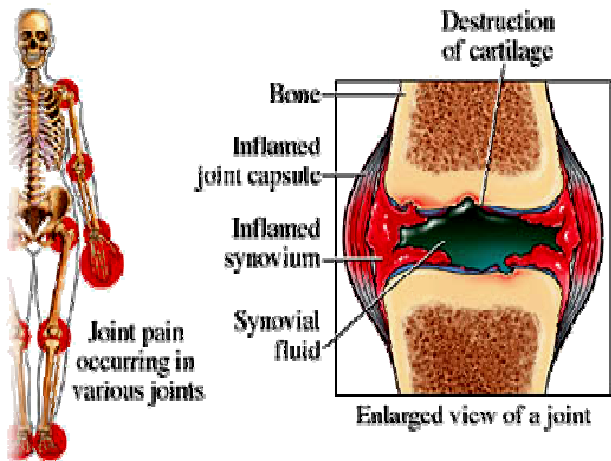


ข้ออักเสบ

ข้ออักเสบ หมายถึง อาการปวดบวม อักเสบ ที่บริเวณข้อ ที่พบบ่อยมี 2 ชนิด คือ

- ข้ออักเสบจากกระดูกเสื่อม** กระดูกอ่อนรอบๆ ข้อเสื่อมสภาพทำให้เกิดการทำลายกระดูกของข้อ มักเกิดกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสตรีเพศ
- ข้ออักเสบรูมาตอยด์** เป็นโรคข้ออักเสบชนิดหนึ่งที่มีอาการอักเสบเรื้อรังของเยื่อข้อเกือบทุกข้อทั่วร่างกายพร้อมๆ กัน รวมทั้งมีการอักเสบของพังผืดหุ้มข้อ เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อด้วย หากมีการอักเสบเรื้อรังเป็นเวลานาน ข้ออาจจะแข็งหรือเกิดการพิการได้ เป็นการอักเสบของข้อที่พบบ่อย และเป็นเรื้อรัง พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 4 – 5 เท่า และพบมากในช่วงอายุ 20 – 50 ปี



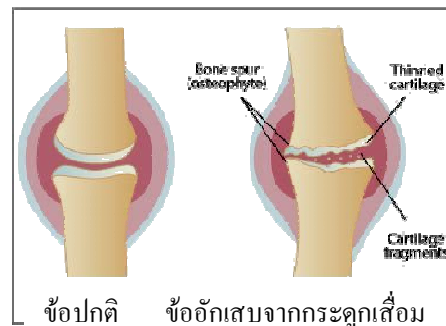
ข้ออักเสบจากกระดูกเสื่อม

สาเหตุ

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่พบแน่ชัด แต่การได้รับบาดเจ็บต่อข้อในอดีต เช่น ข้อเท้าบาดเจ็บจากการกีฬา จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเข่าเสื่อม ส่วนปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อ้วนเกินไป ไม่ได้ออกกำลังกาย และโรคทางพันธุกรรมบางชนิด

อาการที่พบ

- ปวด** ลักษณะเป็นอาการปวดจัดขึ้นไปที่ข้อ หลังจากใช้ข้อนั้นมากไปหรือไม่ได้ใช้ข้อนั้นเลยเป็นเวลานาน
- ข้อติด** โดยเฉพาะอย่างยิ่งตื่นนอนตอนเช้าแล้วค่อยๆ ขยับข้อได้ดีขึ้นเมื่อลุกจากเตียงสักระยะหนึ่งแล้ว
- ขยับข้อได้ไม่มาก** จนถึงขนาดใช้มีดปอกผลไม้ เปิดขวดไม่ค่อยได้ หรือขอเข้าไม่ค่อยได้
- การอักเสบชนิดนี้จะไม่มากเท่ากับโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ แต่ถ้าใช้ข้อมากๆ ก็เกิดได้



