

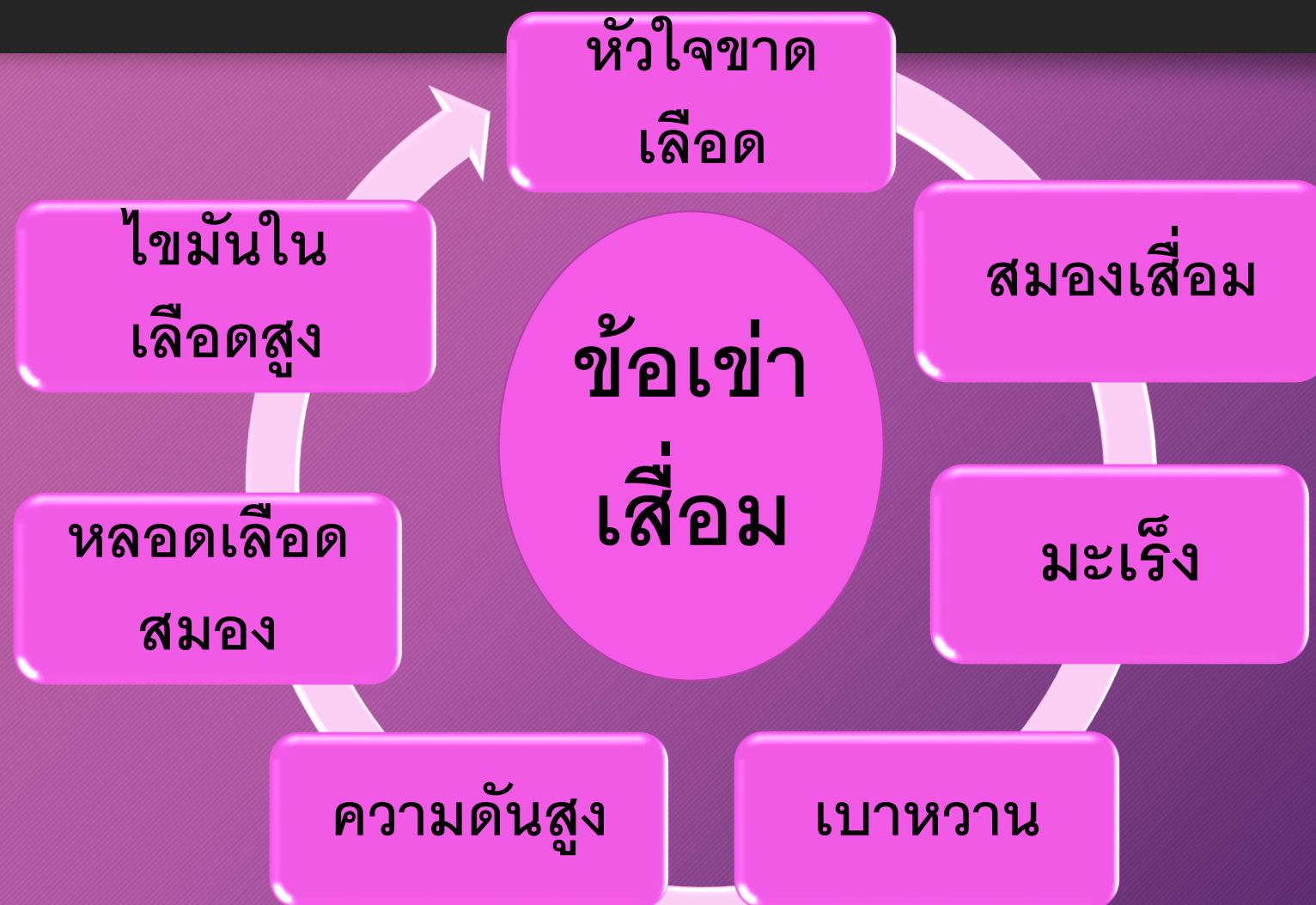


# การป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ

อาจารย์อนงค์ภัทร์ ประสิทธิ์ภัทรเวช



# เป็น 1 ใน 8 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ



# กายวิภาคของข้อเข่า



# ความหมายของโรคข้อเข่าเสื่อม

Osteoarthritis of knee เป็นโรคที่มีการเสื่อมสภาพของ กระดูกอ่อนผิวข้อ โดยเริ่มเกิดการสูญเสียกระดูกอ่อนผิวข้ออย่างช้าๆ เมื่อเวลาผ่านไปจะถูกทำลายเพิ่มขึ้น

