



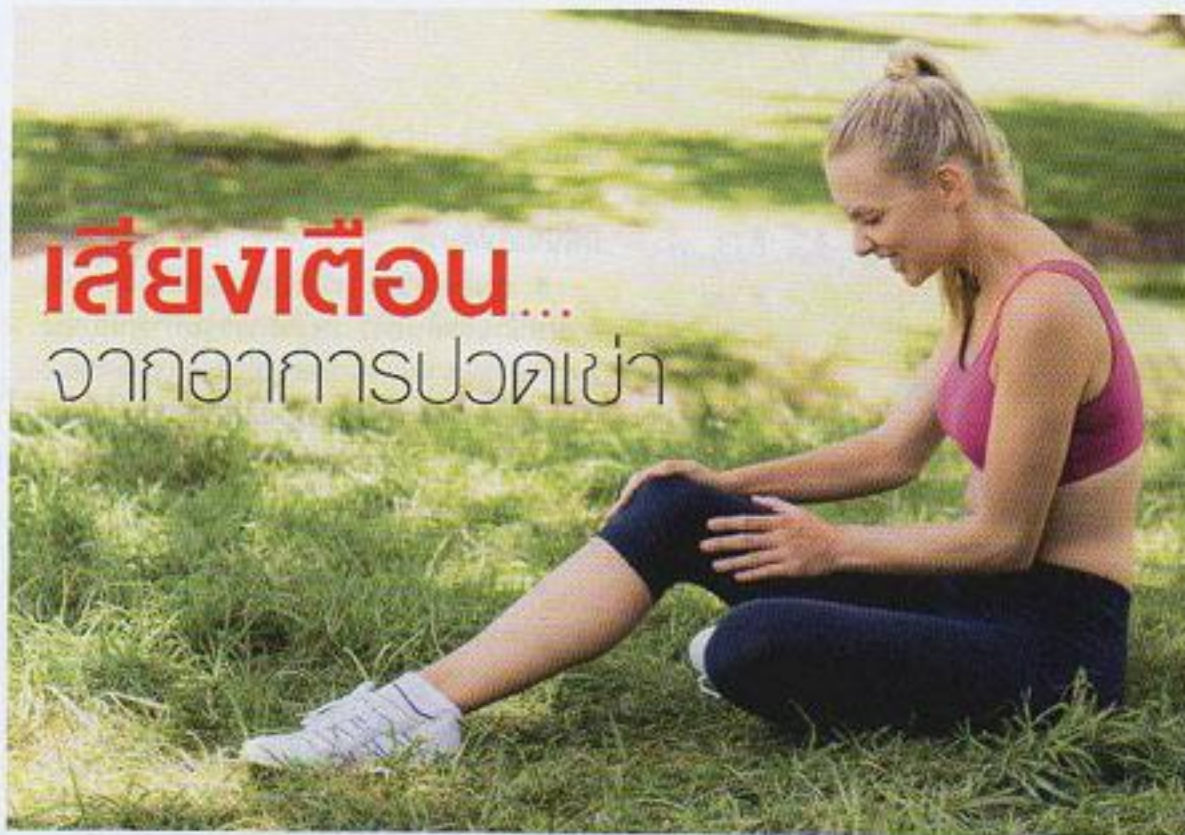
WISSA

Mystical  
RESOLUTION

ISSN 0857-0299



9 770857 029011



# เสียงเตือน... จากอาการปวดเข่า

อาการปวดเข่าไม่จำเป็นต้องเป็นเข่าเสื่อมเสมอไปนะคะ และไม่ได้เกิดกับผู้สูงอายุเท่านั้น ทั้งวัยกลางคน นักกีฬา ผู้ที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ก็อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน

โดยจุดเริ่มต้นอาการอาจเริ่มจากการปวดหลัง ปวดก้น และลุกลามทำให้เกิดอาการที่เข่า อาการปวดเข่าเช่นนี้จึงเกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือกล้ามเนื้อที่สะโพกไม่สมดุล ดังนั้นเราจึงควรมาทำความรู้จักอาการปวดเข่าในแบบต่างๆ ว่ามีอาการแตกต่างกันอย่างไร เพื่อจะได้หาทางแก้ไขให้ถูกต้องของปัญหา

**'คุณแพทย์ชัชวาล แสนคำ'** Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะ สาขาไลฟ์เซ็นเตอร์ คิวเข้าส์ ลุมพินี อธิบายว่า อาการปวดเข่ามีหลายแบบ ที่พบบ่อยคืออาการปวดเข่าจากเข่าเสื่อม กล้ามเนื้ออ่อนแรง กล้ามเนื้อไม่สมดุล ซึ่งลักษณะอาการจะแตกต่างกัน

อาการปวดเข่าจากเข่าเสื่อมมักจะเกิดขึ้นกับผู้สูงวัยที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่พบในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ลักษณะอาการที่แสดงว่าเป็นโรคเข่าเสื่อม

1. มีอาการปวดเข่า โดยปกติจะปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว หรือมีการเดินลงน้ำหนัก เมื่อพักจะดีขึ้น หากเป็นมากจะปวดตลอดเวลา
2. ข้อติดแข็ง ส่วนมากจะพบในตอนเช้า เมื่อตื่นนอนใหม่ๆ หรือเมื่อพักในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ต่อเนื่องโดยไม่ได้ขยับ
3. บวมรอบข้อ อาจพบร่วมกับอาการแดงและร้อนเมื่อลองคลำบริเวณรอบเข่า
4. มีการผิดรูปของข้อเข่า ซึ่งเกิดจากผิวข้อ (Cartilage) บางลง แล้วตัวของกระดูกมีการเสียดสีกันจนเกิดกระดูกงอก ทำให้เข่าผิดรูปและขยาย ซึ่งพบว่าผู้ที่มีเข่าเสื่อมอย่างรุนแรงรอบข้อเข่าจะใหญ่ขึ้น
5. มีเสียงดังภายในข้อเข่า ซึ่งเสียงที่เกิดขึ้นอาจมาจากการเสียดสีของผิวข้อภายในข้อเข่า

