

## สูงวัยต้องระวัง “กระดูกสันหลังเสื่อม” รู้เร็ว รักษาได้



แพทย์เฉพาะทางเตือน โรคกระดูกสันหลังเสื่อม ภัยเงียบที่มักจะเกิดในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในวัย 50 ปี ขึ้นไป ซึ่งจะมีอาการปวดหลัง อาการปวดลงขา ถ้ามีการกดทับของเส้นประสาทร่วมด้วย อาจจะทำให้มีอาการชา รักษาช้าเสี่ยงพิการ

เมื่อประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกายย่อมมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น “กระดูกสันหลังเสื่อม” นับเป็นโรคที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดและความทรมาณในผู้สูงอายุ รวมถึงเป็นภาระให้กับผู้ดูแลอย่างมาก

นพ.ฐปณัตร์ จันทราภาส แพทย์เฉพาะทางด้านกระดูกสันหลัง โรงพยาบาลเอส สโตนี เผยว่า สาเหตุการเสื่อมของกระดูกสันหลังส่วนใหญ่ เกิดจากอายุที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของข้อต่อ หรือ หมอนรองกระดูกสันหลัง ส่วนสาเหตุอื่นนอกเหนือจากอายุ ได้แก่ การใช้งานที่มากเกินไป เช่น ยกของหนัก อุบัติเหตุ ล้มซ้ำๆ ซึ่งทำให้กระดูกข้อต่อกระดูกสันหลังเสื่อมได้ ซึ่งจะทำให้พบการเสื่อมของข้อต่อในคนอายุน้อยได้

สำหรับอาการของกระดูกสันหลังเสื่อมจะปรากฏอาการปวดคอ หรือปวดหลังซึ่งอาจเป็น ๆ หายๆ แต่บางคนอาจมีอาการปวดเรื้อรัง หรือบางครั้งอาการปวดอาจจะรุนแรงขึ้นเมื่อเปลี่ยนท่าทาง

การวินิจฉัยโรคกระดูกสันหลังเสื่อม แพทย์วินิจฉัยโรคกระดูกสันหลังเสื่อมจากอาการที่ผู้ป่วยเล่าให้ฟังว่า มีอาการปวดตามแนวแกนกลางคอและหลังมากขึ้นเวลาแอ่นคอ หรือ หลัง ร่วมกับการ

ตรวจร่างกายที่พบความผิดปกติ สำหรับกระดูกสันหลังส่วนคอ แพทย์จะให้ผู้ป่วยหันศีรษะจากซ้ายไปขวา และให้แหงนศีรษะขึ้นและลง จะพบอาการปวดชาหรือลงไปตามแขนจากเส้นประสาทที่ถูกกด การตรวจกระดูกสันหลังส่วนนี้แวนั้น แพทย์อาจให้ผู้ป่วยก้มลงหรือเคลื่อนไหวหลังและเอวไปในทิศทางต่างๆ ทั้งหมดนี้เพื่อทดสอบว่าการเคลื่อนไหวนั้นถูกจำกัดหรือไม่ ร่วมกับอาการปวดหรืออ่อนแรง เนื่องจากกระดูกสันหลังเสื่อมส่งผลให้เกิดปัญหาต่อการใช้มือและการเดิน แพทย์อาจทดสอบมือ แขน ขาและเท้าของผู้ป่วยว่า มีกำลังมือที่อ่อนแรง ร่วมกับการทำกิจกรรมที่ต้องใช้รายละเอียดแม่นยำน้อยลง หากพบว่าผู้ป่วยมีปัญหาต่อการตอบสนองที่อาจบ่งบอกถึงความเสียหายของเส้นประสาท แพทย์อาจต้องขอ X-RAY ร่วมกับการทำ MRI เพื่อจะได้วินิจฉัยอาการเพิ่มเติมต่อไป

