้เกิดข้อเสื่อม

Q.สัญญาณเตือนที่บอกว่าข้อเข่าเริ่มเสื่อมแล้ว มีอาการอะไรบ้าง

A.เริ่มจากการซักประวัติ ตรวจร่างกาย ส่วนใหญ่มักพบในวัยกลางคนขึ้นไป นอกจากท่านเคยมีประวัติอุบัติเหตุที่เข่ามาก่อน อาจมีข้อเข่าเข้าหลวมหรือเคยมีกระดูกหักที่ข้อเข่ามาก่อน ทำให้เกิดข้อเสื่อมเร็วขึ้นกว่าคนทั่วไป กลุ่มนี้เรียกว่าเป็นกลุ่มพิเศษ ไขกว่าคนอื่น มีอาการเริ่มของเข่าเสื่อมคือ เมื่อเดินไประยะหนึ่งจะมีอาการเจ็บ ถ้าเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ จะมีปวดตรงน่องหรือหลังเข่า และถ้าเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ จะมีเสียงก๊อบก๊อบ เมื่อขยับ ประกอบกับอาการเจ็บร่วมด้วย

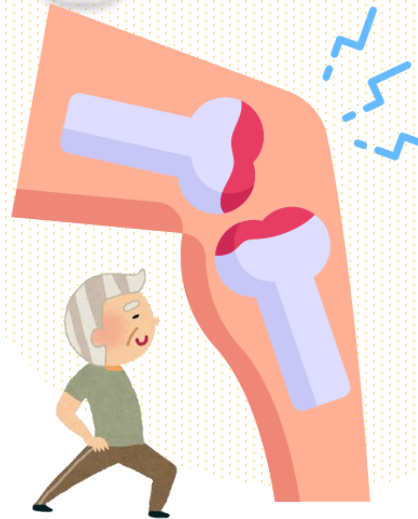


คำถาม-คำตอบ

"ข้อเข่าเสื่อม ผ่านหรือไม่ผ่าน"

Q. ตอนเดินขึ้นบันไดไม่ปวดแต่มีเสียงก๊อบก๊อบ อันนี้มีโอกาสเกิดข้อเข่าเสื่อมในระยะต่อไปหรือไม่

A. เสียงก๊อบก๊อบ เกิดได้จากหลายจุด แต่ในผู้ป่วยที่มีอาการปวด แนะนำให้หลีกเลี่ยงการขึ้นบันได จะยังไม่ดำเนินการอะไรขณะนั้น แต่ถ้าเป็นมากขึ้นจะมีปัญหาเวลานั่งยอง จะตึง นั่งไม่ได้ ลูกลำบาก พอจะลุกต้องมีคนช่วย อันนี้เริ่มมีอาการเข่าเสื่อม



Q. การเสียดสีกันของกระดูกและข้อเกิดการสึก สาเหตุมาจากอะไรได้บ้าง

A. ส่วนใหญ่เกิดจากการที่เซลล์กระดูกอ่อนตาย ร่างกายไม่ซ่อมแซม คือสาเหตุหลัก แต่มีการศึกษาว่าอะไรคือปัจจัยทำให้เซลล์ตายไวกว่าปกติ ซึ่งทางทฤษฎีมีหลายประเด็น เช่น คนเอเชียชอบนั่งอเข่า ฟับเพียบ ขับสมาธิ จึงมีโอกาสเป็นข้อเข่าเสื่อมมากกว่า กลุ่มชาวยุโรปที่นั่งเก้าอี้มากกว่า อันนี้คือสมมติฐาน ในการอธิบายว่าทำไมจึงเกิดในคนเอเชียมากกว่าชาวยุโรป ในทางทฤษฎี



Q. การนั่งยอง หรือนั่งขัดสมาธิทำให้เกิดการทำงานของเข่ามากขึ้น

A. ทางสถิติรายงานคาดการณ์มาจากท่าทางว่าการที่เราใช้เข่าอ้อมมาก ๆ ในมุมที่มากกว่าปกติทั่วไป มีส่วนทำให้กระดูกเข่าทำงานมากขึ้น



