

## ไอ จามแรงๆ อาจทำให้หมอนรองกระดูกปลิ้น

ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง

บทความโดยแพทย์ : นพ. บดินทร์ วัฒนวิมลกุล

หลายคนอาจคิดว่าโรคหมอนรองกระดูกปลิ้น เกิดจากพฤติกรรมการนั่งนานๆ ก้มๆ เงยๆ ก้มยกของ หรือ แบกของหนักเป็นนิจ แต่แท้จริงแล้วพฤติกรรมไอ หรือ จามแรงๆ ก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหมอนรองกระดูกปลิ้นได้เช่นกัน โดยเฉพาะผู้ที่อาจทำให้หมอนรองกระดูกปลิ้นทับเส้นประสาท เกิดอาการปวดหลังร้าวลงขาพร้อมกับอาการชาขึ้นได้

### ทำไมแค่ไอ จาม แล้วหมอนรองกระดูกปลิ้นได้

การไอหรือจามแรงๆ แต่ละครั้ง จะทำให้เกิดแรงดันในช่องปอดและช่องท้องเพิ่มขึ้นจากการหดตัวอย่างรุนแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้หมอนรองกระดูกที่มีหน้าที่รับแรงกระแทกทำงานหนักขึ้น และเกิดแรงดันที่หมอนรองกระดูกแบบฉับพลัน รวมทั้งทำให้กล้ามเนื้ออีกเสบได้ในคนที่กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวไม่แข็งแรง โดยเฉพาะในรายที่เป็นโรคหมอนรองกระดูก ความดันที่เพิ่มขึ้นจะไปดันให้หมอนรองกระดูกปลิ้นออกจากรอยแยกของเปลือกหุ้มหมอนกระดูกไปกระทบกับเส้นประสาท

### หมอนรองกระดูกปลิ้นเป็นอย่างไร

หมอนรองกระดูก โดยปกติทำหน้าที่รับน้ำหนักของร่างกาย และเป็นตัวให้ความยืดหยุ่น ในขณะที่มีการก้มเงย บิดตัว ของตัว เพราะฉะนั้นหน้าที่ของหมอนรองกระดูกค่อนข้างมีความสำคัญ และต้องทำงานทุกวันแบบไม่มีเวลาพักนั่นเอง พอทำงานทุกวัน ประจวบกับกิจกรรมเสี่ยงที่ทำอยู่ ทำให้หมอนรองกระดูกปลิ้นได้ในที่สุด

หมอนรองกระดูกปลิ้น เกิดจากการฉีกขาดของเยื่อหุ้มหมอนรองกระดูกชั้นนอก (Annulus fibrosus) ทำให้ส่วนที่อยู่ชั้นในที่อยู่ตรงกลางเคลื่อนออกมาดเบียดเส้นประสาท (Nerve root) ส่งผลให้เกิดอาการปวด ชา ร้าวลงขาได้ มักพบในผู้ป่วยอาการไอหรือจามแรงๆ การทำงานที่ต้องยกของหนัก น้ำหนักตัวมาก การสูบบุหรี่ การใช้งานที่ไม่เหมาะสม การนั่งในท่าที่ไม่เหมาะสม การบิดตัวหรือก้มหลังอย่างรวดเร็วและรุนแรง เป็นต้น

### อาการหมอนรองกระดูกปลิ้น

อาการปวดในช่วงแรกจะค่อนข้างมาก ซึ่งเกิดขึ้นจาก 2 ปัจจัยคือ ปริมาณการกดทับของเส้นประสาท และการอักเสบจากก

- ไอคาม เบ่งแล้วจะมีอาการปวด
- ปวดหลังร้าวลงขาข้างใดข้างหนึ่ง
- ถ้าเป็นมากอาจมีอาการชา หรือมีอาการอ่อนแรงของขาหรือเท้า
- บางรายไม่มีอาการปวดหลังเลย แต่จะรู้สึกขาชาอย่างเดียว พอเบ่งถ่ายก็รู้สึกขามากขึ้น
- ในบางรายที่เป็นมาก จะมีอาการปวดหลังร้าวลงขาทั้ง 2 ข้าง ขาชาและอ่อนแรงทั้ง 2 ข้าง  
ปัสสาวะไม่ออกและท้องผูกจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดรักษาอย่างทันด่วนเพื่อป้องกันความพิการที่จะเกิด อย่างถาวร

## การวินิจฉัยโรคหมอนรองกระดูกปลิ้น

สำหรับการตรวจวินิจฉัยโรคหมอนรองกระดูกปลิ้นทับเส้นประสาท แพทย์จะสามารถวินิจฉัยได้จากการซักประวัติและตรวจร่างกาย อาจมีการตรวจเพิ่มเติมเพื่อยืนยันการวินิจฉัย เช่น การตรวจคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) ซึ่งช่วยในการตรวจวินิจฉัยอาการปวด

## การรักษาโรคหมอนรองกระดูกปลิ้น

การรักษาโรคหมอนรองกระดูกปลิ้นทับเส้นประสาท จะขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วยและความรุนแรง หรือระดับการกดทับเส้นประสาท ในรายที่อาการไม่รุนแรงหรืออยู่ในระยะเริ่มต้น แพทย์อาจพิจารณาการรักษาด้วยการใช้ยาแก้ปวด ยาคลายกล้ามเนื้อ และให้ปรับท่าทาง ที่ทำการรักษาอาการจะค่อยๆ ดีขึ้นใน 4-6 สัปดาห์ แต่จะมีส่วนที่เหลือที่อาการอาจจะไม่ดีขึ้น เนื่องจากมีหมอนรองกระดูกที่ปลิ้น ซึ่งอาจจะต้องรักษาโดยการผ่าตัด

ปัจจุบัน มีเทคนิคการผ่าตัดผ่านกล้องเอ็นโดสโคป (Endoscope) โดยการสอดกล้องเอ็นโดสโคปผ่านทางแผลผ่าตัด ซึ่งมีขนาดเล็ก โดยเลนส์ของเอ็นโดสโคปจะอยู่ที่ปลายกล้อง เปรียบเสมือนดวงตาของศัลยแพทย์อยู่ในตัวผู้ป่วย ทำให้แพทย์สามารถมองเห็นและเลือกตัดออกเฉพาะส่วนที่ทำให้เกิดปัญหาได้ โดยไม่ต้องตัดเลาะกล้ามเนื้อส่วนที่ดีออก ขั้นตอนทั้งหมดใช้เวลาประมาณ 30 นาที และใช้เวลาในการนอนโรงพยาบาลสั้น กลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติเร็วขึ้น

โรคหมอนรองกระดูกปลิ้นทับเส้นประสาทนั้น อาจกล่าวได้ว่าปัจจัยเสี่ยงส่วนใหญ่เกิดมาจากพฤติกรรมการใช้งาน เช่น การเริ่มต้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของโรคนี้ โดยการออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว การระมัดระวังท่าทาง หรือการก้ม บิดลำตัว ยกของหนักๆ เป็นประจำ แต่หากมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นหมอนรองกระดูกปลิ้นทับเส้นประสาท ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายหรือตรวจพิเศษเพิ่มเติม





.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์  
ไม่เสียค่าใช้จ่าย