อาการปวดเข่าจากกล้ามเนื้อทำงานไม่สมดุลกัน มักจะเกิดขึ้นกับนักกีฬาบางประเภทที่ต้องใช้เข่ารับน้ำหนักมาก เช่น นักวิ่ง นักปั่นจักรยาน นักบาสเกตบอล นักฟุตบอล นักกอล์ฟ ฯลฯ ลักษณะอาการคือ

1. อาการปวดจะปวดเสียวแปล็บๆ ด้านนอกหรือด้านในของข้อ หรือไม่ก็ด้านหน้าเข่าได้ ลูกสะบ้า ไม่ได้ปวดลึกๆ ลงไปในข้อเข่า
2. อาการปวดมักร่วมกับอาการตึงรั้วจากต้นขาหรือข้อสะโพก
3. อาการปวดจะชัดเจนหลังจากที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมา

อาการปวดเข่าจากกล้ามเนื้ออ่อนแรงมักจะเกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ทำงานอยู่ในการทำเต็มซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และอยู่ในอิริยาบถเดิมๆ เช่น นั่งต่อเนืองนานๆ และหากอยู่ในอิริยาบถที่ผิดแล้วด้วยก็มักทำให้เกิดอาการปวดได้ง่าย ลักษณะอาการสำหรับกลุ่มนี้ อาการปวดมักจะชัดเจนในขณะที่ต้องอยู่ในท่าทางเดิม ต่อเนืองนานๆ อาการจะดีขึ้นเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ มีอาการปวดแบบล้าๆ เมื่อยๆ ไปทั้งขา มักเกิดร่วมกับอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อเท้าหรือน่อง

**วิธีการดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อมีอาการปวดเข่า ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด**

1. เมื่อเริ่มมีอาการปวดเข่า ให้สังเกตว่ามีอาการบวมแดง ร้อนหรือไม่ หากมีในวันแรกของอาการปวดควรประคบด้วยแผ่นเย็น และวางพาดขาให้สูง
2. ทำทางเดินที่ทำให้ปวดควรหยุดทำทำนั้นๆ ก่อนจนกว่าอาการจะหายดี
3. หลีกเลี่ยงการยืน เดินนานๆ เพราะจะทำให้เข่าต้องรับน้ำหนักตัวตลอดเวลา และเพิ่มอาการบาดเจ็บมากขึ้น
4. หากดูแลตัวเองตามที่แนะนำข้างต้นแล้วภายใน 3-5 วันอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางก่อนที่อาการจะลุกลาม



รักคุณ... ไม่เปลี่ยนแปลง



แลคตาซอย รักคุณ... ไม่เปลี่ยนแปลง  
มอบทุนการศึกษาและบัตรชมโรงภาพยนตร์



เนื่องในโอกาสที่แลคตาซอยดำเนินธุรกิจมากว่า 30 ปี รวมถึงได้จัดทำกิจกรรมเพื่อสังคมมากมาย มาในวันนี้ภายใต้แนวคิดที่จะส่งผ่านสิ่งดีๆ คืนสู่สังคมไทย ให้เกิดประโยชน์อันยั่งยืนแก่ส่วนรวม จึงจัดตั้งโครงการ 'แลคตาซอย...รักคุณไม่เปลี่ยนแปลง' นอกจากนี้ความสุข ความปรารถนาดี และสุขภาพที่ดีแล้ว ยังมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในหลากหลายมิติ ผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ และยั่งยืนในรูปแบบที่เหมาะสมกับทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และสังคมไทยตามวาระโอกาส ให้เหมาะสมกับชื่อโครงการและเหมือนเป็นหัวใจหลักของเรา โดยจะส่งมอบความรักและความปรารถนาดีสู่เยาวชนไทย ด้วยการมอบบัตรชมภาพยนตร์เรื่อง



**'โรงภาพยนตร์ ตอน Stand by Me'**  
ภาพยนตร์แอนิเมชันเรื่องดังที่ตีพิมพ์แล้วกว่า 5,000 ใบ เพื่อมอบความสุขความสนุกสนานให้เด็กๆ ไปได้ไปทั่วโลก แห่งจินตนาการและเรียนรู้เรื่องมิตรภาพพร้อมกับมอบทุนการศึกษาเพื่อเป็นการมอบอนาคตที่ยั่งยืนให้แก่เด็กๆ เยาวชนใน 15 โรงเรียน ที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ที่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ ไปเมื่อวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ.2557 ณ ชั้น 1 โรงภาพยนตร์เมเจอร์ ซิโนสยามที่ร่วมโครงการต่างขอบคุณพี่ๆ ทุกคนที่แลคตาซอยเป็นอย่างมากที่ได้จัดโครงการดีๆ แบบนี้ขึ้นมา ทั้งยังให้ทุนการศึกษา และมอบภาพยนตร์เรื่องโรงภาพยนตร์ ทำให้เกิดประโยชน์ในการเรียนรู้ได้มากที่สุด และเสมือนเป็นงานสิ่งที่ดี สนุกมากจริงๆ ทำให้เกิดความสุข รอยยิ้ม และคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกวันด้วย