ทำให้กระดูกอ่อนผิวข้อขรุขระ

มีการหนาตัวของเนื้อกระดูกที่อยู่ใต้ผิวข้อ

ทำให้เกิดแรงกดหรือการเสียดสีต่อกระดูก เอ็น และกล้ามเนื้อภายในข้อเข่ามากขึ้น → ทำให้เกิดการอักเสบของข้อ / น้ำไขข้อลดลง



# โรคข้อเข่าเสื่อมแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

- ❑ โรคข้อเข่าเสื่อมชนิดปฐมภูมิ (primary osteoarthritis of knee)  
เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมที่ไม่ทราบสาเหตุและไม่มีประวัติความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับข้อเข่าโดยตรง แต่มีปัจจัยที่ทำให้เกิดข้อเข่าเสื่อม ดังนี้

อายุ

การมีน้ำหนักตัวเกิน

เพศหญิง

การใช้งาน ท่าทาง

กรรมพันธุ์

# โรคข้อเข่าเสื่อมแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

## ❑ โรคข้อเข่าเสื่อมชนิดทุติยภูมิ (secondary osteoarthritis of knee)

เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมที่ทราบสาเหตุโดยมีสาเหตุจาก

- ✓ การบาดเจ็บโดยตรงบริเวณข้อเข่า
- ✓ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคเกาต์ โรคข้ออักเสบ
- ✓ ติดเชื้อ



# อาการที่สำคัญของโรคข้อเข่าเสื่อม

อาการปวดข้อ (joint pain) มีลักษณะการปวดแบบตื้อๆ (dull pain) อาการปวดจะค่อยเป็นค่อยไป (progressive pain) เป็นการปวดแบบเรื้อรัง (chronic pain) จะปวดมากขึ้นเมื่อเคลื่อนไหว และปวดขณะนอนหลับ (night pain) และจะปวดมากขึ้นเมื่ออากาศเย็นหรือฝนตก

อาการมีเสียงดังในข้อขณะเคลื่อนไหว งอเข่าหรือเหยียดเข่า (crepitus)

# อาการที่สำคัญของโรคข้อเข่าเสื่อม

อาการข้อฝืด มักมีอาการหลังตื่นนอน หากขยับข้อสักครู่จะสามารถขยับข้อได้คล่องขึ้น ส่วนใหญ่มักมีอาการข้อฝืดไม่เกิน 30 นาที อาจพบอาการเกิดขึ้นชั่วคราวในท่างอหรือท่าเหยียดในช่วงแรก เมื่อมีการอักเสบเรื้อรัง ร่วมกับมีการหดตัวของเยื่อรอบข้อ เคลื่อนไหวข้อลำบาก ไม่สามารถลงน้ำหนักได้เต็มที่ ไม่มีการขยับข้อเนื่องจากปวดข้อ ทำให้เกิดภาวะข้อยึดติดแข็ง (stiffness of joint) เกิดข้อผิดรูปและไม่สามารถใช้งานได้ตามปกติเกิดความพิการของข้อเข่า



# แบบประเมิน Check list ข้อเข่าเสื่อม

## Check List ข้อเข่าเสื่อม

มาลองดูกัน... ว่าคุณเสี่ยงเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมหรือไม่??



