



กระดูกคอเสื่อมไม่ใช่เรื่องเล็ก อาการปวดคอระดับไหนอันตราย



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง

บทความโดยแพทย์ : นพ. สิทธิพงษ์ สุทธิอุดม

อาการปวดคอ ปวดต้นคอ จากโรคกระดูกคอเสื่อม หลายคนอาจเข้าใจว่าเกิดจากความเสื่อมตามวัย และเกิดในผู้สูงอายุเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วในปัจจุบันพบผู้ป่วยโรคกระดูกคอเสื่อมในช่วงอายุที่น้อยลงมากขึ้น โดยเฉพาะวัยทำงาน โดยมีสาเหตุมาจากการใช้งานคอผิดท่าเป็นเวลานาน เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ การเล่นเกม การใช้มือถือ การก้ม แหงน หรือสะบัดคอแรงๆ บ่อยๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญทำให้กระดูกคอเสื่อมเร็วขึ้นได้ โดยเริ่มแรกกระดูกคอเสื่อมอาจมีอาการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ หากมีอาการปวดที่รุนแรง ปวดคอรัวลงแขน ลงขา สบัก มีอาการอ่อนแรงร่วมด้วย ถือว่าเป็นอาการปวดคอที่อันตราย ควรไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

กระดูกคอเสื่อมภัยเงียบที่แฝงมากับอาการปวดคอ

โรคกระดูกคอเสื่อมนั้น เริ่มจากการเสื่อมของหมอนรองกระดูกซึ่งเกิดขึ้นแบบช้าๆ กินเวลาหลายปี ระหว่างนั้นจะมีอาการปวดคอ ต่อมาจะมีกระดูกงอก มีการหนาตัวของเส้นเอ็นซึ่งจะทำให้ช่องกระดูกสันหลังแคบลง และอาจไปกดทับเส้นประสาทหรือไขสันหลัง ทำให้เกิดอาการปวดคอ ร้าวลงแขน มักปวดหลังคอบริเวณ 2 ข้างของกระดูกสันหลัง อาจปวดร้าวขึ้นไปถึงท้ายทอย หรือลงมาบริเวณสะบัก และปวดมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย

โดยภาวะกระดูกคอเสื่อมจะแสดงอาการมาจนค่อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยมีปัจจัยต่างๆ ประกอบกัน เช่น น้ำหนักตัว พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ภาวะที่มีการสูบบุหรี่และดื่มชาของกระดูกสันหลังส่วนคอเอง เป็นต้น

อาการกระดูกคอเสื่อมระดับไหนอันตราย

โรคกระดูกคอเสื่อม หากมีอาการและปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกวิธี อาจทำให้เกิดความรุนแรงของโรคและจะลุกลามจนกระทั่งเดินไม่ได้เลยทีเดียว โรคกระดูกคอเสื่อมแบ่งออกเป็น 3 ระดับอาการ ดังนี้

1. กระดูกคอเสื่อมแต่ไม่กดทับเส้นประสาทและไขสันหลัง จะมีอาการปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่าและไหล่
2. กระดูกคอเสื่อมกดทับเส้นประสาทคอ จะมีอาการปวดร้าวไปตามบริเวณที่เส้นประสาทถูกกด อาการนี้มักจะเป็นๆ หายๆ แบบเรื้อรัง ร่วมกับอาการชาและอ่อนแรงบริเวณกล้ามเนื้อต้นแขนหรือมือ รวมทั้งปวดร้าวจากคอลงไปที่แขนท่อนล่าง จนถึงนิ้วโป้งและนิ้วชี้
3. กระดูกคอเสื่อมกดทับไขสันหลัง จะมีอาการปวดเกร็งบริเวณลำตัว แขนและขา ปวดหลังคอ ร้าวไปด้านหลังของไหล่ ไปหลังแขนตรงกล้ามเนื้อเหยียดแขน และอาจปวดร้าวไปถึงด้านหลังของแขนท่อนล่าง จนถึงนิ้วกลาง ก้าวขาได้สั้นลง การทรงและการใช้งานมือลำบาก

