

โรคข้อเข่าเสื่อม



เป็นโรคที่มักพบในผู้สูงอายุ หรือในวัยกลางคนขึ้นไป โดยเฉพาะในเพศหญิง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงหนึ่งที่ทำให้ข้อเข่าเสื่อมได้เร็วขึ้นนั่นคือ การมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป อาการข้อเข่าเสื่อม ก็จะเริ่มต้นด้วยการมีอาการปวดข้อ หลังจากที่มีอายุมากขึ้น อาการปวดข้อก็จะมากขึ้นตามไปด้วย

อาการของโรคข้อเข่าเสื่อม

- อาการปวดเข่า เป็นอาการที่สำคัญเริ่มแรก เมื่อเป็นมากขึ้นจะปวดบริเวณเข่าเมื่อมีการเคลื่อนไหว ลูกนั่งหรือเดินขึ้นบันไดไม่คล่องเหมือนเดิม
- มีเสียงในข้อ เมื่อเคลื่อนไหวผู้ป่วยจะรู้สึกมีเสียงในข้อและปวดเข่า
- อาการบวม ถ้าข้อมีการอักเสบก็จะเกิดข้อบวม
- ข้อเข่าโก่งงอ อาจจะโก่งด้านนอกหรือโก่งด้านใน ทำให้ขาสั้นลงเดินลำบาก

ปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม

- อายุ อายุมากมีโอกาสเป็นมากเนื่องจากอายุการใช้งานมาก
- เพศหญิงจะเป็นโรคเข่าเสื่อมมากกว่าผู้ชาย 2 เท่า
- น้ำหนัก ยิ่งน้ำหนักตัวมากข้อเข่าจะเสื่อมเร็ว
- การใช้ข้อเข่า ผู้ที่นั่งยองๆ นั่งขัดขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบนานๆ จะพบข้อเข่าเสื่อมเร็ว
- การได้รับบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุที่ข้อเข่าไม่ว่าจะกระดูกข้อเข่าแตกหรือเอ็นฉีก จะเกิดข้อเข่าเสื่อมได้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและได้รับแคลเซียมในปริมาณที่พอเพียงจะชะ



ข้อแนะนำในการดูแลรักษาตนเอง

๑. เมื่อมีอาการปวดเข่า ควรใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบรอบๆ เข่า ๑๕ - ๓๐ นาที วันละ ๒ ครั้ง เช้าและเย็น
๒. ลดน้ำหนักตัว เพราะจะทำให้เข่าแบกรับน้ำหนักน้อยลง
๓. ไม่ควรนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ เพราะจะทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้น
๔. ควรนั่งถ่ายบนโถนั่งชักโครก แทนการนั่งยอง ๆ ควรทำที่จับบริเวณด้านข้างโถนั่ง
๕. หลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งในท่าเดียวนานๆ ควรเปลี่ยนท่าหรือขยับ เหยียด-งอ ข้อเข่าเรื่อยๆ
๖. ไม่ควรเดินบนทางเดินที่ขรุขระเพราะจะทำให้มีน้ำหนักตัว ลงไปที่เข่าเพิ่มมากขึ้น และอาจเกิดอุบัติเหตุหกล้มได้ง่าย
๗. ควรใช้ไม้เท้าช่วยพยุงตัวเวลาเดิน ซึ่งจะช่วยรับน้ำหนักตัว ทำให้เดินได้มั่นคง และเจ็บน้อยลง
๘. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อเข่าเป็นประจำ เพื่อให้กล้ามเนื้อ และเอ็นรอบเข่าแข็งแรง เพิ่มความ