

## อาหารเสริม

- อาหารเสริม ที่ถูกนำมาใช้ในการรักษาโรคข้อเสื่อมซึ่งมีอยู่หลายประเภทนั้น ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะแสดงถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัยในระยะยาว
- จากการศึกษาศึกษาโดยสถาบันวิจัยสุขภาพแห่งชาติ พบว่าการให้ คอนดรอยตินซัลเฟตหรือ กลูโคซามีน ซัลเฟต มีส่วนช่วยรักษาโรคข้อเสื่อมในผู้ที่มีปัญหาปวดข้อปานกลางถึงรุนแรง แต่ยังไม่มีความชัดเจนถึงความปลอดภัยและปฏิกิริยากับยาอื่น
- ดังนั้นผู้ที่ต้องการใช้สารดังกล่าวร่วมกับยาที่เคยรับประทานอยู่เดิมควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน

## การผ่าตัด

จะพิจารณาเปลี่ยนข้อเทียมในผู้ที่มีการทำลายของข้ออย่างมาก หรือมีการสูญเสียการทำงานของข้อแล้วเท่านั้น



ภาพรังสี ข้อเข่าเทียม



ข้อสะโพกเทียม

## จะดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคข้อเสื่อมได้อย่างไร

โรคข้อเสื่อม สามารถดูแลตนเอง ดังนี้

1. ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เช่น การปรับเตียงให้สูงขึ้น เปลี่ยนจากส้วมซึมชนิดนั่งยองๆ เป็นชักโครกแทน เป็นต้น
2. หลีกเลี่ยงการทำให้ข้อบาดเจ็บซ้ำๆหรือการกระทบกระแทกต่อข้อ
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีส่วนช่วยทำให้กล้ามเนื้อรอบข้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาจะมีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดข้อเข่าเสื่อมได้
4. ควบคุมน้ำหนัก ผู้ที่มีรูปร่างอ้วนการลดน้ำหนักลงจะช่วยลดอาการปวดและชะลอการทำลายข้อลงได้



**สรุป** ปัจจุบันพบว่าภาวะข้อเสื่อมสามารถชะลอการลุกลามหรือดีขึ้นในบางรายได้ ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัว การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เนื่องจากการลุกลามของโรคถูกกำหนดโดยปัจจัยทางพันธุกรรม 50-60% รวมทั้งปัจจัยทางโภชนาการ ดังนั้นไม่ต้องวิตก

เอกสารอ้างอิง : 1.สมาคมรูมาติซั่มแห่งประเทศไทย Thai Rheumatism Association

2. BBC NEWS Health Hunt for osteoarthritis gene link.htm ,Thursday, 11 October 2007

# โรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis)



จัดทำโดย

เภสัชกรหญิงนันทพร เล็กพิทยา

เภสัชกรหญิงอภิรดี ยูณากร

ที่ปรึกษา

รศ.นพ. วิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามารินทร์

มกราคม 2552

## โรคข้อเสื่อมคืออะไร ?

เป็นความผิดปกติของข้อพบได้บ่อย  
วัยกลางคน และพบได้เพิ่ม  
ขึ้นเรื่อยๆ ลักษณะ



งเข้าสู่อายุมาก  
เพศ แก่กระดูกอ่อน

ผิวข้อถูกทำลายลงอย่างช้าๆ จนเป็นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของข้อได้แก่ มีน้ำสะสมในข้อเพิ่มขึ้น กระดูกงอกผิดปกติ กล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อหย่อน ทำให้เคลื่อนไหวข้อได้จำกัด

ทำให้เกิดอาการปวดและบวมที่ข้อได้ พบบ่อยในตำแหน่งของข้อที่รองรับน้ำหนักมากเช่น ข้อเข่า และข้อสะโพกเสื่อม ข้อต่อกระดูกสันหลังเสื่อม แม้ว่าข้อเสื่อมจะพบในข้อที่ต้องรับน้ำหนัก แต่สามารถพบที่ข้อต่างๆ ได้ โดยเฉพาะข้อที่เคยได้รับการบาดเจ็บ ติดเชื้อ หรือเคยมีข้ออักเสบนำมาก่อน ส่วนใหญ่อาการปวดมักเกิดระหว่างที่มีการใช้งานของข้อและจะดีขึ้นเมื่อได้พัก อาจมีอาการฝืดตึงข้อช่วงสั้นๆ ไม่เกินกว่าครึ่งชั่วโมง ในช่วงเช้าหลังตื่นนอน หรือภายหลังอยู่ในอิริยาบถท่าใดท่าหนึ่งนานๆ เช่น หลังจากขับรถ เป็นต้น

