

## ภาวะข้อเข่าเสื่อม



**ศูนย์ :** ศูนย์กระดูกและข้อ

**บทความโดยแพทย์ :** ศ.คลินิก.นพ. วิโรจน์ กวินวงศ์โกวิท

ภาวะข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมากในปัจจุบัน ประเทศไทยพบผู้ป่วยมากกว่า 6 ล้านคน ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปพบได้ถึงร้อยละ 50 สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากน้ำหนักตัวที่มากเกินไปใช้เข่ามาก อาจใช้นานกว่าปกติ หรือผิดท่า

ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมากๆ จะมีอาการเจ็บหรือปวด ข้อเข่าผิดรูป ข้อฝืด หรือข้อติด เดินได้ไม่ปกติ การปฏิบัติภารกิจประจำวันต่างๆ ทำได้ไม่สะดวก ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หากทุกคนหรือผู้ที่เริ่มมีอาการข้อเข่าเสื่อมมีความรู้ จะสามารถดูแลตนเองเพื่อชะลอความเสื่อม หรือบรรเทาอาการของข้อเข่าเสื่อมได้ ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

เพื่อเป็นแนวทางให้เกิดความรู้ ความเข้าใจถึงภาวะและการดำเนินของโรค การดูแลตนเองเพื่อให้เกิดภาวะนี้ช้าลง

แนวปฏิบัติเมื่อเกิดภาวะของโรคนี้แล้ว ตลอดจนถึงแนวทางการรักษาของแพทย์และพยาบาล และการดูแลภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนผิวขอเขา โดยมีข้อมูลดังนี้

- ความรู้เรื่องโรคขอเขาเสื่อม
- สาเหตุความเสื่อมของขอเขา
- อาการ และอาการแสดงของโรคขอเขาเสื่อม
- การรักษา
- จะดูแลตนเองเพื่อถนอมขอ เมื่อเป็นโรคขอเขาเสื่อมได้อย่างไร
- ยาที่ใช้บรรเทาอาการขอเขาเสื่อม
- การรักษาโดยการผ่าตัดเปลี่ยนผิวขอเขาเทียม
- หากตัดสินใจจะผ่าตัด ก่อนผ่าตัดควรปฏิบัติตัวอย่างไร
- วิธีการถนอมขอเขาเทียม