



ข้อเข่าเสื่อม ปวดเข่า การฉีดยาหล่อลื่นผิวข้อเข่าช่วยได้



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. นิธิวุฒิ ปิ่นสิริวานนท์

“การฉีดยาหล่อลื่นผิวข้อเข่า” เป็นอีกหนึ่งวิธีการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

ซึ่งโรคนี้เกิดจากการสึกกร่อนของกระดูกอ่อนผิวข้อ สาเหตุมาจากอายุที่เพิ่มขึ้น น้ำหนักตัว เคยประสบอุบัติเหตุ โรคประจำตัวเกี่ยวกับข้อเข่า และการใช้งานมากเมื่อมีการใช้งานผิวข้อที่สึก จะเกิดการเสียดสีกัน ทำให้เกิดอาการปวดข้อเข่าตามมา ซึ่งพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

ผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม จะมีอาการแรกเริ่มคือ ปวดเป็นๆ หายๆ เมื่อพักการใช้ข้อ อาการปวดจะทุเลา และปวดมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานข้อมากขึ้น ในรายที่เป็นมากจะปวดตลอดเวลา ข้อฝืด ใช้งานไม่ถนัด ข้อผิดรูป ข้อเข่าจะเปลี่ยนรูปร่างไปจากเดิม เข่าบวมโต หรือบางรายมีขาโก่งออก แทนที่ผิวข้อเข่าเดิมที่เสื่อมชำรุดไป

ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตเป็นอย่างมากการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

นั้นมีหลายวิธีด้วยกันขึ้นอยู่กับอาการของคนไข้เป็นหลัก ซึ่งการฉีดยาหล่อลื่นผิวข้อเข่าเป็นหนึ่งในวิธีการรักษา

แล้วน้ำหล่อลื่นผิวข้อเขาคืออะไร การรักษาเป็นอย่างไร สามารถช่วยได้มากน้อยแค่ไหน ไปหาคำตอบกัน

รู้จักน้ำหล่อลื่นผิวข้อเข่า

ตามปกติแล้ว น้ำไขข้อที่หล่อเลี้ยงข้อเข่าจะทำหน้าที่เหมือนน้ำมันที่ช่วยหล่อลื่นให้กระดูกเคลื่อนไหวได้ราบรื่น แต่ผู้ที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม น้ำเลี้ยงข้อจะมีความผิดปกติ คือ มีความเข้มข้นและความยืดหยุ่นลดน้อยลง เนื่องจากสาร Hyaluronic เสื่อมคุณภาพ กระดูกอ่อนผิวข้อถูกทำลายลงเรื่อยๆ ทำให้เกิดอาการปวด บวม อักเสบภายในข้อ และเคลื่อนไหวไม่สะดวก

คุณสมบัติของการฉีदनํ้าหล่อลื่นผิวข้อเข่า

น้ำหล่อลื่นผิวข้อเข่า เป็นสารสกัดของ Hyaluronic Acid (HA) ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักในน้ำเลี้ยงข้อปกติ ด้วยเหตุนี้ น้ำหล่อลื่นผิวข้อเข่า จึงมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับสารที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในเนื้อเยื่อของร่างกาย การฉีदनํ้าหล่อลื่นผิวข้อเข่า จะช่วยปรับคุณภาพและสมดุลของปริมาณน้ำในข้อ ทำให้ข้อเคลื่อนไหวดีขึ้น มีฤทธิ์ลดการอักเสบทำให้อาการปวดข้อลดลง การใส่ยาชนิดนี้อาจชะลอการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าออกไปได้

เมื่อไหร่ต้องฉีदनํ้าหล่อลื่นผิวข้อเข่า

แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยฉีदनํ้าหล่อลื่นผิวข้อเข่า ในกลุ่มข้อเข่าเสื่อมระยะเริ่มต้น-ปานกลาง หรือผู้ที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาแบบอื่นๆ แต่ยังไม่ถึงขั้นต้องเข้ารับการผ่าตัด โดยการฉีदनํ้าหล่อลื่นผิวข้อเข่าจะมีประสิทธิภาพในการรักษาประมาณ 6 เดือน – 1 ปี ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรคและการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย

การฉีदनํ้าหล่อลื่นผิวข้อเข่าฉีดอย่างไร

เมื่อแพทย์วินิจฉัยการรักษาแล้วจะให้ฉีदनํ้าหล่อลื่นผิวข้อเข่า โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท

1. **แบบโมเลกุลเล็ก** จะทำการฉีดยาเข้าข้อเข่าที่มีอาการปวดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 3-5 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็นสัปดาห์ละ 1 หรือ 2 เข็มต่อครั้ง ทั้งนี้ขึ้นกับอาการ ความรุนแรง หลังฉีดยาจะช่วยลดการปวดข้อเข่า ผู้ป่วยสามารถขยับเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
2. **แบบโมเลกุลใหญ่** หรือฉีदनํ้าหล่อลื่นผิวข้อเข่าแบบ Single Shot โดยฉีดเพียงครั้งเดียว แต่สามารถลดอาการปวด อักเสบได้นาน 3-6 เดือน ซึ่งมีความสะดวกค่อนข้างใช้ในการเดินทาง ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ หรือผลข้างเคียงจากการฉีดได้เป็นอย่างดี

คำแนะนำหลังฉีदनํ้าหล่อลื่นผิวข้อเข่า รักษาข้อเข่าเสื่อม

หลังฉีดน้ำหล่อลื่นผิวข้อเข่าแล้ว สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ แต่ควรหลีกเลี่ยงการเดินมากๆ ประมาณ 2-3 วัน เนื่องจากเป็นช่วงที่เรากำลังดูแลฟื้นฟูข้อเข่าอยู่ จึงควรดูแลข้อให้เต็มที่ โดยปกติแล้วการฉีดน้ำหล่อลื่นผิวข้อเข่าจะไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย อาจพบเพียงอาการปวด บวม แดง เหมือนการฉีดยาทั่วไป ซึ่งจะหายได้เอง หรืออาจใช้การประคบเย็นเพื่อช่วยให้หายเร็วขึ้น และหลังฉีดยาควรพักการใช้ข้อเข่าอย่างน้อย 2 วัน

ข้อยกเว้นสำหรับการฉีดน้ำหล่อลื่นผิวข้อเข่า

การรักษาข้อเข่าเสื่อมแบบนี้ไม่ได้เหมาะกับทุกคน เพราะหากข้อเข่าของคนไข้มีการติดเชื้อมาก่อน หรือเป็นโรคผิวหนังในบริเวณที่จะต้องฉีดยา แพทย์ก็จะพิจารณาเป็นการรักษาข้อเข่าเสื่อมด้วยวิธีอื่นแทน รวมทั้งไม่แนะนำให้ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมในระยะรุนแรงฉีด เพราะผลจากการรักษาจะออกมาได้ไม่ดีเท่าที่ควร

เมื่อผู้ป่วยได้รับการรักษาข้อเข่าเสื่อมด้วยการฉีดน้ำหล่อลื่นผิวข้อเข่าแล้ว ท่านจำเป็นจะต้องช่วยดูแลในส่วนอื่นๆ ด้วย เช่น การลดน้ำหนัก การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูข้อเข่า เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพสูงสุดทำให้กลับมามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น