Q. หากมีการวินิจฉัยว่าข้อเข่าเริ่มเสื่อมแล้วจะทำการรักษาอย่างไรก่อน

A. อันดับแรกคือพยายามลดการใช้งานของเข่า ระหว่างกระดูกสะบ้ากับกระดูกต้นขา ถ้าเทียบการเดินขึ้นลงบันได เหมือนกำลังแบกคน 3 - 4 คน เวลาขึ้นลงบันไดแรงที่กระทำระหว่างสะบ้ากับเข่า กระดูกต้นขา จะเพิ่มขึ้น 4 เท่า เหมือนเราแบกตัวเราเอง 4 คน



Q. คนที่น้ำหนักตัวเยอะมีสิทธิ์ที่จะข้อเข่าเสื่อมเร็วกว่าปกติใช่หรือไม่

A. น้ำหนักตัวเยอะเป็นปัจจัยเสริมพบว่ามีโอกาสเกิดข้อเสื่อมมากขึ้น เพราะฉะนั้นถ้ามีอาการเริ่มคลานเข้าไม่ค่อยดี ต้องพยายามหลีกเลี่ยงเรื่องการขึ้นบันได ถ้ามีลิฟต์ให้ใช้ลิฟต์ ถ้าต้องขึ้นบันไดพยายามขึ้นให้น้อยที่สุด เช่น ถ้าต้องขึ้นห้องนอนด้านบน คือขึ้นไปพักรอบเดียว และลงในเช้าวันถัดไป เพื่อลดการใช้เข่าให้น้อยที่สุด



คำถาม-คำตอบ

"ข้อเข่าเสื่อม ผ่าหรือไม่ผ่าดี"

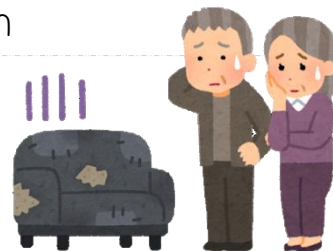


Q. ในกรณีที่ผู้สูงวัย แต่ไม่ได้มีอาการข้อเข่าเสื่อม ควรจะถนอมหรือขึ้นบันไดให้น้อยลงหรือไม่

A. ผู้สูงอายุถ้าไม่มีอาการข้อเข่าเสื่อมสามารถขึ้นลงบันไดได้ แต่ต้องระวังเรื่องการล้ม ในเรื่องของพลังกำลัง การทรงตัว กล้ามเนื้อ สายตา มีโอกาสล้มตกบันได สะโพกหักได้ ต้องพิจารณาว่าที่บ้านนั้นเป็น บันไดตรง ๆ มีราวจับ ไม่น่าจะมีปัญหา แต่ถ้าเป็นบันไดวน อาจจะต้องพิจารณาว่าควรเปลี่ยนที่นอนจากชั้น 2 ลงมาเป็นชั้น 1 เพราะเรื่องการล้มก็เป็นอีกประเด็นที่ต้องพิจารณา

Q. ถ้าหากข้อเข่าเสื่อมแล้ว แต่ทำการรักษาและพบแพทย์ตลอด มีโอกาสที่จะกลับมาเป็นปกติได้อีกหรือไม่

A. ข้อเข่าเสื่อมเปรียบเสมือนเก้าอี้เก่า โต๊ะเก่า เริ่มโยกเยกไปมา แต่ถ้าเรายังทำกิจกรรมเหมือนเดิมแบบที่เคยเป็นมา อาจจะทำให้พังในที่สุด เพราะฉะนั้นที่ทำได้คือการถนอมให้ใช้งานได้ยาวนานที่สุด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่าง การเดินขึ้นบันได ลดน้ำหนัก เพราะถ้าเป็นแล้วจะไม่กลับมาเหมือนเดิม



Q. คนที่เริ่มมีอาการปวด แต่ยังไม่สามารถทำการตรวจรักษา หรือวินิจฉัยว่าเป็นข้อเข่าเสื่อม ยังสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่

A. การดูแลเบื้องต้นในกรณีที่เริ่มมีอาการเจ็บเข่าหรือปวดเข่า ต้องให้พักก่อน ประมาณ 1 สัปดาห์ และหากพักแล้วมีอาการดีขึ้นก็ค่อย ๆ กลับไปใช้ชีวิตประจำวัน ออกกำลังกายได้ปกติ แต่ถ้ายังมีอาการเจ็บอยู่ ให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการ

