

## ข้อเข่าเสื่อม

สังคมไทยยุคปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้น อัตราการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมจึงมีมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุชาวไทยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมากกว่าประเทศในแถบตะวันตก เนื่องจากการใช้งานในวิถีชีวิตประจำวันเช่น นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่าไหว้พระ

ข้อเข่าประกอบด้วย กระดูก 3 ชิ้น ซึ่งถูกยึดติดกันด้วยเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ โดยมีกระดูกอ่อนอยู่ด้านในของกระดูกด้านบน มีหน้าที่ช่วยลดแรงกระแทกและลดการเสียดสีระหว่างกระดูกข้อเข่า และมีหมอนรองกระดูกเข่าอยู่ติดกับกระดูกก่อนล่าง

อาการข้อเข่าเสื่อม โดยมากแล้วจะเกิดจาก การที่กล้ามเนื้อ กระดูก และกระดูกอ่อน มีพังผืดไปยึดเกาะ ทำให้เกิดการดั่งรังจน ผิดสมดุล และเกิดการเสียดสีของผิวกระดูก จนกระดูกอ่อนเสียหาย น้ำเลี้ยงในข้อเข่าลดลง และเกิดเป็นอาการเข่าเสื่อมในที่สุด

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยพบว่าอาการปวดเข่าหรือเข่าเสื่อม ทางการแพทย์แผนไทย มี 2 ชนิด คือ

1.ลมจับโป่งแห้งเข่า (ชนิดไม่บวม)

2.ลมจับโป่งน้ำเข่า (ชนิดบวม อาจมีลักษณะแดง ร้อนร่วมด้วย) ปกติตามข้อต่างๆของร่างกาย เป็นจุดพักของเลือดและลม หากลมเกิดการติดขัดหรือไหลเวียนไม่ดีก็จะเกิดการคั่งของเลือด จึงทำให้มีความร้อนร่วมด้วย ลมที่ทำให้เกิดการปวดเข่าคือ ลมสกัดกวางตะ คือ ลมที่คม แหลุม เหมือนอาวุธ ลักษณะรวดเร็วฉับพลัน เจ็บแปลบๆ ส่วนใหญ่เกิดตามข้อต่างๆของร่างกาย

## รายการที่ได้รับ

- 1.รักษาข้อเข่าเสื่อม โดยการนวดกดจุดรักษา เป็นการกดจุดเพื่อคลายกล้ามเนื้อชั้นลึก อันเป็นสาเหตุหลักของอาการปวด และกดจุดสัญญาณต่างๆ บวกกับการเขยื้อนข้อเข่า เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหว และกระตุ้นธาตุน้ำ(ลสิกา) ไทลเวียนเพิ่มขึ้น การรักษาในผู้ป่วยแต่ละรายอาจจะไม่เหมือนกันแล้วแต่อาการ
2. ประคบสมุนไพร ด้วยลูกประคบสมุนไพรสดผ้าคราม เพื่อเป็นการลดอาการฟกช้ำ หรือเพื่อบรรเทาอาการปวดจากการกดจุดรักษา
3. การพอกยาสมุนไพร ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรสร้อน จึงมีสรรพคุณในการช่วยขับลม กระจายลม บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและปวดตามข้อต่างๆ
4. ยาตำรับสมุนไพรที่ใช้ รักษาข้อเข่าเสื่อม สำหรับยาสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติที่ช่วยลดการอักเสบชะลอการเสื่อมของข้อเข่า