



คอเกร็ง อีกอาการเจ็บป่วยที่อาจถือว่าเป็นภัยเงียบโดยสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศวัย ซึ่งในอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อส่งผลให้ร่างกายส่วนนั้นมีรูปร่างผิดปกติ ไปและเคลื่อนไหวได้จำกัด เพราะหนุ่มๆสาว ๆ ยุคใหม่ต้องทำงานทั้งนอกบ้านในบ้าน แถมยังต้องดูแลลูกๆ ควบคู่ไปด้วยไม่มีวันหยุดพักผ่อนที่เพียงพอจนเกิดการเหนื่อยล้า สมองไม่ทำงานส่งผลให้เกิดความเครียดนี้คือสัญญาณเตือนภัยว่าจิตใจของเรากำลัง เสี่ยงเป็น โรคเบิร์น เอาท์ ซินโดรม (Burn out syndrome) ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพแน่นอน เพราะอาจลุกลามเป็นโรคอื่นตามมาอีกมากมาย

### รู้เท่าทัน โรคคอเกร็ง ปรับพฤติกรรมลดความเสี่ยง

รองศาสตราจารย์วิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ์ หัวหน้าภาควิชาออร์โธปิดิกส์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดลให้ความรู้เล่าถึงอาการดังกล่าวว่า

**คอเกร็ง** เป็นอาการปวดคออย่างรุนแรงซึ่งทำให้กล้ามเนื้อบริเวณต้นคอและขอกคอหดเกร็ง และเมื่อขยับเคลื่อนไหวคอเพียงนิดหน่อยก็จะมีอาการปวด อาจเกิดขึ้นอย่างแสบพล้นและอาจเกิดซ้ำๆ ได้ถ้าไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การปวดเรื้อรังซึ่งกรณีการปวดคอ เกร็งเป็นการปวดอย่างเฉียบพลัน สาเหตุมีด้วยกันหลายประการแต่ที่มักพุดกันถึงเป็นเรื่องของหมอนรองกระดูกเสื่อมซึ่งก็ทำให้เกิดอาการปวดเกร็งลำคอ

หมอนรองกระดูกเสื่อมของคอพบได้ในคนทั่วไปนับตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเมื่อหมอนรองกระดูกคอเสื่อมโรคที่จะตามมาด้วยคือกระดูกงอกหรือที่เรียก กันว่าหินปูนเกาะโดยจะเกิดอยู่รอบหมอนรองกระดูกและข้อต่อซึ่งถ้ากระดูกงอก นี้ไปเบียดเส้นประสาทจะทำให้เกิดอันตรายได้

ประเด็นสำคัญคือเมื่อมีอาการปวดเกิดขึ้น ร่างการจะมีอาการเกร็งทางกล้ามเนื้อซึ่งเมื่อมีการการดังกล่าว เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดเบื้องต้นต้องหยุดการเคลื่อนไหวโดยอาจนอนพัก หรือใส่ปลอกคอช่วยพยุง อาจทานยาแก้ปวดใช้ถุ้งน้ำร้อนประคบก็จะช่วยลดคลายอาการปวด กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว

ส่วนกรณีที่มีอาการปวดเพิ่มขึ้นและปวดไล่จากหัวไหล่ไปถึงแขนลงไปถึงปลายมือ หากมีอาการปวดร้าวลักษณะนี้ก็อาจแสดงว่ามีความเสื่อมเหล่านี้มากขึ้น มีหินปูนเข้าไปเบียด กัด รากประสาทแขนทำให้เกิดอาการปวด รวมทั้งถ้ามีอาการชาร่วมด้วยก็ไม่ควรนิ่งนอนใจควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจ วินิจฉัยอย่างละเอียด อีกภาวะที่ถือว่ามีความเป็นอันตรายสูงคือการกดไขประสาทซึ่งอาจทำให้เกิด อัมพฤกษ์ อัมพาตได้