Q. คนที่เริ่มมีอาการปวดเข่าแพทย์จะทำการรักษาแบบไหน

A. เริ่มจากการตรวจร่างกายดูว่าเป็นที่เส้นเอ็นหรือหมอนรองกระดูก หรือเป็นข้อเสื่อม ต้องมาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย จะสามารถแยกโรคได้ว่าเกิดจากอะไร ถ้ากรณีเป็นเส้นเอ็น ต้องดูว่าหลวมหรือไม่ ต้องทำการผ่าตัดหรือยัง ถ้ากรณีดูแล้วไม่เป็นอย่างมาก แพทย์จะพิจารณาให้บริหารกล้ามเนื้อ



คำถาม-คำตอบ "ข้อเข่าเสื่อม ผ่านหรือไม่ผ่าตัด"

Q. การฉีดน้ำไปเลี้ยงข้อเข่าคืออะไร

A. เป็นแนวทางเลือกหนึ่งในการรักษา ในกรณีที่ เป็นข้อเข่าเสื่อมระยะแรก จะมีการพิจารณาฉีดน้ำหล่อเลี้ยงข้อ เป็นสารสังเคราะห์ที่มีโมเลกุลของตัวที่มีอยู่ในน้ำหล่อเลี้ยงข้อ เพื่อเข้าไปช่วยปรับสภาพ เป็นทางเลือกในกรณีที่ เป็นน้อย ๆ แต่ไม่สามารถใช้ได้กับทุกระยะของข้อเข่าเสื่อม ใช้ได้ผลในบางรายเท่านั้น ให้แพทย์เป็นผู้พิจารณาในแต่ละราย



Q. เมื่อถึงขั้นต้องผ่าตัด จะเสี่ยงหรือไม่

A. การผ่าตัดทุกอย่างมีความเสี่ยง เช่นการติดเชื้อ เนื้อตาย ความเสี่ยงที่แพทย์และผู้ป่วยและญาติต้องคุยให้เข้าใจ ตรงกันก่อนที่จะทำการผ่าตัด เพราะผู้ป่วยหากรู้สึกไม่ไหว กระทั่งต่อชีวิตประจำวันมาก ไม่สามารถเดินได้ปกติ คุณภาพชีวิตแยกลง ต้องปรึกษาแพทย์เรื่องทำการผ่าตัด เพราะการผ่าตัดมักเป็นทางเลือกสุดท้าย และมีหลายแบบ เช่น ผ่าตัดกระดูก ผ่าตัดข้อเทียมแบบครึ่งหนึ่ง หรือผ่าตัดข้อเทียมทั้งหมด



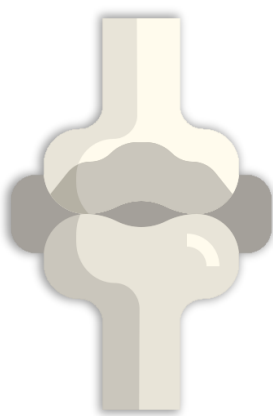
Q. ส่วนใหญ่จะเป็นที่ละข้างหรือเป็นพร้อมกันทั้งสองข้าง

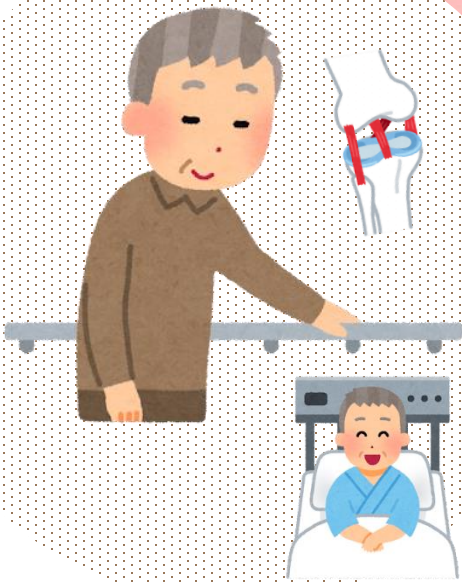
A. บางรายเป็นทั้งสองข้างพร้อมกัน ต้องการผ่าตัดทั้งสองข้างพร้อมกัน แต่ต้องผ่านการตรวจร่างกาย หัวใจ ความพร้อมทางร่างกายต่าง ๆ ก่อนแพทย์จะพิจารณาผ่าตัดทำทั้งสองข้างได้ หลังจากนั้น