นพ.ฐปณัตร์ เผยว่า แนวทางการรักษาโรคกระดูกสันหลังเสื่อมนั้นมีหลายวิธีจากน้อยไปมาก เมื่อผู้ป่วยพบว่าตนเองมีอาการปวดไม่ว่าจะเป็นบริเวณคอ หรือหลัง เช่น ปวดหลังร้าวลงขา , ปวดคอหรือลงแขน, มีอาการชาหรืออ่อนแรง บางรายปวดศีรษะ คล้ายกับเป็นไมเกรน อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนของโรคกระดูกเสื่อมที่เกิดจากกระดูกทับเส้นประสาท หากจะเข้ารับการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัดต้องผ่านการรักษาเบื้องต้นมาก่อนดังนี้

เริ่มต้นจากกินยา ทำกายภาพบำบัด แต่หากนานกว่า 6 สัปดาห์แต่อาการยังไม่ดีขึ้นหรือไม่สามารถกลับไปดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ไม่สามารถทนความเจ็บปวดได้ กล้ามเนื้อขาลีบหรือ แขน-ขาอ่อนแรงจนไม่สามารถหยิบจับสิ่งของ ใช้งานได้ไม่เหมือน

ปกติ หรือ เดินไม่ได้ ก็อาจมีข้อบ่งชี้ในการผ่าตัด ซึ่งปัจจุบันการผ่าตัดกระดูกสันหลังไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัว ด้วยเทคนิคการรักษาลดเจ็บปวดได้พัฒนาจากกรรมวิธีการผ่าตัดกระดูกสันหลัง มาเป็นการเจาะรูส่องกล้องซึ่งเทคนิคนี้จะใช้อุปกรณ์ที่มีเลนส์ของกล้องเอนโดสโคป (Endoscopic) ติดอยู่ที่ปลายกล้อง แปรเปลี่ยนมุมมองตาอยู่ ในตัวผู้ป่วย ทำให้แพทย์สามารถมองเห็นความผิดปกติได้อย่างชัดเจน แม่นยำ เลือกตัดออกเฉพาะส่วนที่ทำให้เกิดปัญหาได้โดยไม่ต้องตัดและกล้ามเนื้อส่วนที่ค้ำคอง ทำให้แผลเล็กเจ็บน้อย ปลอดภัยฟื้นตัวเร็ว หรือ MIS-Spine จึงเป็นเรื่องง่ายสำหรับผู้ป่วยเข้ารับการรักษา เพราะเพียง 1 คืนก็สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะวินิจฉัยและชี้ให้เห็นรอยโรคด้วยผล X-ray และ MRI ถึงจะวางแผนการรักษาไปพร้อมผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง ตรงจุด แม่นยำ และปลอดภัย

ดังนั้นวิธีการรักษานี้จึงเป็นที่นิยมของผู้ป่วยที่ต้องการกลับไปใช้ชีวิตตาม lifestyle ที่เคยเป็น เช่น กลับไปใช้ชีวิตกับครอบครัว คนที่รัก หรือทำในสิ่งที่ชอบ สิ่งที่ยากทำ และไม่เป็นภาระให้กับคนใกล้ชิดได้เร็วขึ้น

นอกจากนี้เราได้พัฒนางานวิจัยเพื่อยกระดับการรักษาด้วยกระดูกสันหลังให้ทัดเทียมระดับโลก ทำให้ทีมแพทย์และบุคลากรในโรงพยาบาลมีความเชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลัง พร้อมทั้งเทคโนโลยีที่ทันสมัยด้วยเทคนิคการรักษาที่ต่างจากทั่วทุกมุมโลก ทำให้ผู้ป่วยมั่นใจได้ว่า “มารักษากระดูกสันหลังที่ เอส สโตนี ครบจบในที่เดียว”

อย่าดีใจจนเกินไป  
อย่าเสียใจจนเกินไป  
อย่าร้อนใจจนเกินไป  
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก  
ถูกหลักศีลธรรม

หลวงพ่อปัญญานันทมุนี

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





แบบ พ.๒

**หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์**  
**ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐**

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

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

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

