

เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ก้าวสู่วัยสูงอายุ นอกจากปัญหาสุขภาพ "กลุ่มโรคเรื้อรัง" เผชิญกับภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือดแล้ว โรคที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ "โรคข้อเข่าเสื่อม" นับเป็นอีกปัญหาสุขภาพใกล้ตัวที่สร้างความทุกข์ทรมาน ...

ปัจจุบันการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย สมุนไพร นับเป็นอีกทางเลือกที่ได้รับความนิยม สำหรับโรค



คนไข้อาจมีอาการสับสน สบัดหนาว มีอาการง่วงซึม ส่วนอีกชนิด "โรคลมจับโปงแห้ง" อาการจะคล้ายคลึงกัน ปวด บวมแดง แต่จะเห็นเพียงเล็กน้อย ไม่มาก แต่สิ่งที่เห็นชัดเจนคือ ข้อเข่าจะมีเสียงกอบกอบ มีอาการติดขัดของข้อที่ชัดเจนขึ้น และ

โดยทั่วไปสาเหตุของโรคทางแพทย์

แผนไทยมองว่า การเกิดโรคต่าง ๆ เกิดจากธาตุแปรเปลี่ยนไป ประกอบกับ มูลเหตุการเกิดโรคเกิดจากอาหาร อิริยาบถและอากาศ อย่างเช่น อาหาร รับประทานอาหารที่เป็นของแสลงในปริมาณมาก ๆ ไม่ควบคุมน้ำหนักตัว โดยหาก

สกิต 'ข้อเข่าเสื่อม' ก่อนลุกลาม !

ปวดเข่า "ข้อเข่าเสื่อม" พท.ป.อังสนาภรณ์ พานิชอนุเคราะห์กุล แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน กระทรวงสาธารณสุขให้ความรู้และแนะนำการดูแลสุขภาพก่อนโรคลุกลามว่า ข้อเข่าเสื่อมพบได้กับทุกเพศวัย แต่โดยส่วนมากมักพบในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป แต่อย่างไรก็ตามในระหว่างนี้ก็อาจมีภาวะป่วยเรื้อรังที่เพิ่มขึ้น และก้าวสู่ภาวะข้อเข่าเสื่อมอย่างแท้จริง!

"ข้อเข่าเสื่อมทางการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นเรื่องของข้อต่อ กระดูกอ่อน ตรงบริเวณข้อเข่าเสื่อมสภาพบางลง ทำให้บริเวณกระดูกเสียดสีกันมากขึ้น ทำให้เกิดอาการบวมแดง น้ำในข้อเข่ามีมากขึ้น เกิดเป็นอาการปวดขัด เจ็บ ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันลำบากเพิ่มขึ้น ไม่สามารถจะนั่งยอง ๆ หรือนั่งพับเพียบได้"

แต่ทางแพทย์แผนไทย เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับ "ลม" เป็นลมชนิดหนึ่งที่ทำให้เลือดตกตะกอนที่บริเวณข้อ ซึ่งจะพบที่ข้อเข่าและข้อเท้า โดยเมื่อเทียบกับการแพทย์ปัจจุบันพบบริเวณที่ข้อเข่า แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ ลมจับโปงแห้ง และลมจับโปงแห้ง

"ลมจับโปงแห้ง" หรือ "ลมจับโปงแห้ง" โรคดังกล่าวมี ลักษณะของข้อเข่าที่มีอาการปวด บวมแดงร้อนชัดเจน



น้ำหนักมากขึ้นจะสร้างปัญหาที่ข้อเข่าได้ ขณะที่การยืนนาน ๆ เดินมาก ๆ ก็ทำให้เกิดปัญหาที่ข้อเข่าได้เช่นกัน รวมถึงอากาศที่มีความร้อน ความชื้น อากาศที่แปรเปลี่ยนไปที่ส่งผลกระทบได้...

การรักษาแพทย์จะทำการตรวจอาการและซักประวัติพร้อมกับสังเกตอาการของผู้ป่วย ทั้งนี้ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในปัจจุบันพบผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคข้อเข่าเสื่อมจำนวนมาก และนอกจากการรักษาด้วยยาทางเวชกรรมแผนไทย ยังใช้การนวดเป็นการรักษาแบบองค์รวม



ยาสมุนไพรที่ใช้ อาทิ ขี้ผึ้ง ยาหม่อง ฯลฯ สรรพคุณช่วยลดการดึงของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวด ขณะที่ยาทานมีหลายตัว ยาสมุนไพร ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ใช้วิธีการพอกยาสมุนไพรร่วมด้วย ฯลฯ จากการศึกษา การรักษาจับโปงน้ำด้วยการแพทย์แผนไทย สมุนไพรพบการเปลี่ยนแปลงภายใน 2 สัปดาห์ โดยมีรายงานวิจัยรองรับ ส่วนลักษณะของจับโปงแห้ง อาจใช้ระยะเวลาที่นานเพิ่มขึ้นประมาณ 1-2 เดือนขึ้นไปจึงจะเห็นผลการรักษา

“การรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยสามารถช่วยประคับประคองก่อนโรคลุกลามและทวีความรุนแรงขึ้น โดย

เฉพาะ “กลุ่มเสี่ยง” จากที่อาการเข้ามามาก หากละเลยไม่ได้รับการรักษาอาจทำให้เข้าผิดรูป เข้าโตขึ้น ไม่สามารถเดินไปไกล ๆ ได้ หรือนั่งพับเพียบได้ หรือไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพราะมีอาการปวดเข่าเข้ามาบั่นทอน การป้องกันดูแลสุขภาพนับแต่เบื้องต้น ก่อนเข้าสู่กลุ่มเสี่ยงจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเป็นโรค การเข้ารับการรักษาจะช่วยให้คุณภาพชีวิตผู้ป่วยดีขึ้น มีความสุขและอยู่กับโรคได้โดยไม่วิตกกังวล”

คุณหมอกว่าเพิ่มเติมอีกว่า อาหารและการออกกำลังกายก็เป็นอีกสิ่งสำคัญ โดยลดเลียงอาหารแสลง รับประทานตามธาตุเจ้าเรือน อาหารที่มีรสมัน อย่างเช่น รัญพืชต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ถั่ว งา น้ำเต้าหู้ ผักโสน ถั่วเขียวต้ม น้ำตาล ฯลฯ ซึ่งช่วยบำรุงกระดูกและเส้นเอ็น รวมถึงแนะนำทำออกกำลังกาย ฤๅษีคัตคน โดยทำได้ด้วยตนเอง เช่น ทำดำรงกายอายุยืน ด้วยการยืนขาแยก มือประสานคล้ายจับกระบอง ค่อย ๆ ย่อตัวลงหรือในท่านี้ โดยนั่งเหยียดขา ขึ้นออก ค่อย ๆ ใช้มือกดนวดไล่ลงจากเหนือเข่าถึงปลายเท้า และจากปลายเท้าไล่ขึ้นมาสำหรับทำนั่งทำติดต่อกันประมาณ 5-10 ครั้งติดต่อกัน จะช่วยเปิดทางเลือด ทางลม คลายความเมื่อยล้าและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับข้อเข่า และชะลอการเสื่อมได้อีกด้วย.