- คุณมีอายุ 40 ปีขึ้นไป
- มีน้ำหนักตัวมาก (ค่า BMI มากกว่า 25)
- มีกิจวัตร/การทำงานที่ต้องเดินตลอดเวลา
- เข่ายึด ผิด หรืองอลำบาก
- เข่ามีเสียงดังก๊อบ แก้วรับ ขณะเคลื่อนไหว
- ปวดข้อเข่าหรือขาเวลาเดิน หรือลงบันได
- ปวด เข็บแปล็บ ที่ข้อเข่าเวลาเดิน
- ปวดข้อเข่าเวลานอน
- มีปัญหาปวดข้อเข่าเวลาใส่ถุงเท้า รองเท้า หรือขณะลุกนั่ง
- ปวด บวม อักเสบที่ข้อเข่า
- ไม่สามารถเดินได้ปกติ ต้องเดินโยกตัว
- ขาโก่ง งอผิดรูป

การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

หากมีอาการเหล่านี้ 3 ข้อขึ้นไป

คุณอาจมีความเสี่ยงต่อโรคข้อเข่าเสื่อม  
ควรรับปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อชะลอความเสื่อม  
และได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี



# ความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม

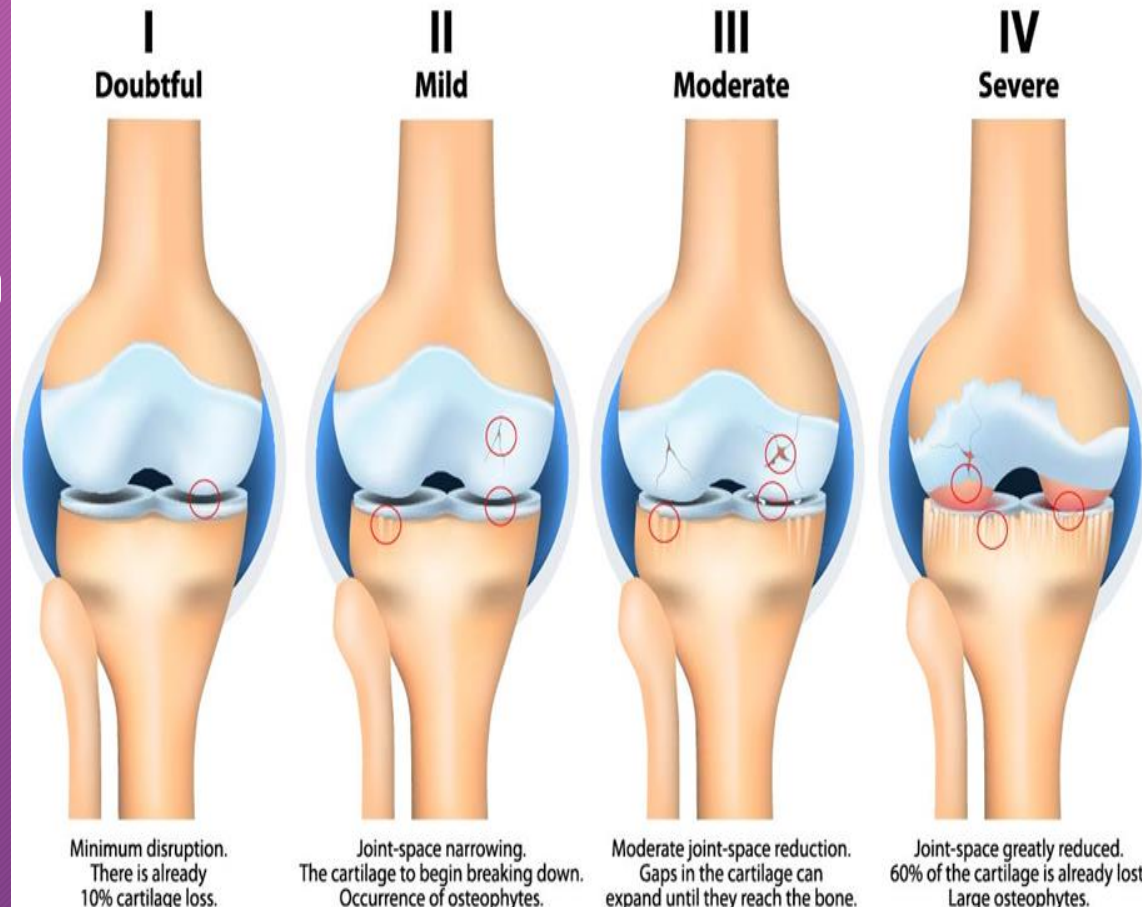
**ระยะที่ 1** ข้อเข่าเสื่อมระยะเริ่มแรก: สูญเสียกระดูกอ่อนผิวข้อเล็กน้อย ร้อยละ 10

