

บทความวิชาการ

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุด้วยการฝังเข็ม

ศญาดา ด่านไทยวัฒนา^{*a}, วันฉัตร โสฬส^{**}, Weixiang Yuan^{*}

บทคัดย่อ

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โรคข้อเข่าเสื่อมไม่เพียงแต่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้านร่างกายเท่านั้น ยังส่งผลทั้งทางด้านจิตใจ และด้านเศรษฐกิจและสังคมอีกด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมจะไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ในด้านร่างกาย ไม่สามารถที่จะเดินหรือลุกนั่งได้สะดวกจากอาการเจ็บปวดและเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน อื่นๆ ตามมา ในด้านจิตใจ ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดจากการที่ร่างกายไม่สามารถใช้งานได้ตามปกติ และด้านจิตใจ ยังสัมพันธ์กับด้านเศรษฐกิจและสังคมอีกด้วย เนื่องจากต้องมีคนดูแลและค่าใช้จ่ายในการรักษา ส่งผลให้เกิดความเครียดตามมาได้

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุด้วยวิธีการรักษาตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน โดยวิธีการฝังเข็ม เนื่องจากการฝังเข็มเป็นการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม อีกรูปแบบหนึ่งซึ่งยังไม่เป็นที่รู้จักในประเทศไทยมากนัก โดยเป็นการรักษาแบบไม่ใช้ยาและมีผลข้างเคียงค่อนข้างต่ำ จึงเป็นวิธีการรักษาอย่างหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ; การฝังเข็ม; การรักษา

^{*} อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนจีน คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

^{**} อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

^a Corresponding author: ศญาดา ด่านไทยวัฒนา Email: sayada2829@hotmail.com

รับบทความ: 6 ก.ย. 66; รับบทความแก้ไข: 7 ต.ค. 66; ตอบรับตีพิมพ์: 7 ต.ค. 66; ตีพิมพ์ออนไลน์: 26 ต.ค. 66

Review Article

Treatment of Osteoarthritis Knee in The Elderly with Acupuncture

Sayada Danthaiwattana^{*a}, Wanchat Solod^{**}, Weixiang Yuan^{*}

Abstract

Osteoarthritis is a common disease in the elderly whose ages over 65 years old and this trend is increasing. Osteoarthritis not only affects physical health, but affect psychological and economic and social aspects. Elderly persons with osteoarthritis will not be able to lead a normal life because, physically, they are unable to walk or sit up easily due to pain and that increases risks of other complications. In psychological aspect, osteoarthritis results in a state of stress from the body being unable to function normally. Additionally, psychological aspect is also related to the social aspect because they need caregivers to take care of them. In economic aspect, the disease also has relatively high treatment cost, resulting increase stress level among elderly patients.

Objective of this article is to provide guidelines for treating osteoarthritis in the elderly using traditional Chinese medicine methods by acupuncture which is another form of osteoarthritis treatment that is not yet well known in Thailand. It is a treatment that does not depend on medications and it has relatively fewer side effects. Therefore, it is one treatment method that is more suitable for the elderly.

Keywords: Osteoarthritis knee in the elderly; Acupuncture; Treatment

^{*} Instructor of Traditional Chinese Medicine, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhon Ratchasima College

^{**} Instructor of Sports and Exercise Sciences, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhon Ratchasima College

^a Corresponding author: Sayada Danthaiwattana Email: sayada2829@hotmail.com

Received: Sep. 6, 23; Revised: Oct. 7, 23; Accepted: Oct. 7, 23; Published Online: Oct. 26, 23