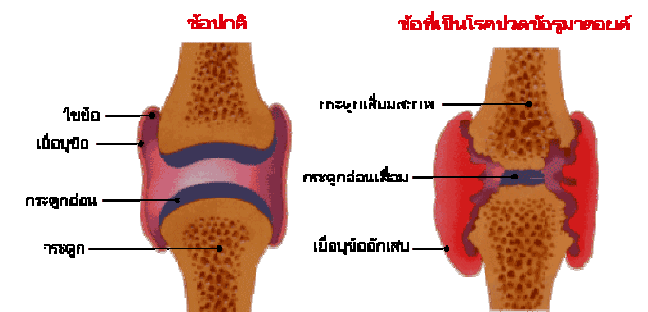
ข้ออักเสบรูมาตอยด์

สาเหตุ

สาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัด เชื่อกันว่าเกิดจากการแพ้ ความเครียด และโรคนี้มีลักษณะพิเศษตรงที่เป็นผลจากการที่ภูมิคุ้มกันหันกลับไปเล่นงานตัวเจ้าของ

อาการที่พบ

ทำให้เกิดการอักเสบ ปวด บวม ซึ่งถ้าหากว่าการอักเสบยังดำเนินต่อไปก็จะมีสารเคมีเข้าไปในข้อแล้วมีการย่อยสลายกระดูกอ่อน กระดูก เส้นเอ็น และเอ็นยึดข้อ จนทำให้ข้อและกล้ามเนื้อรอบๆ ข้ออ่อนแอลงจนข้อถูกทำลายลงในที่สุด โดยมักจะเป็นกับข้อเดียวกันของทั้ง 2 ข้างของร่างกาย เช่น ข้อมือข้อนิ้ว หรือข้อนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้าง



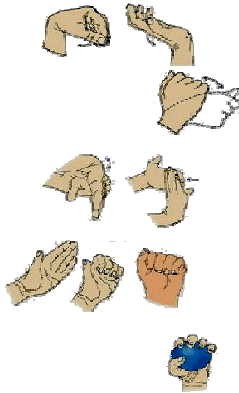
การปฏิบัติตัว

1. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และรับประทานยาตามแพทย์สั่ง



2. พักผ่อนเมื่อรู้สึกเหนื่อย ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ

3. หมั่นฝึกกายบริหารข้อต่างๆ โดยการเคลื่อนไหวขึ้น - ลง หมุนเหยียดกางออก และประกอบภารกิจปกติเท่าที่จะทำได้ (ทำเมื่อทุเลาปวด)



4. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ ไม่ควรอยู่ในอากาศเย็นจัด

5. เมื่อเกิดอาการปวดให้ประคบบริเวณข้อที่ปวดด้วยความร้อนหรือน้ำอุ่น

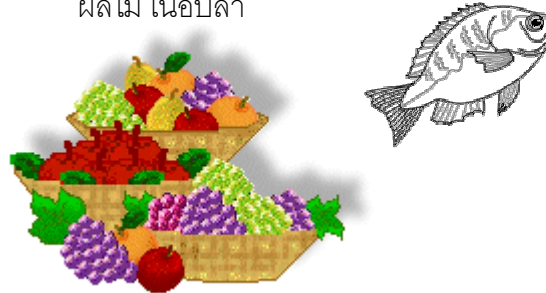


6. รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ

➢ งดอาหารที่โปรตีนสูง เช่น ไข่ เนื้อสัตว์



➢ รับประทานอาหารที่มีวิตามินสูง เช่น ส้ม ผลไม้ เนื้อปลา

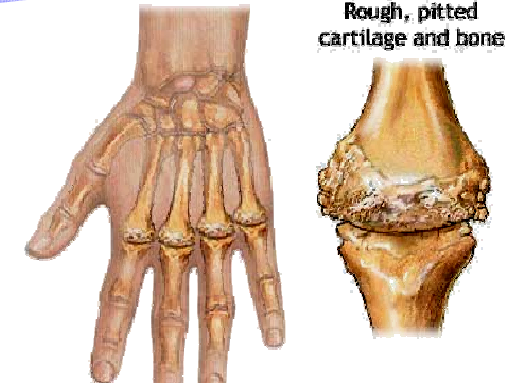


7. เมื่อมีอาการปวดบวมตามข้อ จนพักไม่ได้ ควรรีบพบแพทย์

8. มาตรวจตามแพทย์นัด



ข้ออักเสบ



เรียบเรียงโดย ... หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก

โทร. 056 - 219888 ต่อ 1406

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801