**ระยะที่ 2** ข้อเข่าเสื่อมเล็กน้อย: สูญเสียกระดูกอ่อนผิวข้อร่วมกับมีกระดูกงอกเป็นปุ่มเล็กๆ บริเวณขอบของข้อ

**ระยะที่ 3** ข้อเข่าเสื่อมปานกลาง: กระดูกอ่อนผิวข้อสึกกร่อน กระดูกข้อเข่าบางส่วนไม่มีกระดูกอ่อนคลุมร่วมกับมีกระดูกงอกมากขึ้น ช่องว่างข้อเข่าแคบลง

**ระยะที่ 4** ข้อเข่าเสื่อมรุนแรง: สูญเสียกระดูกอ่อนผิวข้อประมาณร้อยละ 60

## STAGE OF KNEE OSTEOARTHRITIS



# การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการไม่ใช้ยา

- การรักษาด้วยวิธีประคับประคอง (conservative treatment) หรือการรักษาโดยไม่ใช้ยา(non-pharmacological treatment) มีดังนี้

การลดปัจจัยเสี่ยงที่ควบคุมได้ :

การลดน้ำหนัก - จะช่วยลดแรงกระทำต่อข้อเข่า

การปรับท่าทาง - ไม่นั่งยอง ไม่นั่งงอเข่า ไม่นั่งพับเพียบ ไม่นั่งคุกเข่า ไม่นั่งขัดสมาธิ ไม่เดินนาน ไม่แบกของหนัก การขึ้นลงบันได

# การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการไม่ใช้ยา

## การออกกำลังกาย / การบริหารกล้ามเนื้อเข่า

- การออกกำลังกายเพื่อบริหารกล้ามเนื้อเข่า สามารถทำให้อาการของโรคข้อเข่าเสื่อมดีขึ้น เพราะเป็นการสร้างและฟื้นฟูสมรรถภาพของกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ให้มีความยืดหยุ่นดี ทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ช่วยป้องกันและลดความพิการที่อาจจะเกิดกับข้อเข่าได้

# การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการไม่ใช้ยา



ในผู้ที่เป็นข้อเข่าเสื่อมระยะแรก  
หรือปานกลางที่ปวดเข่าไม่มาก  
ให้ออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ  
อย่างสม่ำเสมอ เช่น  
เดิน เต้นเร็ว ขี่จักรยาน และว่ายน้ำ

10  
วินาที



สำหรับผู้ที่ปวดเข่ามาก  
เดินระยะทางไกลไม่ไหว  
ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา  
โดยเหยียดเข่าเกร็งค้างไว้  
ประมาณ 10 วินาที  
ทำซ้ำ 80-100 ครั้งต่อวัน

วิธีพยาบาล  
ชุดแอป 'รักเข่า'  
กระตุ้นผู้ป่วยฝึกกายภาพ



กรมสุขภาพจิต  
กรุงเทพฯ

### ท่าที่ 1



นั่งบนเก้าอี้ ค่อยๆ ยกต้นขาขึ้นหนึ่งข้าง แล้วฉายขาออกไปและพาด้านข้าง ทำสลับกัน 10 ครั้ง