บทนำ

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดจากการเสื่อมสภาพของเนื้อเยื่อรอบข้อและการแคบของช่องระหว่างเข่าเนื่องจากการสูญเสียกระดูกอ่อนข้อเข่า ทำให้เกิดอาการปวดเข่า หัวเข่าบวมแดง เข่าตึงยึด มีเสียงในเข่า ทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ เช่น การเดิน ลูกนั่ง ขึ้นลงบันได หากไม่ได้ทำการรักษาอาจเพิ่มระดับความรุนแรงของโรคและเพิ่มความเสียหายของข้อเข่า บางรายที่มีอาการรุนแรงอาจอาจทำให้ขาโก่งผิดรูปได้ และสิ่งที่น่ากังวลเพิ่มขึ้นคือเมื่อเกิดอาการเจ็บปวดมากก็ยิ่งทำให้ต้องลดการเคลื่อนไหว เมื่อลดการเคลื่อนไหวก็ยิ่งทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแออาจทำให้ร่างกายมีภาวะแทรกซ้อนของโรคต่าง ๆ ตามมาได้เช่นกัน ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อมนั้นมีหลายปัจจัย อาทิ พฤติกรรมที่สะสมจากการใช้ข้อเข่าที่ไม่ถูกต้องตั้งแต่วัยหนุ่มสาว น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น อายุที่มากขึ้นทำให้การซ่อมแซมกระดูกลดลง เป็นต้น⁽¹⁾

โรคนี้ส่วนใหญ่พบในผู้ป่วยวัยกลางคนขึ้นไปจนถึงวัยสูงอายุ มีลักษณะอาการทางคลินิกที่สำคัญ ได้แก่ ปวดข้อ ข้อฝืด มีปุ่มกระดูกงอกบริเวณข้อ การทำงานของข้อเสียไป การเคลื่อนไหวลดลง และหากกระบวนการนี้ดำเนินต่อไปจะมีผลทำให้ข้อเข่าผิดรูปและพิการในที่สุด เป้าหมายในการรักษาโรคนี้จึงต้องทำให้ผู้ป่วยและญาติมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรค แนวทางการปฏิบัติตัว การบำบัดโรคและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น บรรเทาอาการปวดชะลอการดำเนินของโรค แก้ไข คงสภาพ หรือฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานของข้อเข่า ป้องกันภาวะแทรกซ้อนซึ่งมีวิธีการบำบัดรักษาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวหลายรูปแบบ⁽²⁾ ดังนี้ 1) การรักษาโดยการไม่ใช้ยา ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลดน้ำหนัก การฟื้นฟูสมรรถภาพข้อเข่า และกายบริหารบำบัดข้อเข่า เป็นต้น 2) การรักษาโดยการใช้ยา ได้แก่ ยาแก้ปวด การฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อ การฉีดยากรดไฮยาลูโรนิกเข้าข้อ ยาแก้อักเสบชนิดไม่สเตียรอยด์ หรือยาโคเดอเนน เป็นต้น 3) การรักษาโดยการผ่าตัด ได้แก่ การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมทั้งข้อหรือบางส่วน การส่องกล้องล้างข้อและตัดแต่งเนื้อเยื่อในข้อ การผ่าตัดเปลี่ยนแนวกระดูก เป็นต้น

โดยในทางการแพทย์แผนจีน เรียกโรคนี้ว่า ปี้เจิ้ง (痺証) ในหนังสือแพทย์จีนโบราณที่ชื่อว่า ชูเวิน มีบันทึกไว้ว่าโรคนี้เกิดจาก ลม ความเย็น และความชื้นในร่างกายรวมตัวกันก่อให้เกิดอาการของโรคนี้ขึ้นมา โรคนี้ทางการแพทย์แผนจีนในตำราอายุรกรรมภายในจัดเป็นโรคในระบบการหมุนเวียนของเส้นลมปราณแขนขาที่ผิดปกติ โดยมีสาเหตุหลักมาจาก ลม ความเย็น ความชื้น ความร้อน อุตุกลั่นเส้นลมปราณ ส่งผลให้เกิดการหมุนเวียนของเลือดและลมปราณที่ผิดปกติส่งผลกระทบต่อเส้นเอ็นข้อต่อแขนขา และกล้ามเนื้อทำให้คนไข้มีอาการ ปวด หน่วง เมื่อย ชา หรือบริเวณข้อต่อมีอาการเคลื่อนไหวติดขัด มีก้อนแข็ง บวม หรือมีอาการผิดรูป⁽³⁾ โรคนี้ในทางคลินิก การรักษาหลักอยู่ที่การระงับปวดโดยใช้ยาเพื่อระงับอาการปวดเป็นหลัก ซึ่งเป็นการรักษาตามอาการมิได้เป็นการรักษาที่ต้นตอของสาเหตุแท้จริงของโรค เพราะฉะนั้นการรักษาโรคนี้จึงเป็นประเด็นหัวข้อน่าสนใจที่ผู้วิจัยหลายท่านให้ความสนใจในปัจจุบันเป็นอย่างมาก

โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ

โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis of knee) คือ โรคที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมของข้อเข่าตำแหน่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในโรคนี้ คือที่กระดูกอ่อนผิวข้อ (Articular cartilage) ในข้อชนิดที่มีเยื่อ (Diarthrodial joint) โดยพบการทำลายกระดูกอ่อนผิวข้อซึ่งเกิดขึ้นอย่างช้าๆ อย่างต่อเนื่องตามเวลาที่ผ่านมา กระดูกอ่อนผิวข้อมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี (Biochemical) ชีวกลศาสตร์ (Biomechanical) และโครงสร้าง (Biomorphology) รวมถึงกระดูกบริเวณใกล้เคียง เช่น ขอบกระดูกในข้อ (Subchondral bone) หนาตัวขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของน้ำไขข้อทำให้คุณสมบัติการหล่อลื่นลดลง โรคนี้ส่วนใหญ่พบในผู้สูงอายุ มีลักษณะทางคลินิกที่สำคัญ คือ ปวดข้อ ข้อฝืด มีปุ่มกระดูกงอกบริเวณข้อ การทำงานของข้อเสียไป การเคลื่อนไหวลดลง หากขบวนการนี้ดำเนินต่อไปจะมีผลทำให้ข้อผิดรูปและพิการในที่สุด⁽⁴⁾

ข้อเข่าเสื่อมแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ตามลักษณะการเกิดคือ 1) ข้อเสื่อมปฐมภูมิ (Primary Osteoarthritis) คือ ข้อเสื่อมที่เกิดขึ้นเอง โดยยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง ซึ่งอาจมีหลายปัจจัยร่วม เช่น อายุ เพศ น้ำหนัก เป็นต้น 2) ข้อเสื่อมทุติยภูมิ (Secondary osteoarthritis) คือ ข้อเข่าเสื่อมที่ทราบสาเหตุของการเกิดโรค เช่น เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมเมื่อมีอาการอักเสบที่ข้อเข่า มีภาวะติดข้อที่ข้อเข่าทำให้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายในข้อเข่าจนกลายเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมในภายหลัง⁽⁵⁾

อาการแสดงในระยะแรก เริ่มปวดเข่าเวลาเคลื่อนไหว เช่น เดินขึ้นลงบันได หรือนั่งพับเข่า อาการจะดีขึ้นเมื่อหยุดพักการใช้ข้อร่วมกับมีอาการข้อฝืดขัด โดยเฉพาะเมื่อมีการหยุดเคลื่อนไหวเป็นเวลานาน เมื่อเริ่มขยับข้อจะรู้สึกถึงการเสียดสีของกระดูกหรือมีเสียงดังในข้อ เมื่อมีภาวะข้อเสื่อมรุนแรง อาการปวดจะรุนแรงมากขึ้น เหยียดหรืองอข้อเข่าได้ไม่ค่อยสุดกล้ามเนื้อต้นขาลีบ ข้อเข่าโก่ง หลวม หรือบดเบี้ยวผิดรูป ทำให้เดินและใช้ชีวิตประจำวันลำบาก และมีอาการปวดเวลาเดินหรือขยับ การวินิจฉัยสามารถทำได้จากการซักประวัติ และตรวจร่างกายโดยแพทย์ ร่วมกับภาพถ่ายรังสี ซึ่งสามารถบอกความรุนแรงของโรคได้

