



“ข้อเสื่อมไม่ใช่โรค ของคนแก่อีกต่อไป”

“โรคข้อเสื่อม” แต่เดิมเราเข้าใจกันว่าโรคนี้จะเป็นเฉพาะกับ ผู้สูงอายุหรือคนที่มีน้ำหนักมากเท่านั้น แต่ในปัจจุบันพบว่า กลุ่มเสี่ยง ที่มีภาวะข้อเสื่อมได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี และสามารถเป็นได้กับ คนทุกเพศทุกวัย ไม่ได้พบเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุหรือคนอ้วนเท่านั้น อย่างที่เข้าใจกัน ข้อเสื่อมเป็นอาการที่เกิดจากการเสื่อมสภาพ ของกระดูกอ่อนที่ฉาบผิวกระดูกข้อต่อไว้ไม่ให้เกิดการเสียดสีกัน เมื่อมีการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการลุก นั่ง ยืน หรือเดิน ข้อต่อ จะทำงานสอดประสานกันอย่างต่อเนื่อง แต่หากกระดูกอ่อนนั้น ผุพังหรือบางลง กระดูกของข้อต่อก็จะเกิดการเสียดสีกัน จนเป็น ผลให้เกิดการอักเสบ



นพ.นันทเดช พิริฎยชัยวุฒิ ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ กล่าวว่า การมีสุขภาพข้อต่อที่แข็งแรงช่วยให้เราสามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ เป็นปกติ การดูแลข้อต่อให้แข็งแรงจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ซึ่งคนส่วนใหญ่ที่เริ่มมีอาการเสื่อม ของข้อนั้นจะไม่มีอาการแสดงออกใดๆ จนอาการรุนแรงมากแล้วจึงจะมีอาการปวด เคล็ดมือไหว ไม่สะดวก จึงจะเริ่มไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา ซึ่งบางครั้งอาการก็หนักหนากจนรักษาลำบาก แล้ว คนใช้ที่เป็นภาวะข้ออักเสบมักจะมีอาการปวด บวม ข้อจะอุ่นและแดง เคล็ดมือไหวลำบาก ซึ่งการอักเสบนั้นจะเกิดที่บริเวณข้อโหนดของร่างกายก็ได้ ไม่ได้เฉพาะจะง่ามข้อเข่าเท่านั้น ซึ่งในการรักษาผู้ที่เป็นข้อเสื่อม เมื่อรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างครบถ้วนแล้ว อาการ อาจจะทุเลาลงแต่คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอาจจะไม่เหมือนเดิม เช่น อาจจะเดินได้ระยะทาง สั้นลง เคล็ดมือไหวได้ไม่เหมือนเดิม ทำกิจกรรมต่างๆ ได้น้อยลง เป็นต้น

การรับมือและแนวทางการป้องกัน

นพ.นันทเดช กล่าวว่า “กิจวัตรประจำวันของเราหลายอย่าง อาจจะก่อให้เกิดความเสี่ยง ต่อโรคข้อเสื่อมได้ แม้แต่การนั่งก็อาจจะมีความเสี่ยงได้เช่นกันหากเราปรับที่นั่งไม่เหมาะสม นอกจากนี้คนที่น้ำหนักตัวมากๆ ก็มีความเสี่ยงต่อโรคข้อเสื่อมได้มากขึ้น เนื่องจากข้อต่างๆ ต้องรับน้ำหนักปริมาณมากเป็นเวลานานๆ กระดูกอ่อนที่หุ้มกระดูกก็อาจจะสึกได้ง่าย และจะเกิดการเสียดสี ทำให้โอกาสเป็นโรคข้อเสื่อมเพิ่มขึ้น”

การป้องกันให้ห่างไกลอาการข้อเสื่อมนั้นทำได้หลายวิธี เช่น การจัดท่าให้ถูกต้อง และเหมาะสม โดยนั่งฟังพนักเก้าอี้ให้แผ่นหลังแนบพนัก ไม่ควรก้มคอจนมาก ควรหาโอกาส ขยับตัว โดยลุกขึ้นเดินบ้าง ยืดแขนขาบ้าง ก็จะเป็นการช่วยบริหารให้ข้อเคล็ดมือไหวได้อย่าง ราบรื่น ส่วนใครที่มีท่าทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น ขอบนั่งยองๆ นั่งพับเพียบ ก็สามารถทำให้เกิด อาการข้อเสื่อมได้ง่าย หรือบางคนที่ชอบยืนลงน้ำหนักข้างเดียว ก็เป็นการสร้างภาระให้กับ ข้อต่างๆ ด้านนั้นมากขึ้น จึงควรเปลี่ยนมาเป็นการลงน้ำหนักสองขาเท่าๆ กัน หากคุณกังวลว่า การออกกำลังกายหนักๆ จะเป็นอันตรายต่อข้อ ก็ควรเลือกประเภทของการออกกำลังกาย ที่ข้อต่างๆ ไม่ต้องแบกรับน้ำหนักมากเกินไป เช่น ว่ายน้ำ หรือเดินช้าๆ เป็นต้น



