

# โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ รักษาได้ ด้วยการผ่าตัด เปลี่ยนข้อเข่า



ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ ซึ่งจะมีจำนวนสูงถึง 20 % และหนึ่งในโรคยอดนิยมเลยของคนวัยนี้ คือ โรคข้อเข่าเสื่อม เนื่องมาจากมีการใช้งานข้อเข่าอย่างหนักตลอดเวลาที่ผ่านมา รวมถึงการใช้ยาบางประเภทก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนกลุ่มนี้เสี่ยงเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมากกว่าวัยอื่นๆ

โรคข้อเข่าเสื่อม สามารถพบได้เกือบทุกช่วงวัย แต่พบมากในผู้ที่มีอายุมากแล้ว โดยลักษณะอาการคือ ปวดเข่ามาก เดินขึ้น-ลงบันไดลำบาก ได้ยินเสียงเข่าเวลาเหยียดงอ หรือเข่ามีลักษณะบวมผิดรูป ดังนั้นหากมีอาการที่ดังกล่าว ควรเข้ามาพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

การมาพบแพทย์เพื่อประเมินอาการเป็นสิ่งจำเป็นมากที่สุดในการวินิจฉัยโรคและความรุนแรง แพทย์จะพิจารณาการรักษาจากอาการและระยะของความเสื่อมของข้อเข่า หากพบว่ามีอาการรุนแรงจะแนะนำให้คนไข้รักษาด้วยนวัตกรรมการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม (Total Knee Arthroplasty) ซึ่งการผ่าตัดมีความปลอดภัยสูง ผลจากการผ่าตัดมีขนาดเล็ก เจ็บน้อยกว่า ถือเป็นหนึ่งทางเลือกที่จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นและเป็นที่นิยมในปัจจุบัน ในการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมจะเป็นการแนะนำให้คนไข้พยายามดูแลรักษาข้อเข่าและใช้งานข้อเข่าอย่างถูกวิธี งด

กิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวข้ออย่างหนัก ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานซึ่งออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ

ข้อมูลดีๆ จาก นพ.ปานนภ พัทธมพันธ์ ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ ศูนย์กระดูกและข้อ โรงพยาบาลหัวเฉียว