

## การชะลอการเสื่อมของข้อและกล้ามเนื้อ

โดย Min Sen Health 6 พฤศจิกายน 2565

ไฮโดรโคโรน ในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยบ่งชี้ความรุนแรงของโรคข้อเสื่อมในผู้สูงอายุ คาดว่าจะช่วยวางแผนติดตามการรักษาและลดความรุนแรงของโรค การเสื่อมสภาพของข้อและกล้ามเนื้อจะพบในผู้สูงอายุ สังเกตได้จากการเดินช้าลง การขึ้นลงบันไดลำบาก และมีเสียงจากในข้อหรือมีอาการเจ็บร่วมด้วย งานวิจัยของคณะแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า ไฮโดรโคโรนบางตัวมีส่วนทำให้เกิดโรคข้อเสื่อม และการดำเนินโรครุนแรง

การเสื่อมของข้อมาจากคุณภาพของกระดูกอ่อนในข้อต่อเสื่อมลงตามวัย เกิดได้ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป และอาการจะมากขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุ และตัวเร่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ น้ำหนักตัวที่เกินปกติ โดยสตรีมีโอกาสเป็นโรคข้อเสื่อมมากกว่าชาย 2-3 เท่า เนื่องจากสตรีเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ฮอร์โมนในร่างกายที่กระตุ้นเซลล์ต่าง ๆ ก็จะลดลง ส่งผลให้คุณภาพของกระดูกอ่อนแย่ลง

ความรุนแรงของการเสื่อมของข้อ แตกต่างตามระยะ คือ ระยะแรก อาจจะมีอาการเจ็บบ้าง โดยเฉพาะเวลาเดิน ยืนนาน และขึ้นลงบันได อาจมีอาการข้อฝืด มีเสียงดัง ต่อมาจะทำให้เดินได้ไม่ไกลต้องพักเป็นช่วง ๆ จากอาการเจ็บหรือฝืด และระยะสุดท้าย จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพของข้อ ทำให้เหยียดงอได้ไม่เต็มที่ การเสื่อมนี้ไม่จำเป็นจะต้องเท่ากันทั้งสองข้าง บางข้างอาจจะมีอาการมากกว่า

การรักษาทั่วไป จะเริ่มจากการควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม เพื่อลดแรงที่กระทำต่อข้อ การลดการนั่งขัดสมาธิ คุกเข่า นั่งยอง ๆ จากนั้นก็จะเป็นการบริหารกล้ามเนื้อในบริเวณนั้น เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อมาช่วยลดแรงกระแทก การประคบน้ำร้อนเป็นบางเวลา อาจจะช่วยลดอาการปวดได้บ้าง การออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ ปั่นจักรยานเบา ๆ การทานยาในกลุ่มยาแก้ปวด และการลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ร่วมกับการใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงข้อ และถ้ายังไม่ดีขึ้น ก็อาจจะเป็นการฉีดยา ซึ่งมีทั้งการฉีดยาไฮดรอกซีเตียม การฉีดยาเกล็ดเลือดเข้มข้นของผู้ป่วยเข้าไปในข้อ เพื่อช่วยลดการอักเสบ บางคนอาจจะใช้การฝังเข็ม หรือการใช้คลื่นเสียงความถี่สูงมาช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ก่อนที่จะไปสู่การรักษาที่เป็นการผ่าตัด ซึ่งจะเริ่มด้วยการส่องกล้องล้างข้อ เอาเศษกระดูกอ่อนที่แตก หรือหลุดออก การผ่าตัดแก้ไขแนวกระดูก จนถึงถึงการเปลี่ยนข้อเทียม

ที่น่าสนใจ คือ การเสริมวิตามิน D2 ในผู้ป่วยข้อเสื่อม ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีผลการตรวจวัดระดับวิตามินดีในร่างกายต่ำกว่า 30 นาโนกรัมต่อมิลลิกรัม ทานวิตามิน D2 20,000 unit/เม็ด สัปดาห์ละ 2 เม็ด เป็นเวลา 6 เดือน จะช่วยสร้างกระดูก และช่วยเสริมธาตุแคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสเฟตในกระดูก และยังช่วยฮอร์โมนพาราไทรอยด์ในการดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้ ทำให้ระดับแคลเซียมในเลือดสูงขึ้น และยังเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และทำงานได้ดีขึ้น

