****

**ภาวะข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ ไม่ควรมองข้าม!!**

**สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์** ภาวะข้อเข่าเสื่อม เป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อการเคลื่อนไหวและการใช้ชีวิตประจำวัน ความรู้ความเข้าใจภาวะข้อเข่าเสื่อมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำรงชีวิตได้ใกล้เคียงปกติ

**นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า** โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ พบมากในวัยกลางคนและผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่มีภาวะข้อเข่า เสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม โรคจะดำเนินไปเรื่อย ๆ เป็นภาวะที่กระดูกอ่อนผิวข้อนั้นมีการเสื่อมและถูกทำลายร่วม กับการลดลงของน้ำไขข้อ ซึ่งทำให้ส่วนปลายของกระดูกข้อเข่ามีการเสียดสีกันโดยตรง เกิดการงอกของกระดูกบริเวณขอบโดยรอบของข้อเข่าที่เกิดการเสื่อม ส่งผลให้มีอาการปวด อักเสบ และสูญเสียการเคลื่อนไหวของข้อต่อตามมา สาเหตุของการเกิดภาวะข้อเข่าเสื่อมที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัด แต่จะพบว่าผู้ที่มีปัจจัยความเสี่ยงสูง คือ อายุมากโดยเฉพาะช่วงอายุ 50-75 ปี พบเพศหญิงได้มากกว่าเพศชาย อ้วน น้ำหนักตัวมาก มีการใช้งานของข้อเข่าอย่างหนัก และเคยได้รับบาดเจ็บของข้อเข่ามาก่อน

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา กล่าวเพิ่มเติมว่า** อาการที่สำคัญของ ข้อเข่าเสื่อม คือ ปวดตื้อๆ บริเวณรอบๆข้อเข่า มีปวดมากขึ้นเมื่อใช้งานในทางงอหรือลงน้ำหนัก ข้อเข่าฝืดตึง โดยเฉพาะ ช่วงเช้า มีเสียงดังกรอบแกรบขณะเคลื่อนไหว และข้อเข่าบวม ผิดรูป ขาโก่ง วิธีการรักษาและดูแลป้องกันโดยการรักษาทางยา เช่น พาราเซตามอล ยาแก้ปวด เพื่อบรรเทาอาการ หรือยากลุ่มกลูโคซามีน-ซัลเฟต เพื่อการสร้างน้ำไขข้อ การรักษาโดยการใช้เครื่องมือทางกายภาพ เช่น แผ่นความร้อนอัลตราซาวด์และกระตุ้นไฟฟ้า การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อ การใช้อุปกรณ์พยุงข้อเข่า เพื่อลดอาการปวดและเพิ่มความมั่นคงของข้อ ช่วยลดความเสี่ยงของการหกล้ม ผู้ป่วยบางรายอาจต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า หรือ Walker รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ท่าทาง การใช้ชีวิตประจำวันและสภาพแวดล้อม ควบคุมน้ำหนักตัวไว้ในระดับที่เหมาะสม กรณีผู้ป่วยที่เป็นมาระยะเวลานานและอาการรุนแรงจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัด ทางสถาบันประสาทวิทยาเปิดให้บริการ**คลินิกสูงอายุคุณภาพ**ในวันพุธ ที่ 2 และ 4 ของเดือน และให้บริการ**คลินิกนอกเวลาราชการ (SMC)** ในวันเสาร์สัปดาห์ที่ 2 ของเดือน โดยอายุรแพทย์คลินิกสูงอายุคุณภาพ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูและนักกายภาพบำบัด เภสัชกร นักจิตวิทยาคลินิก นักโภชนาการ นักเทคนิคการแพทย์ และทีมพยาบาล SMC

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

#กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #การฟื้นฟูภาวะข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ

-ขอขอบคุณ-

 19 กรกฎาคม 2566