## สาเหตุของโรคข้อเสื่อมคืออะไร ?

ในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อถูกทำลาย แต่ปัจจัยที่น่าจะมีส่วนร่วมทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อถูกทำลายได้แก่

1. น้ำหนักตัวมาก ทำให้เกิดแรงกดในข้อที่รับน้ำหนักเพิ่มขึ้น
2. กิจกรรมที่ทำให้ข้อต้องรับแรงกดมากเกินไป เช่น การนั่งคุกเข่าพับเพียบ

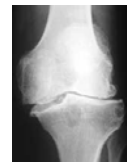
3. ปัจจัยทางพันธุกรรม โดยเฉพาะครอบครัวที่มีประวัติข้อและกระดูกอ่อนผิวข้ออ่อนแอ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญประมาณร้อยละ 50 จะเชื่อมโยงกับพันธุกรรม
4. อายุมาก แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีข้อสรุปชัดเจนเนื่องจากผู้สูงอายุบางรายก็ไม่พบโรคข้อเสื่อม

## ใครที่มีโอกาสเป็นโรคข้อเสื่อมได้บ้าง

จริงๆแล้วโรคข้อเสื่อมสามารถพบได้ทุกวัย แต่พบในผู้สูงอายุได้บ่อยกว่ามาก จากการศึกษาพบว่าผู้ที่อายุมากกว่า 70 ปี ตรวจพบลักษณะข้อเสื่อมจากภาพรังสีได้ร้อยละ 70 แต่มีเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่มีอาการผิดปกติ

## โรคข้อเสื่อมจะวินิจฉัยได้อย่างไร

1. การปวด ตึงขัดในข้อ โดยเฉพาะเวลาตื่นนอนตอนเช้าหรือ เวลาอยู่ในอิริยาบถใดนานๆ
2. ตรวจร่างกายพบปุ่มกระดูกบริเวณข้อ ข้อบวมขึ้น มีเสียงลั่นในข้อเมื่อมีการเคลื่อนไหวข้อ กล้ามเนื้อรอบข้อลีบหรืออ่อนแรง และข้อขาดความมั่นคง
3. ภาพรังสีที่ผิดปกติ



ภาพรังสี ข้อเข่าปกติ ข้อเข่าเสื่อม

## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ข้อเสื่อมลุกลามรวดเร็ว

1. พันธุกรรม
2. อายุ เพศหญิง อ้วน
3. ปัจจัยทางโภชนาการ เช่น การขาดวิตามินซีและดี

## โรคข้อเสื่อมรักษาอย่างไร

เป้าหมายคือ ลดอาการปวดและรักษาการทำงานของข้อให้สามารถใช้งานได้ตามปกติ การรักษาจึงไม่เพียงแต่ให้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวด แต่จะต้องรักษาด้วยวิธีการดังนี้

### การทำกายภาพบำบัด

มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคข้อเสื่อมได้แก่ การออกกำลังกายโดยเฉพาะการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อ การใช้อุปกรณ์ช่วยพยุง และการใช้ความร้อน



### การรักษาทางยา

1. ยาทาภายนอก ได้แก่ เจลที่ทำจากส่วนประกอบของพริก
2. ยารับประทานได้แก่ ยาต้านการอักเสบกลุ่มที่ไม่ใช่ยาสเตียรอยด์ ยากลุ่มนี้มีฤทธิ์ในการบรรเทาอาการปวดและลดอาการข้อบวม สำหรับอาการปวดที่รุนแรงอาจต้องพึ่งยาบรรเทาอาการปวดกลุ่มอนุพันธ์ของมอร์ฟีน
3. ยาฉีดสเตียรอยด์ หรือน้ำไขข้อเทียม (hyaluronic acid) นั้นจะมีประโยชน์ในโรคข้อเสื่อมบางชนิดและในผู้ป่วยบางรายเท่านั้น