วิตามิน E โดยทาน 40-200 IU/วัน ทานติดต่อกัน 2 เดือน จะช่วยให้อาการเจ็บปวดที่ข้อลดลง และการทำงานของข้อดีขึ้น แต่ทั้งหมดนี้ควรอยู่ในคำแนะนำของแพทย์ เพราะจะต้องปรับตามวัยและภาวะร่างกายของแต่ละคน

ไฮโดรคอร์ต เป็นสารโปรตีนที่หลั่งออกมาจากเซลล์ที่อักเสบภายในข้อ กระตุ้นให้เซลล์กระดูกอ่อนหลั่งสารอื่นออกมา เช่น สารช่วยในการสร้าง และสลายกระดูกอ่อน การมีไฮโดรคอร์ตที่ไม่สมดุลจะทำให้เกิดการสลายกระดูกอ่อนให้เสื่อมสภาพเร็ว ทำให้ข้อเสื่อมได้มากขึ้น ดังนั้นการวัดระดับไฮโดรคอร์ตหลังผู้ป่วยเข้ารับการผ่าตัดข้อเสื่อม จะช่วยบ่งการเกิดผลแทรกซ้อนจากการติดเชื้ออักเสบ เพื่อช่วยในการพิจารณาให้ยาปฏิชีวนะจนระดับสารนี้กลับมาใกล้เคียงปกติ

การสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ โดยหลังจากอายุ 40 ปี มวลกล้ามเนื้อจะค่อย ๆ ลดลง 1-2 % ต่อปี และหลังจากอายุ 50-60 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลง 1.5 % ต่อปี และลดลงเร็วขึ้นตามอายุที่มากขึ้น เป็นภาวะการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ (Sarcopenia) หรือลดลงประมาณ 8 % ในทุก 10 ปี จะเห็นชัดประมาณ 65 ปี สัญญาณบ่งบอกภาวะการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ คือ ทรงตัวได้ไม่ดี ลูกนั่งลำบาก เหนื่อยง่าย น้ำหนักตัวลดลงอย่างสังเกตเห็น อาจมีอาการหกล้มบ่อย

การเสริมโปรตีนโดยผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี ควรได้รับโปรตีนอย่างน้อย 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมทุกวัน หรือประมาณ 40-60 กรัมต่อวัน เพื่อลดการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ และการเลือกโปรตีน ได้แก่

Whey protein ซึ่งเป็นโปรตีนสูง ไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตต่ำ เป็นโปรตีนที่ดูดซึมเข้าร่างกายได้รวดเร็ว ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี ซ่อมแซมส่วนสึกหรอได้มีประสิทธิภาพ

Casein เป็นกรดอะมิโนที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ พบในนม ร่างกายดูดซึม และนำไปใช้อย่างช้า ๆ ช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อ

Soy protein เป็นโปรตีนจากถั่วเหลือง มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ไร้ไขมัน และคอเลสเตอรอล เหมาะกับผู้สูงอายุที่ต้องการควบคุมคอเลสเตอรอล HMB beta hydroxy methylbutyric acid เป็นสารสังเคราะห์จาก leucine ที่พบในกล้ามเนื้อ เป็นสารที่พัฒนาในวงการวิทยาศาสตร์การกีฬา โดย HMB จะเสริมสร้างการฟื้นตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และยังชะลอการสลายตัวของกล้ามเนื้ออีกด้วย โดยควรทานประมาณ 1.5 กรัมต่อวัน และอาหารที่จะพบ HMB นี้จะพบในไข่ไก่ เนื้ออกไก่ และอโวคาโด และทานได้จากนม Ensure Gold

ที่สำคัญ คือ จะต้องมีการออกกำลังกายด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะต้องมีทั้งการออกกำลังกายที่เพิ่มความทนทานที่เรียกว่า Cardiovascular exercise และการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง หรือ Strengthening exercise ซึ่งมักจะเป็นการออกกำลังกายที่ต้องยกน้ำหนัก และมีการเพิ่มน้ำหนักเพิ่มขึ้น แต่สำหรับคนสูงอายุ อาจจะต้องฝึกเรื่องการประสานงาน และการทรงตัวด้วยเพื่อลดความเสี่ยงการล้ม ที่เรียกว่า co-ordination exercise รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอ โดยมีวันหยุดพัก เพื่อให้กล้ามเนื้อมีโอกาสฟื้นตัวจากการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้จาก [www.minsenconcept.com](http://www.minsenconcept.com)