

รู้เท่าทันโรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบ ซี่ปวดหลังเรื้อรัง'ไม่ใช่เรื่องธรรมดา'

ผลนิธิรักษ์ชื่อแห่งประเทศไทย ภายใต้ การสนับสนุนของสมาคมรูมาติสซั่ม แห่งประเทศไทย เปิดตัวแคมเปญ "Stretches and Strong...ยึดตัวไม่กลัวข้อติด" เร่งชวนคนไทยรู้จักโรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบชนิดติดยึด ซี่อาการปวดหลังเรื้อรังไม่ใช่เรื่องธรรมดา รักษาช้าเสี่ยงพิการตลอดชีวิต โดย ผศ.นพ.กิตติ โตเต็มโชคชัยการ ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรคภูมิแพ้ภูมิโนวิทยาและโรคข้อ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และประธานกรรมการมูลนิธิรักษ์ชื่อแห่งประเทศไทย กล่าวว่า โรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบชนิดติดยึด (Ankylosing Spondylitis) อาจเป็นโรคที่หลายคนไม่คุ้นเคยนัก แต่กลับสามารถพบผู้ป่วยได้ตั้งแต่ในวัยทำงานที่มีอายุก่อน 45 ปี หรือพบเร็วกว่าวัยทำงานที่ส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันต้องนั่งติดหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน จนผู้ป่วยด้วยโรคนี้อาจคิดว่าภาวะปวดหลังเรื้อรังเป็นเพียงอาการหนึ่งของออฟฟิศซินโดรม หรือออกกำลังกายเยอะจนคิดว่าปวดหลังจากการใช้งานหนักหรือจากการออกกำลังกายเท่านั้น ซึ่งจะทำให้เกิดความชะล่าใจและล่าช้าต่อการรักษาอย่างเหมาะสม

ทั้งนี้ คาดการณ์ว่าในประเทศไทยจะมีผู้ป่วย 1 คนจากจำนวนประชากร 1,000 คน ขณะที่รายงานทางวารสารการแพทย์ Rheumatology ฉบับหนึ่งเผยว่าในภูมิภาคเอเชียมีผู้ป่วยสูงกว่า 4 ล้านคน ซึ่งนับเป็นตัวเลขที่น่ากังวลใจอย่างยิ่ง แคมเปญฯ จึงได้จัดทำและผลิต E-Book สำหรับประชาชนทั่วไป เพื่อกระตุ้นสังคมไทยให้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ



โรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบชนิดติดยึดมากขึ้น ด้าน รศ.พญ.ปวีณา เขียวชาญวิศวกิจ สาขาโรคข้อและรูมาติสซั่ม ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า แม้ปัจจุบันโรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบชนิดติดยึดยังเป็นคงเป็นโรคที่อาจไม่ทราบสาเหตุได้อย่างแน่ชัด แต่จากการศึกษาพบว่ามีแนวโน้มที่เกี่ยวข้องกับสารพันธุกรรม HLA B27 ที่จะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบชนิดติดยึดมากกว่าคนทั่วไป และจะมีอัตราเสี่ยงที่มากขึ้นหากมีคนในครอบครัวหรือญาติสนิทมีประวัติการป่วยด้วยโรคนี้เช่นกัน โดยทั่วไปมักพบผู้ป่วยในเพศชายมากกว่าเพศหญิง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะมีอาการเริ่มต้นจากการปวดหลังเรื้อรัง โดยเฉพาะบริเวณเอวหรือกระดูกก้นกบ และมักมองข้ามอาการเหล่านี้จึง

ยังเพิ่มความเสี่ยงพิการได้ง่ายขึ้น กรณีที่ผู้ป่วยมีอาการดังกล่าวติดต่อกันเป็นระยะเวลานานกว่า 3 เดือน จึงควรเร่งปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้อง ซึ่งมีวิธีการมากมายตั้งแต่การรักษาด้วยวิธีการที่ไม่ใช่ยา ด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับโรค แนะนำวิถีการปฏิบัติตัว การออกกำลังกาย การใช้ยาเพื่อการรักษาบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆ และการผ่าตัด เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยกลับมาสามารถเคลื่อนไหวในส่วนข้อที่เคยยึดติดได้

แม้การรักษาผู้ป่วยโรคข้อกระดูกสันหลังอักเสบชนิดติดยึดจะยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ในปัจจุบัน แต่ยังสามารถทำให้ผู้ป่วยให้มีสุขภาพที่ดีและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติมากที่สุด ด้วยการเริ่มบริหารร่างกายตนเองอย่างง่าย ๆ โดยขยับทุกส่วนทุกทิศทางให้มีรูปแบบการเคลื่อนไหวได้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด



เท่าที่จะสามารถทำได้

ด้าน นพ.กันย์ พงษ์สามารถ กุมาร
เวชศาสตร์ โรคภูมิแพ้ และรูมาติสซั่ม สถาบัน
สุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี เผยว่า ใน
ปัจจุบันคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยขึ้นอยู่กับ
ดำเนินโรคและการรักษา หากผู้ป่วยได้พบแพทย์
ช้า โอกาสที่จะมีอาการดีขึ้นก็จะลดน้อยลงไป
แพทย์จึงทำได้เพียงการช่วยลดปวด ลดการ
อักเสบ และผ่าตัดแก้ไขความพิการ แต่หากผู้
ป่วยสามารถรู้ตัวเร็วตั้งแต่ช่วงมัธยมศึกษาตอน
ปลายปีที่ 5 จนต้องออกจากโรงเรียนแล้วรีบพบ
แพทย์เฉพาะทางอย่างทันที จึงทำให้เขาได้มี
โอกาสลดความเสี่ยงจากความพิการที่เป็นผล
กระทบอันร้ายแรงจากโรคได้ทันเวลา จน
สามารถกลับมาเดินได้อย่างปกติและกลับไป
เรียนหนังสือต่อจนจบในระดับมหาวิทยาลัย.