

“วิ่งระยะไกล” เป็นสาเหตุให้กระดูกคอเสื่อมจริงหรือ ?



หลังปรากฏข่าว “นักวิ่งหนุ่มชื่อดังป่วยกระดูกคอ กดทับเส้นประสาท” โดยแพทย์ที่ทำการรักษาเผยสาเหตุว่าเกิดจาก “กระดูกคอเสื่อม” นพ.พล อนันตวรราชศิลป์ แพทย์เฉพาะทางด้านกระดูกสันหลัง โรงพยาบาลเอส สไปน์ เผยว่า “กระดูกคอเสื่อม” เกิดได้กับทุกคน สาเหตุการเกิดได้แก่ อายุที่มากขึ้น, ได้รับอุบัติเหตุบริเวณช่วงคอ, การใช้งานที่ไม่เหมาะสม ส่วนเรื่องของการวิ่งระยะไกลอาจไม่ใช่สาเหตุหลักที่ทำให้กระดูกคอเสื่อม อาจจะมีปัจจัยอื่นๆในการใช้งานร่วมด้วย ตัวอย่างเช่นเรื่องของลักษณะของการก้มคอ หรือการขยับคอมาก ทั้งลักษณะท่าช้าๆ เป็นเวลานาน หรือสะบัด โยกศีรษะแรง ๆ พวกนี้ทำให้เกิดการทำให้ข้อเสื่อมได้มากกว่า

อย่างไรก็ตามสาเหตุที่พบมากที่สุดเกิดจากความเสื่อมของกระดูกที่ถูกใช้งานในชีวิตประจำวันอย่างยาวนานตามอายุ โดยโรคดังกล่าวพบได้ตั้งแต่วัยกลางคน และพบมากในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีท่าทางและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันอื่น ๆ ที่เราทำร้ายคอตัวเองไม่รู้ตัว เช่น การก้มคอเล่นมือถือ การนั่งหลังไม่พิงพนักพิง การนั่งท่าเดิมเป็นเวลานานโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ การนั่งโต๊ะทำงานอย่างผิดสุขลักษณะ โดยพฤติกรรมดังกล่าวนี้ทำให้กระดูกคอเสื่อมเร็วขึ้น โดยเบื้องต้นจะเกิดอาการปวดคอ ปวด ไหล่ ร้าวลงแขน บางรายอาจมีอาการขา หรือกล้ามเนื้ออ่อนแรงร่วมด้วย

นพ.พล ยังเผยถึงสัญญาณเตือนว่ากระดูกคอเริ่มเสื่อม จะเริ่มต้นด้วยการปวดคอ มีปวดหลัง คอบริเวณ 2 ข้างของกระดูกสัน

หลัง อาจปวดร้าวขึ้นไปถึงท้ายทอย หรือ ลงมาบริเวณสะบัก และปวดมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง หากปล่อยให้ปวดเรื้อรังต่อไปจนเกิด “กระดูกงอก” หรือ “หินปูนเกาะ” จนกดทับเส้นประสาท จะทำให้ปวดร้าวตามแขนจนถึงนิ้วมือ เกิดอาการชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง ลูกกลมจนกระทั่งเดินไม่ได้ เพราะฉะนั้นหากมีอาการเข้าข่ายควรรีบพบแพทย์ โดยแพทย์จะเริ่มรักษาด้วยยา ร่วมกับกายภาพบำบัด หากไม่ได้ผล จะให้การรักษาโดยวิธีผ่าตัดต่อไป และต้องใช้เวลารักษาฟื้นฟูหลายเดือน หรือนานเป็นปี ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของผู้ป่วยด้วย

สิ่งที่น่าสนใจคือจากสถิติของโรงพยาบาลเอสสไปน์ พบว่าในปัจจุบันคนไข้ที่มีภาวะกระดูกคอเสื่อมมีมากขึ้น และคนไข้ส่วนใหญ่มาด้วยอาการปวดคอกับขาเลย แต่เมื่อมาทำการวินิจฉัยด้วยการเอ็กซเรย์ร่วมกับการทำ MRI ถึงได้ทราบว่าคนไข้เป็นโรคกระดูกคอเสื่อม ส่วนการรักษาขึ้นอยู่กับหลาย ๆ ปัจจัย เช่น เรื่องของอาการของคนไข้รวมถึงผลตรวจ MRI หากพบว่ามีการกดทับของเส้นประสาทจริง ก็ถือเป็นข้อบ่งชี้ว่าเส้นประสาทมีความเสียหายเยอะ การรักษาก็ต้องมีการผ่าตัดเข้าไปลดการกดทับของตัวเส้นประสาท แต่ผ่าตัดวิธีไหนนั้นขึ้นอยู่กับคนไข้ อย่างเช่นในกลุ่มของการรักษาด้วยการฉีดฮอร์โมนก็อาจจะเหมาะกับคนไข้ที่เป็นหมอนรองกระดูกปลิ้นกดทับเส้นประสาทแต่อาจจะเป็นระดับที่ไม่เยอะมาก หากพบว่าคนไข้มีอาการเยอะมากขึ้น หรือมีหินปูนเกาะร่วมด้วย การรักษาจะต้องเป็นลักษณะของการส่องกล้องเข้าไปเพื่อขยายโพรงเส้นประสาทจากทางด้านหลัง หรือว่าในรายที่มีอาการแบบหมอนรองกระดูกค่อนข้างใหญ่หรือว่า

กดทับเส้นประสาทมาก อาจจะต้องทำการนำหมอนรองกระดูกเดิมออกแล้วใส่หมอนรองกระดูกเทียมเข้าไป นพ.พล ยังได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีกว่าเราสามารถสังเกตอาการของโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทได้ง่าย ๆ โดยผู้ป่วยจะมีอาการปวดบริเวณคออย่างมาก ซึ่งบางรายอาจจะมีอาการปวดร้าวไปที่แขนหรือที่มีส่วนร่วมกับมีอาการขา อาการอาจจะเป็นอย่างเดียวหรือสองข้างก็ได้ บางรายอาจจะทำให้แยกกับโรคออฟฟิศซินโดรมได้ยาก โดยอาจมีอาการปวดไปที่ศีรษะร่วมด้วย จึงทำให้นึกว่าเป็นอาการปวดศีรษะไมเกรน แต่ที่แท้จริงแล้วอาจมีโรคของหมอนรองกระดูกคอเสื่อมซ่อนอยู่ก็เป็นได้ โดยถ้าจะมีโรคดำเนินไปถึงขั้นท้าย ๆ จะมีอาการหอบจับของลงลำบาก ติดกระดูกคอไม่ได้ หรืออาจจะทำให้การเดินทางลำบากมากขึ้นได้

ดังนั้นหากพบว่ามีอาการ ควรรีบพบแพทย์เฉพาะทางทันที เพื่อรับการตรวจ X-Ray หรือ MRI เพื่อทำการวินิจฉัยที่ถูกต้องแม่นยำ เพราะเมื่ออาการปวดอาจบ่งบอกถึงตำแหน่งที่ถูกกดทับได้ แต่เพื่อความแม่นยำในการวินิจฉัย การตรวจด้วยเครื่อง MRI จึงเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากสามารถแสดงให้เห็นถึงระดับความรุนแรงของการกดทับเส้นประสาทโดยหมอนรองกระดูกที่เคลื่อน หรือความเสื่อมของกระดูกคอได้อย่างชัดเจน



ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิฤตไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

