

# “โรคหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม”

ผศ. นพ. มนต์ชัย เรืองชัยนิคม

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เคยสงสัยหรือไม่ว่า เวลาเจอใครต่อใคร มักจะบ่นเกี่ยวกับอาการปวดหลังบ้าง เป็นโรคหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมบ้าง แล้วเป็นกันมากด้วย โรคนี้เกิดได้อย่างไร มาคลายข้อสงสัยกัน

**โรคหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม แบ่งสาเหตุออกเป็น 2 ประเด็นหลัก**

**ประเด็นแรกจากตัวผู้ป่วยเอง ซึ่งได้แก่**

- **อายุ** เป็นประเด็นหลักที่จะทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมได้ง่าย จะเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 25 ปีขึ้นไป อายุเพิ่มมากขึ้นก็จะทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมมากขึ้นเรื่อย ๆ
- **น้ำหนัก** ผู้ป่วยที่รูปร่างใหญ่ น้ำหนักมาก หมอนรองกระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักค่อนข้างมาก ความเสื่อมก็จะเกิดขึ้นเร็ว

**ประเด็นที่สองจากกิจกรรม ซึ่งได้แก่**

- **กิจกรรม** เวลาที่ผู้ป่วยก้ม ๆ เงย ๆ ยกของหนัก ก็จะทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมได้ง่าย หรือผู้ที่ต้องนั่งนาน ๆ ขับรถทางไกลมาก ๆ ก็จะทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมได้ง่ายเช่นกัน
- **อุบัติเหตุ** ผู้ที่เคยมีอุบัติเหตุ จะเป็นเหตุให้กระดูกสันหลังเสื่อมได้เร็วกว่าคนทั่วไป สัญญาณเตือนเบื้องต้นของโรคหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม จะเริ่มจากอาการปวดหลังพอเป็นมากขึ้นก็จะปวดไปยังบริเวณสะโพก เนื่องจากหมอนรองกระดูกสันหลังอยู่ใกล้ส่วนที่เป็นเส้นประสาทจะส่งผลให้บางครั้งอาจมีอาการชาบริเวณขา มีอาการอ่อนแรงได้บ้างเล็กน้อย แต่ในกรณีที่มีเหตุที่ทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังปลิ้นออกมาไปกดส่วนที่เป็นเส้นประสาทจะทำให้เกิดอาการปวดมาก บางรายถึงขนาดเดินตัวเอียง บางรายปวดรุนแรง เดินไม่ไหว ปวดร้าวไปที่ขา มีอาการชา อ่อนแรงที่บริเวณขา และสิ่งที่สำคัญก็คือ เกี่ยวกับเรื่องปัสสาวะและอุจจาระ แนะนำว่าถ้ามีอาการผิดปกติให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

ในการวินิจฉัยแพทย์จะซักประวัติถึงอาการปวดหลัง อาการปวดร้าวลงขา ระบบทางเดินปัสสาวะและอุจจาระว่าผิดปกติหรือไม่ และจะทำการตรวจร่างกายเพื่อวินิจฉัยว่ามีแนวโน้มที่จะเป็นโรคหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมหรือไม่ และทำการตรวจเอกซเรย์เพื่อดูแนวกระดูกสันหลัง ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ทำ

ให้การวินิจฉัยหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมแม่นยำมากขึ้น ด้วยการทำ MRI ซึ่งการทำ MRI จะบอกได้ว่า มีความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน

ส่วนการรักษาโรคหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า สามารถหายได้โดยไม่ต้องผ่าตัด ในเบื้องต้นจะให้ทานยาและทำกายภาพบำบัด ในคนที่มีการปวดร้าวลงขาอาจใช้การฉีดยาลดการปวดตามเส้นประสาททำให้อาการดีขึ้นและใช้ชีวิตได้ตามปกติ แต่ในบางกรณีที่มีอาการรุนแรงมีข้อบ่งชี้สำหรับการผ่าตัด อาจใช้เทคนิคในการผ่าตัดต่าง ๆ ซึ่งในปัจจุบันมีมากมาย ที่จะมาช่วยในการผ่าตัด เพื่อให้ผลการรักษามีประสิทธิภาพดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

อย่างไรก็ตามการป้องกันสำคัญที่สุด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความสำคัญมาก หลีกเลี่ยงการยกของหนัก ไม่ควรจะนั่งนาน ไม่ขับรถทางไกล เพื่อให้หมอนรองกระดูกสันหลังอยู่กับเราไปนาน ๆ