

# หมอ เตือน หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท อาจถึงขั้นอัมพาต



## หมอเผยอันตราย ‘หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท’ อาจถึงขั้นอัมพาต แนะนำวิธีสังเกตอาการ

พศ.นพ.ปัลลันท์ ใจปัญญา ศัลยแพทย์เฉพาะทางด้านกระดูกสันหลังและการผ่าตัดส่องกล้อง ศูนย์กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ โรงพยาบาลนวเวช กล่าวไว้ว่า อาการปวดหลังหรือปวดคอ อาจดูเหมือนเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน แต่รู้หรือไม่ว่าอาการเหล่านี้อาจซ่อนภัยร้ายที่หลายคนมองข้าม

โดยเฉพาะ“ภาวะหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท”ซึ่งหากปล่อยไว้โดยไม่รักษาอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เป็นอัมพาตได้ โดยหมอนรองกระดูกเป็นแผ่นเนื้อเยื่อที่อยู่ระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละข้อ มีหน้าที่ดูดซับแรงกระแทกและช่วยให้กระดูกเคลื่อนไหวได้อย่างยืดหยุ่น แต่เมื่อหมอนรองกระดูกเคลื่อนตัวหรือเสื่อมสภาพจนปลิ้นออกไปกดทับเส้นประสาท ก็จะทำให้เกิดอาการปวด ชา หรืออ่อนแรงในบริเวณแขน ขา หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของการกดทับ

พศ.นพ.ปัลลันท์กล่าวว่าปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดภาวะหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทหลักๆ เช่น อายุที่เพิ่มขึ้น หมอนรองกระดูกสูญเสียความยืดหยุ่นและเสื่อมลงตามวัย, น้ำหนักเกินมาตรฐาน ทำให้กระดูกสันหลังต้องรับภาระมากขึ้น, ท่าทางในการใช้งานร่างกายไม่ถูกต้อง เช่น

ก้มเงยนาน ๆ หรือยกของหนักผิดวิธี, สูบบุหรี่ ที่ลดการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงหมอนรองกระดูก ทำให้เสื่อมเร็วขึ้น และกรรมพันธุ์ หากคนในครอบครัวมีประวัติโรคนี้ ความเสี่ยงก็จะสูงขึ้นตาม ดังนั้น อาการที่ควรสังเกต เช่น ปวดคอหรือปวดหลังเรื้อรัง ไม่ทุเลาแม้พักผ่อน ปวดร้าวลงแขนหรือขา อาจมีอาการชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง ขยับมือหรือเท้าไม่สะดวก และในรายที่รุนแรง อาจมีปัญหาเรื่องการควบคุมปัสสาวะหรืออุจจาระ

พศ.นพ.ปัลลันท์กล่าวต่อว่า แนวทางการวินิจฉัย แพทย์จะซักประวัติและตรวจร่างกาย ส่งเอกซเรย์ เพื่อดูแนวกระดูกและความผิดปกติ หรือตรวจ MRI ช่วยให้เห็นภาพเส้นประสาทและหมอนรองกระดูกได้ละเอียด ขณะที่การรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ ในระยะเริ่มต้นสามารถปรับพฤติกรรม หลีกเลี่ยงท่าทางที่กระตุ้นอาการ ระยะปานกลาง ใช้ยาแก้ปวด ยาต้านการอักเสบ

พร้อมทำกายภาพบำบัดและระยะรุนแรงอาจต้องฉีดยาลดการอักเสบเฉพาะจุดหรือพิจารณาผ่าตัด ในกรณีที่อาการรบกวนการใช้ชีวิต อย่างไรก็ตาม การดูแลและป้องกันไม่ให้เกิดหรือกลับมาเป็นซ้ำ เริ่มจากจัดท่าทางในการนั่งทำงาน และยกของให้ถูกหลัก หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้ก้มคอนาน ๆ เช่น การเล่นมือถือ ควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สม่่าเสมอ โดยเน้นกล้ามเนื้อหลังและแกนกลางลำตัว ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และงดสูบบุหรี่

“แม้ว่าอาการจะดูเล็กน้อยในตอนเริ่มต้น แต่หากละเลยการดูแล อาจนำไปสู่ผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในระยะยาวได้ หากคุณสงสัยว่าตนเองหรือคนใกล้ตัวอาจมีภาวะนี้ ควรรีบเข้ารับการตรวจจากแพทย์เฉพาะทาง เพื่อประเมินอาการและเริ่มการรักษาอย่างเหมาะสมโดยเร็วที่สุด สามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่ศูนย์กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ โรงพยาบาลนวเวช โทร.1507” พศ.นพ.ปัลลันท์กล่าว