

**สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์   
เปิดบริการคลินิกกระดูกและข้อสำหรับผู้สูงอายุ**

ภาวะข้อเข่าเสื่อมมักจะเริ่มตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป และพบความเสื่อมมากขึ้นในคนที่อายุ 60 ปีขึ้นไป โดยมีอัตราความเสื่อมเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 40 และอายุ 75 ปีขึ้นไป เริ่มมีอัตราเสื่อมเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 50 ขึ้นไป แต่โดยปกติระดับความเสื่อมจะมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับการใช้งานและปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ร่วมกันที่ส่งผลให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วกว่าคนในวัยเดียวกัน

**นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า อาการลุกลำบาก ก้าวเดินไม่สะดวกหลังจากนั่งนาน เดินแล้วเข่าทรุด หรือปวดตามข้อเข่า เป็นสัญญาณหนึ่งของอาการข้อเข่าเสื่อม และสาเหตุของข้อเข่าเสื่อมนั้นเกิดได้จากการใช้งานข้อเข่าค่อนข้างหนัก การมีพฤติกรรมการใช้งานข้อเข่าในความถี่สูง เช่น การนั่งกับพื้น การขึ้นลงบันไดบ่อยๆ น้ำหนักตัวมาก มีการใช้ชีวิตที่ต้องยกของหนักบ่อยๆ การได้รับบาดเจ็บยังบริเวณข้อเข่าซ้ำๆ เคยมีภาวะติดเชื้อในข้อเข่า หรือโรครูมาตอยด์/เกาต์ แล้วเกิดภาวะอักเสบที่รุนแรงและนาน เป็นต้น

**แพทย์หญิงบุษกร โลหารชุน ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ** กล่าวเพิ่มเติมว่า ความรุนแรงของอาการข้อเข่าเสื่อมมีด้วยกัน 4 ระยะ ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นที่สามารถทำกิจวัตรได้ตามปกติ แต่ช้าลง ถ้าทำงานหนักก็น้อยก็จะเริ่มมีอาการปวด ระยะที่สองเริ่มทำงานหนักไม่ได้ ระยะที่สามเริ่มทำกิจวัตรประจำวันปกติไม่ได้ เช่น การเดิน และระยะที่สี่ทำกิจวัตรประจำวันอะไรไม่ได้เลย รู้สึกปวดตลอดเวลาหรือต้องใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น เครื่องช่วยพยุง แม้จะห้ามการเกิดเข่าเสื่อมไม่ได้แต่สามารถชะลออาการข้อเข่าเสื่อมได้ โดยการควบคุมน้ำหนัก ปรับอิริยาบถ (หลีกเลี่ยงการนั่งกับพื้น การทำกิจกรรมที่ต้องงอเข่ามากๆ) การออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อต้นขาหรือเส้นเอ็นรอบเข่าให้แข็งแรง และหากดูแลปัญหาเหล่านี้แล้วยังมีอาการข้อเข่าเสื่อม ควรพบแพทย์เพื่อการดูแลให้ถูกต้องก่อนที่ข้อเข่าจะเสื่อมมากขึ้น

**สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ** เห็นความสำคัญของโรคทางด้านกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อและกระดูก ว่าเป็นประเด็นสำคัญใกล้ตัวจึงได้จัดแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกมาให้บริการตรวจประจำทุกวันอังคารและศุกร์ ตั้งแต่เวลา 9.00-12.00 น. ณ ศูนย์นวัตกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ อาคารกรมการแพทย์ 6 กระทรวงสาธารณสุข ติดต่อขอรับการตรวจรักษาหรือคำแนะนำได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 0 2024 8481 ต่อ 1 พร้อมนำเสนอนวัตกรรมการดูแลรักษาอย่างครบวงจรเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ #ผู้สูงอายุ #ข้อเข่าเสื่อม #กระดูก

ขอขอบคุณ 18 ธันวาคม 2566