การสังเกตว่า มีการกดทับไขประสาทบริเวณนี้หรือไม่ เบื้องต้นอาจสังเกตได้จากขาทั้งสองข้างซึ่งหากมีอาการเกร็ง กระตุกของขาเดินไม่ถนัด โดยอาจทดสอบด้วยตนเองด้วยการเดินต่อเท้าก้าวต่อก้าว หากไม่สามารถเดินทรงตัวได้ก็แสดงว่ามีอาการเบียดกดประสาทไขสันหลังก็ต้องรีบรับการรักษาและในกรณีนี้ก็มักต้องได้รับการผ่าตัด กรณีการปวดธรรมดา ปวดบริเวณต้นคอมีกล้ามเนื้อเกร็งรวมทั้งกลุ่มที่ปวดร้าวมาที่ปลายแขนจากกดทับรากประสาทส่วนใหญ่ 90 เปอร์เซ็นต์ ไม่ต้องผ่าตัด สามารถรักษาได้โดยการทำกายภาพบำบัด ทานยาแก้ปวดลดอักเสบ ฯลฯ ส่วนใหญ่จะหายจากอาการดังกล่าว

นอกจากนี้พฤติกรรม ที่ผิดไปจากปกติ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานเขียนหนังสือ พิมพ์งาน นั่งโต๊ะ กับเก้าอี้ที่ไม่เหมาะสมกัน อย่างการเขียนหนังสือ ติดต่อกันหลายชั่วโมง พิมพ์คอมพิวเตอร์นานๆ ก็มคอทำงานอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานก็อาจทำให้มีความเสี่ยงของกระดูกคอเกิดขึ้นได้ง่าย

อีกภาวะที่พบบ่อยครั้งและระยะหลังก็มีอาการกล่าวถึงกันมากขึ้นคือ ภาวะพังผืดกล้ามเนื้ออักเสบ ซึ่งก็ทำให้เกิดอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ โดยมักจะเกิดขึ้นได้นับแต่ บริเวณท้ายทอย ด้านหลังทั้งสองข้าง มาถึงต้นคอสะบักทั้งสองข้าง รวมถึงหัวไหล่ ซึ่งลักษณะของการปวดดังกล่าวนี้จะมีลักษณะเฉพาะที่สามารถตรวจพบได้ที่เรียกว่าพังผืดกล้ามเนื้ออักเสบที่มีจุดกดเจ็บภาวะนี้เป็นได้ทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรังแต่มักจะก่อให้เกิดอันตรายรุนแรงต่อร่างกาย นอกจากจะสร้างความรำคาญ ใช้งานไม่ถนัด อ่อนเพลียง่ายและส่วนใหญ่จะปวดมากตอนกลางคืน ทำให้นอนไม่หลับพักผ่อนไม่เพียงพอ

ในความเจ็บปวดดังกล่าวที่เป็นเรื้อรังยังพบว่ามีความสัมพันธ์ต่อจิตใจของผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรังมักจะพบอาการซึมเศร้าร่วมด้วย

การรักษาเบื้องต้นก็จะมีท่ากายบริหารที่สามารถปฏิบัติได้โดยง่ายรวมทั้งการใช้ความร้อนประคบหรืออาจใช้การนวดกดจุดคลายกล้ามเนื้อที่มีอาการเกร็ง หรือ การฉีดยาชาลดการปวดก็เป็นอีกส่วนหนึ่งในการรักษาให้หายจากอาการปวดเหล่านี้

ดังนั้นก่อนจะต้องเสี่ยงหรือเผชิญกับโรคคอเกร็ง ควรหันมาสนใจดูแลสุขภาพไม่มองข้ามความสำคัญของการพักผ่อนที่เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร่วมกับกายบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง รวมทั้งการรับประทานอาหารที่สะอาดหลากหลายมีประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งนอกจากจะช่วยให้ห่างไกลจากอาการดังกล่าวแล้วยังเป็นอีกเกราะป้องกันโรคร้ายต่างๆ อีกด้วย