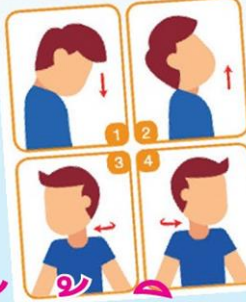


มูลนิธิรักษ์ข้อแห่งประเทศไทย ภายใต้การสนับสนุนของสมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย เปิดตัวแคมเปญ "Stretches and Strong... ยืดตัวไม่กลัวข้อติด" เพื่อชวนคนไทยรู้จักโรคข้อกระดูกสันหลังอีกเสบชนิดติดยึดเมื่อวันที่ 10 มิ.ย.ที่ผ่านมา



จึงยิ่งเพิ่มความเสี่ยงพิการได้ง่ายขึ้น

กรณีที่ผู้ป่วยมีอาการดังกล่าวติดต่อกันเป็นระยะเวลานานกว่า 3 เดือน จึงควรเร่งปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเข้ารับการรักษาอย่าง



ถูกต้อง ซึ่งมีวิธีการมากมายตั้งแต่การรักษาด้วยวิธีการที่ไม่ใช่ยาด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับโรค แนะนำวิธีการปฏิบัติตัว การออกกำลังกาย การใช้ยาเพื่อการ

ยืดตัวไม่กลัวข้อติด

ชวนรู้เท่าทันโรคข้อกระดูกสันหลังอีกเสบ

รายงานพิเศษ

ผศ.นพ.กิตติ โตเต็มโชคชัยการ ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรคภูมิแพ้ภูมิโนวิทยาและโรคข้อ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และประธานกรรมการมูลนิธิรักษ์ข้อแห่งประเทศไทย กล่าวว่า โรคข้อกระดูกสันหลังอีกเสบชนิดติดยึด อาจเป็นโรคที่หลายคนไม่คุ้นเคยนัก แต่กลับสามารถพบผู้ป่วยได้ตั้งแต่วัยทำงานที่มีอายุก่อน 45 ปี หรือพบเร็วกว่าวัยทำงานที่ส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันต้องนั่งติดหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน จนผู้ป่วยด้วยโรคนี้อาจคิดว่าภาวะปวดหลังเรื้อรังเป็นเพียงอาการหนึ่งของออฟฟิศซินโดรม หรือออกกำลังกายขณะคิดว่าปวดหลังจากการใช้งานหนักหรือจากการออกกำลังกายเท่านั้น ซึ่งจะทำให้เกิดความชะล่าใจและล่าช้าต่อการรักษาได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้นการเร่งสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคข้อกระดูกสันหลังอีกเสบชนิดติดยึดให้แก่สังคมไทยผ่านแคมเปญ "Stretches and Strong...ยืดตัวไม่กลัวข้อติด" จึงเป็นวาระที่สำคัญอย่างยิ่ง แคมเปญนี้ จึงได้จัดทำและผลิต E-Book สำหรับประชาชนทั่วไป เพื่อกระตุ้นสังคมไทยให้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคข้อกระดูกสันหลังอีกเสบชนิดติดยึดมากขึ้น

รศ.พญ.ปวีณา เชี่ยวชาญวิศวกิจ สาขาโรคข้อและรูมาติสซั่ม ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า แม้ปัจจุบัน โรคข้อกระดูกสันหลังอีกเสบชนิดติดยึด ยังคงเป็นโรคที่อาจไม่ทราบสาเหตุได้อย่างแน่ชัด แต่จากการศึกษาพบว่า มีแนวโน้มที่เกี่ยวของกับสารพันธุกรรม HLA B27 ที่จะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมกกว่าคนทั่วไป และจะมีอัตราเสี่ยงที่มากขึ้นหากมีคนในครอบครัวหรือญาติสนิทมีประวัติการป่วยด้วยโรคนี้อีกเช่นกัน โดยทั่วไปมักพบผู้ป่วยในเพศชายมากกว่าเพศหญิง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะมีอาการเริ่มต้นจากการปวดหลังเรื้อรัง โดยเฉพาะบริเวณเอวหรือกระดูกสันหลังและมักมีอาการเหล่านี้



ปวีณา เชี่ยวชาญวิศวกิจ



กิตติ โตเต็มโชคชัยการ



รักษาบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆ และการผ่าตัดเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยกลับมาสามารถเคลื่อนไหวในส่วนข้อที่เคลือบติดได้

แม้การรักษาผู้ป่วยโรคข้อกระดูกสันหลังอีกเสบชนิดติดยึดจะยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ในปัจจุบัน แต่ยังสามารถทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติมากที่สุด ด้วยการเริ่มการบริหารร่างกายตนเองอย่างง่าย ด้วยการยืดทุกส่วนทุกทิศทางให้มีรูปแบบการเคลื่อนไหวได้ใกล้เคียงปกติมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ตัวอย่างเช่น

1.บริหารกระดูกสันหลังส่วนคอ เพียงนั่ง

หลังตรงค่อยๆ ก้มศีรษะลงช้าๆ จนสุด นับ 1-10 และ ค่อยเงยหน้าช้าๆ จนสุด นับ 1-10 จากนั้นสลับเป็นหันไปทางด้านซ้ายและขวานับ 1-10 เช่นเดียวกัน โดยควรทำซ้ำ 2-3 รอบต่อวัน

2.บริหารกระดูกสันหลัง-เอว เริ่มนั่งหลังตรงบนเก้าอี้ที่สูงพอจนสามารถวางเท้าบนพื้นได้ จากนั้นนำมือวางไว้ข้างลำตัว พร้อมเอียงตัวด้านซ้ายไปด้านข้างแล้วค่อยๆ ขยับแขนลงไปในแนวดิ่ง นับ 1-10 แล้วจึงกลับมา ทำปกติพร้อมสลับทำเช่นเดียวกันที่ด้านขวา โดยควรทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง จำนวน 2-3 รอบต่อวัน

3.บริหารกระดูกสันหลังช่วงอกและกล้ามเนื้อหายใจ สามารถยืนหรือนั่งก็ได้ หลังจากนั้นค่อยประสานมือ เทียบศอกพร้อมยกแขนให้สูงในระดับไหล่แล้วค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ขยักแขนขึ้นชิดหูให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับค่อยๆ หายใจเข้าจนเต็มปอดแล้วจึงผ่อนลมหายใจออกอย่างช้าๆ โดยควรทำซ้ำรอบละ 10 ครั้ง อย่างน้อย 2-3 รอบต่อวัน