### ท่าที่ 2



เหยียดขาตรงมาด้านหน้าถึง 2 ข้าง เตะขาสลับข้าง เก้าอี้ลอยพื้น เกร็งขา เพิ่มความยากด้วยการ เตะสลับไล่ความสูงขึ้นเรื่อยๆ



### ท่าที่ 3



นั่งเก้าอี้ในท่าปกติ ยกต้นขาขึ้นตั้งฉาก 1 ข้าง และ เกร็งกล้ามเนื้อช่วงต้นขาหน้า ค่อยๆ ยึดหน้าแข้ง ให้ขนานพื้น ค้างไว้ 1 วินาที และยืดหน้าแข้งกลับที่เดิม



### ท่าที่ 4



ยืดขาให้สุด วางฝ่าเท้าให้เต็มพื้น จิกฝ่าเท้าติดพื้น และค่อยๆ ลากเข้าหาลำตัวช้าๆ



### ท่าที่ 5



นั่งเก้าอี้เหยียดขาไปด้านหน้า 1 ข้าง กดเข่าให้ถึง วางฝ่าเท้าไว้กับพื้นกระดกปลายเท้า แล้วค่อยๆ ไล่มือ ลงไปตั้งแต่ต้นขา หัวเข่า หน้าแข้ง และปลายเท้า



### ท่าที่ 6



ยืนจับเก้าอี้ ยกปลายเท้า 1 ข้างมาด้านหลัง และจับปลายเท้าไว้ให้เข้ายึดตรง ไม่เอียงไปด้านข้าง



# การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการไม่ใช้ยา

- การรักษาด้วยวิธีระดับประคอง (conservative treatment) หรือการรักษาโดยไม่ใช้ยา(non-pharmacological treatment) มีดังนี้

การรักษาทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู กายภาพ ฝังเข็ม

การประคบด้วยสมุนไพร เพื่อลดอาการปวดข้อเข่า

ทานอาหารบำรุงข้อ ปลาแซลมอน อัลมอนต์ น้ำมันมะกอก

การใช้เครื่องช่วยพยุง การใช้กายอุปกรณ์เสริมข้อเข่า

# การรักษาด้วยการใช้ยา (pharmacological treatment)

## กลุ่มยาที่ควบคุมอาการของโรค (symptommodifying drugs)

- ยาบรรเทาปวดและลดไข้
- ยาต้าน การอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์  
(non-steroidal antiinflammatory drugs: NSAIDs)
- corticosteroid โดยการฉีดเข้าข้อ (intra-articular injection)



# การรักษาด้วยการใช้ยา (pharmacological treatment)

ฉดยาเข้าข้อรักษาอาการข้อเสื่อม Cost Analysis  
of Intra-Articular Sodium Hyaluronate  
Treatment in Knee Osteoarthritis Patients Who  
failed Conservative Treatment (Patients' data  
are summarized One hundred and forty six  
patients (164 knees) of 183 patients  
responded to the treatment and did not need  
any surgical within the 2-year )



การใช้ยาข้อเทียม



รักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

# การรักษาด้วยการใช้ยา (pharmacological treatment)

กลุ่มยาที่ปรับเปลี่ยนและชะลอการเสื่อมของ  
กระดูกอ่อน (structural modifying drugs)

ช่วยชะลอ การดำเนินของโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งจะช่วย  
สังเคราะห์มวลสาร ในกระดูกอ่อน ช่วยซ่อมแซม  
กระดูกอ่อนผิวข้อ และเพิ่มน้ำหล่อเลี้ยงข้อ ทำให้  
กระดูกอ่อนทำงานได้ดีขึ้น

## แนวทางการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมโดยวิธีการฉีดเกล็ดเลือดเข้มข้น

- PRP Therapy (platelet rich plasma)