นพ.นันทเดช พิริฎยชัยวุฒิ ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ



รับประทานให้ถูกหลัก ช่วยดูแลข้อต่อ

วิธีการป้องกันภาวะข้อเสื่อมสามารถทำได้โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และที่สำคัญคือต้องไม่เป็นอาหารที่ทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่ม ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง คุณหมอนันทเดช ยังกล่าวเสริมอีกว่า “ควรเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยลดอาการอักเสบ เช่น ผักใบเขียว ถั่วต่างๆ ซึ่งเป็นอาหารที่มีแมกนีเซียมสูง อาหารประเภทเห็ดฟาง ถั่วเหลือง ซึ่งมีทั้งโปรตีนและกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งอาหารเหล่านี้จะช่วยลดการเสื่อมสลายของกระดูกและกระดูกอ่อนที่ฉาบผิวกระดูก

สิ่งที่เราไม่ควรมองข้ามคืออาหารที่ช่วยลดการเกิดอนุมูลอิสระ ทั้งหลาย โดยมีงานวิจัยที่พบว่ามันซิน สมุนไพรพื้นบ้านที่เราใช้ประกอบอาหารกันนั้น มีสารต้านอนุมูลอิสระที่สูงมาก โดยมันซินมีสารสกัดที่เรียกว่า “เคอร์คูมินอยด์” เป็นสารสีเหลืองที่มีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบ บรรเทาอาการปวดและบวมของข้อ อีกทั้งยังมีฤทธิ์ช่วยด้านการเกิดโรคความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์อีกด้วย



สมุนไพรพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่ยากจะแนะนำคือ พริกไทยดำ ซึ่งจะประกอบด้วยสารสำคัญในกลุ่มอัลคาลอยด์ ที่มีฤทธิ์ช่วยลดการอักเสบและลดการระคายเคืองของเนื้อเยื่อบริเวณข้อต่อ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคล็ดมือไหว ยิ่งเมื่อนำมาวมกับสารสกัดจากขมิ้น จะยิ่งส่งผลดีต่อข้อต่างๆ โดยสารสกัดจากพริกไทยดำจะช่วยให้สารสกัดจากขมิ้นถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์เสริมอนาบีทิว ช่วยลดการอักเสบได้เป็นอย่างดี จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคข้อเสื่อมเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้ยังมีคอลลาเจน ไทป์ 3 (Collagen Type III) ซึ่งเป็นคอลลาเจนชนิดเดียวกับคอลลาเจนที่พบในเซลล์กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่อ มีบทบาทสำคัญต่อความแข็งแรงและความหนาแน่นของมวลกระดูก ช่วยชะลอการสึกหรอของกระดูกและข้ออีกด้วย”

แต่หากคิดว่าเป็นชีวิตประจำวัน เราไม่สามารถหาทั้งขมิ้นชัน พริกไทยดำ และคอลลาเจน ไทป์ 3 มารับประทานได้อย่างครบถ้วน ทางเลือกที่ง่ายและสะดวกที่สุดคือ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ที่มีส่วนผสมของสารอาหารทั้ง 3 ชนิดในสัดส่วนที่เหมาะสม ก็จะช่วยให้เราสามารถดูแลสุขภาพของกระดูกและข้อของเราได้สะดวกขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จึงถึงเวลาแล้วที่เราทุกคน ทุกเพศทุกวัย ไม่เฉพาะแค่ผู้สูงอายุเพียงกลุ่มเดียว ที่จะต้องหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของข้อต่อให้แข็งแรงและมีสุขภาพดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในร่างกายนองคนเรามีข้อต่อมากถึง 360 ข้อต่อ หากมีข้อใดข้อหนึ่งเสื่อมไป คุณภาพชีวิตเราก็คงเสียสมดุลเป็นแน่แท้ เราจึงควรใส่ใจและรักษารักษาข้อต่ออย่าให้เสื่อมไปง่ายๆ เพื่อให้สุขภาพที่ดีอยู่กับเราไปตราบนานเท่านาน