ปวดคอแบบไหนควรรีบมาพบแพทย์

ถึงแม้ว่าอาการปวดอาจต้องใช้เวลากว่าอาการจะทุเลาลง แต่บางครั้งก็อาจมีอาการที่เป็นสัญญาณเตือนว่าควรรีบพบแพทย์ทันที ได้แก่

- อาการปวดไม่ทุเลาลงภายใน 2-3 วัน หรือมีอาการมากขึ้นจนไม่สามารถทนได้จนรบกวนกิจวัตรประจำวัน (ลุก นั่ง ยืน เดิน)
- มีอาการปวดรุนแรง ปวดรุนแรงแบบฉับพลัน แบบไม่ปกติ
- อาการปวดไม่หายขาดมานานกว่า 3 เดือน
- อาการปวดคอร่วมกับ อาการปวดร้าวลงแขน แขนชาหรืออ่อนแรง
- มีปัญหาในการเดิน เช่น ทรงตัวได้ไม่ดี เดินลำบาก ขาเกร็งแข็ง
- มีปัญหาในการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ

การรักษาโรคกระดูกคอเสื่อม

การรักษาโรคกระดูกคอเสื่อมขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ โดยเบื้องต้นแพทย์อาจแนะนำให้ผู้ป่วยบริหารกล้ามเนื้อและปรับกิจวัตรประจำวัน แต่หากอาการรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันค่อนข้างมาก แพทย์อาจรักษาโดยใช้วิธีอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การใช้ยา การทำกายภาพบำบัด การลดอาการปวดด้วยการฉีดยาสเต็มเซลล์เข้าโพรงประสาท แต่หากอาการไม่ดีขึ้น หรือในรายที่มีอาการรุนแรง แพทย์อาจพิจารณารักษาด้วยการผ่าตัดกระดูกคอ เพื่อป้องกันความเสียหายของเส้นประสาทอย่างถาวร ได้แก่

- **การผ่าตัดเชื่อมข้อกระดูกสันหลังส่วนคอ**
เป็นการผ่าตัดเพื่อคลายการกดทับของเส้นประสาทและไขสันหลังโดยการเชื่อมข้อกระดูกสันหลังส่วนคอเข้าหากัน แพทย์จะให้การรักษาด้วยวิธีนี้ในกรณีเมื่อมีการกดทับเส้นประสาท หรือไขสันหลัง หรือเมื่อมีอาการปวดเรื้อรังจากภาวะกระดูกสันหลังเสื่อม
- **การผ่าตัดเปลี่ยนหมอนรองกระดูกเทียมบริเวณคอ** เป็นการผ่าตัดที่นำหมอนรองกระดูกบริเวณส่วนคอ ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการปวดออก และนำหมอนรองกระดูกเทียมใส่เข้าไปแทนที่ นอกจากนี้ศัลยแพทย์สามารถตัดกระดูกส่วนที่งอกออกมา และขยายพื้นที่บริเวณหมอนรองกระดูกสันหลังซึ่งจะช่วยลดการกดทับของเส้นประสาทและรากประสาท จะพิจารณาการผ่าตัดเมื่อผู้ป่วยมีอาการปวดคอรุนแรงหรืออาการชา และ/หรือมีอาการอ่อนแรงอย่างชัดเจน
- **การผ่าตัดกระดูกส่วนที่กดทับเส้นประสาทผ่านกล้องเอ็นโดสโคป**
เป็นการผ่าตัดนำเฉพาะกระดูกสันหลังส่วนคอ ส่วนที่มีการกดทับเส้นประสาทออกผ่านกล้องเอ็นโดสโคป โดยเปิดแผลขนาดเพียง 8 มิลลิเมตร ทำให้แผลผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอมีขนาดเล็กลงมาก ลดอาการบาดเจ็บ ระยะเวลาในการพักฟื้น สามารถคืนคุณภาพชีวิตเดิมให้ผู้ป่วยได้ในเร็ววัน

หากสงสัยว่าตนเองอาจมีภาวะกระดูกคอเสื่อม หรือมีอาการผิดปกติดังข้างต้น
ควรรับการวินิจฉัยจากแพทย์เฉพาะทางด้านกระดูกสันหลังโดยเฉพาะ
และหากพบว่าเป็นโรคกระดูกคอเสื่อม จะได้วางแผนการรักษาอย่างถูกวิธี

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