เป็นการรักษาโดยการฉีดเกล็ดเลือดหนาแน่นที่ได้มาจากเลือดผู้ป่วย ซึ่งมีโมเลกุลของ Growth factor ซึ่งเป็นตัวช่วยเร่งกระบวนการซ่อมแซมของเนื้อเยื่อ เพื่อเข้าไปเร่งกระบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ โดยไม่ต้องผ่าตัด

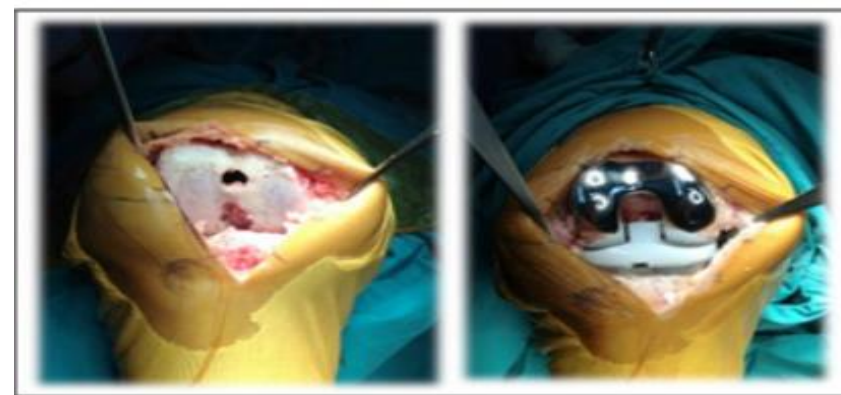
- ข้อดีคือนำเลือดของคนไข้มารักษาผิวของตัวเอง ทำให้ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนหรือแพ้จากการฉีด มีเพียงอาการบวมเล็กน้อย

# แนวทางการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมโดยการส่องกล้องล้าง

- การส่องกล้องล้าง (arthroscopic debridement)  
แพทย์จะพิจารณาใช้ในรายที่การเสื่อม ของข้อเข่ายังไม่มาก หรือกรณีผู้ป่วยมีอาการเข่าล็อก เวลางอเข่า แล้วรู้สึกติดขัดมาก หรือสงสัยว่าหมอนรองกระดูกแตก

# แนวทางการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมโดยการผ่าตัด

เป็นการผ่าตัด ที่ต้องเปลี่ยนผิวข้อเข่าทั้งหมด ทั้งกระดูกต้นขา กระดูกขา และอาจรวมกระดูกสะบ้าด้วย โดยอาศัยการนำข้อเทียม เข้าไปครอบกระดูกที่เสื่อมไว้วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มี ข้อเข่าเสื่อมรุนแรงจนไม่สามารถใช้การรักษาวิธีอื่นได้ การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม



การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม โดยศัลยแพทย์ผ่าตัดเอากระดูกอ่อนผิวข้อที่เสื่อมสภาพออก แล้วนำส่วนข้อเข่าเทียมใส่ทดแทน (ที่มา: วรากร จิริงจิตร์, 2560)

# แนวทางการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมโดยวิธีการฉีด STEM CELL

- ปัจจุบันสำหรับในประเทศไทยยังอยู่ในช่วงของการทำการทดลองและวิจัย
- ยังไม่ได้รับการรับรองจากแพทยสภา

## “งานวิจัยปลูกถ่าย Stem Cell ทางออร์โธปิดิกส์”

ปัจจุบันพบผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมเพิ่มขึ้น และไม่ได้เป็นเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุเท่านั้น การดูแลรักษาจึงถือเป็นสิ่งสำคัญของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม คอลัมน์ Research Focus ฉบับนี้ จึงหยิบเรื่อง “โรคข้อเข่าเสื่อม” มานำเสนอ โดยได้รับเกียรติจาก อ.ดร.บพ.ตุลย์พุกษ์ กวาร์สวิตซ์ริคซ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศัลยกรรมกระดูกและข้อ ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งได้ให้ข้อมูลด้านการทำงานวิจัยเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม ไปติดตามกันเลยค่า