Q. หากผ่าตัดแล้วไม่มีอาการอื่นแรกซ้อน สามารถกลับมาใช้ชีวิตปกติได้หรือไม่

A. เนื่องจากข้อเทียมไม่ใช่ข้อจริง มีอายุการใช้งาน ข้อเทียมคือการตัดผิวกระดูกออก นำโลหะใส่เข้าไป ใส่ Bone cement หรือซีเมนต์กระดูกเข้าไป และมีพลาสติกกรองระหว่างโลหะสองชิ้น เปรียบเสมือนบานประตู ในข้อเข่า เป็นพลาสติกที่เสียดสีกับโลหะ แต่ปัจจุบันอยู่ได้นานกว่า 10 ปี ต้องทะลุฉนวนเหมือนกัน ถ้าใช้งานหนักอาจพังได้เหมือนกัน พอถึง 10 กว่าปี จะหลวมต้องมาผ่าตัดใหม่อีกรอบ ดังนั้นการผ่าตัดจึงเป็นมาตรการสุดท้ายทางการรักษา





คำถาม-คำตอบ

"ข้อเข่าเสื่อม ผ่านหรือไม่ผ่าน"

Q. การผ่าตัดข้อเข่าต้องใช้เวลาพักฟื้นนานเท่าใด

A. ปัจจุบันมีความเร็วขึ้น หากไม่พบปัญหาที่มีโรคร่วม หลังผ่าตัดในวันรุ่งขึ้นให้ผู้ป่วยเริ่มขยับบริหารได้ การนอนพักในโรงพยาบาลสั้นลง

Q. การดูแลเรื่องการรับประทานอาหารต่าง ๆ มีส่วนในการช่วยชะลอการเสื่อมเข่าด้วยหรือไม่



A. เป็นที่แน่นอน คือการรับประทานอาหารไม่มากเกินไป เพราะน้ำหนักตัวเป็นส่วนเสริมของโรค ยกตัวอย่างตัวเลขง่าย ๆ ในการคำนวณน้ำหนักตัว ผู้ชายส่วนสูง เซนติเมตร - 100 ผู้หญิงส่วนสูง เซนติเมตร - 110 จะได้ผลการคำนวณน้ำหนักตัวที่พอดี เป็นตัวเลขที่บอกว่าเราควรมีน้ำหนักตัวเท่าไร และไม่ควรเกินเท่านั้น หรือจะทำการคำนวณค่า BMI ก็ได้ ดังนั้นอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องพิจารณาเลือกกิน

Q. วิตามิน แคลเซียม สามารถช่วยถนอมเข่าได้หรือไม่



A. แคลเซียมจะเป็นตัวช่วยเรื่องกระดูกพรุน จะไม่ตรงกับกระดูกอ่อน ไม่เกี่ยวกับเข่าเสื่อม แต่รับประทานได้ โดยเฉพาะผู้หญิงควรรับประทาน หรือรับประทานอาหารประเภทปลาเล็ก นมได้เช่นกัน

Q. มีคำถามว่า เมื่อปวดเข่าให้ทาน Glucosamine คืออะไร



A. Glucosamine เป็นสารตั้งต้นที่ร่างกายจะนำมาสร้างส่วนประกอบของกระดูกอ่อน มีการศึกษาว่าเฉพาะกลุ่มคนไขที่เป็นน้อย ๆ ระยะแรก ๆ ที่มีการศึกษาว่าใช้ได้ผล รับประทาน 6 สัปดาห์แล้วหยุด เพราะไม่ใช่ยาป้องกัน เป็นยารักษา

สรุปคือการผ่าตัดนั้นต้องให้อยู่ในการวินิจฉัยของแพทย์ โดยคำนึงถึงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย และควรชะลอการใช้น้ำหนักของเข่า เลือกรับประทานอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน หรือภาวะน้ำหนักเกิน