ผลกระทบของโรคข้อเข่าเสื่อมต่อสุขภาพผู้สูงอายุ⁽⁶⁾

ผลกระทบด้านร่างกาย ข้อเข่าเสื่อมมีความสัมพันธ์กับระดับความรุนแรงของโรคจากการที่เนื้อเยื่อข้อเข่าเกิดการบอบช้ำจากการถูกทำลาย จะเกิดการกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอโมนโพรอสตาแกลนดิน (Prostaglandin) ไปกระตุ้นปลายประสาทสำหรับความรู้สึกปวด ทำให้เกิดอาการปวดข้อเข่า เข่าฝืด เคลื่อนไหวลำบากและโครงสร้างของข้อเข่ามีความผิดปกติมากขึ้น

ผลกระทบด้านจิตใจ อาการและอาการแสดงของโรคถือเป็นตัวชี้วัดระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งอาการของโรคที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาการปวดข้อเข่าเรื้อรังจะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านร่างกายจากความปวดที่เป็นผลมาจากกระดูกอ่อนหุ้มบริเวณผิวข้อเข่าสูญเสียหน้าที่ โครงสร้างของกระดูกข้อเข่าผิดรูป และเกิดการเสียดสีกัน เกิดข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวข้อเข่าและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่เพียงพอจากอาการปวดที่มีความรุนแรงมากขึ้น รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจเกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้น หรือการที่ต้องเป็นภาระพึ่งพาผู้อื่น

ขาดความเป็นอิสระในตนเองรู้สึกกว่าตนเองด้อยค่าไม่อยากพบปะผู้คน และหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ส่งผลต่อความผาสุกด้านจิตสังคม

ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคเรื้อรัง ที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาต่อเนื่อง ส่งผลกระทบด้านเศรษฐกิจโดยเสียเวลาเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ในผู้ป่วยที่มีความรุนแรงของโรค ในระยะท้ายจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัวและผู้ดูแล ในการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัด

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในปัจจุบัน

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม สามารถทำได้ดังนี้⁽⁷⁾

1. การปรับอิริยาบถในชีวิตประจำวัน เช่น หลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบคุกเข่า ขัดสมาธิ ขึ้นลงบันไดโดยไม่จำเป็น หรือการยกหรือแบกของหนักๆ ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบข้อแข็งแรง ในระยะที่มีอาการปวดควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องกระโดด เช่น วิ่ง หรือเล่นเทนนิส เป็นต้น การออกกำลังกายที่แนะนำ ได้แก่ ว่ายน้ำ เดิน เป็นต้น

2. การใช้ยาบรรเทาอาการข้อเสื่อม เพื่อบรรเทาอาการปวดและอักเสบภายในข้อ ได้แก่ ยาแก้ปวด พาราเซตามอล ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ ยาพาราเซตามอลหรือลดความเสื่อม เป็นต้น ซึ่งการรับยาควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ส่วนการฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อนั้น สามารถลดอาการปวดในช่วงสั้นๆ 2-3 สัปดาห์ ต้องอยู่ในการดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์แต่ไม่ควรฉีดประจำเนื่องจากจะทำให้ลายกระดูกข้อต่อได้

3. การรักษาโดยการผ่าตัด มีวิธีการผ่าตัดชนิดต่างๆ เช่น การส่องกล้องภายในข้อ เพื่อตรวจสภาพและล้างภายในข้อ ใช้ในกรณีที่มีเศษกระดูกอ่อนมาขวางการเคลื่อนไหวของข้อและเป็นข้อเข่าเสื่อมในระยะแรก การผ่าตัดปรับแนวข้อ ทำในกรณีที่มีการผิดรูปของข้อ โดยแก้ไขแนวแรงให้กระจายไปยังจุดที่ผิวข้อยังดีอยู่ และการผ่าตัดเปลี่ยนผิวข้อเข่าเทียม ซึ่งเป็นวิธีการรักษาภาวะข้อเข่าเสื่อมในระยะปานกลางถึงระยะรุนแรง ที่ให้ผลการรักษาที่ดีที่สุดคือ ทำให้หายปวดข้อ ข้อเข่ากลับมาเคลื่อนไหวได้ดีดังเดิม ผู้ป่วยเกือบทั้งหมดพึงพอใจต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นภายหลังผ่าตัด

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

1. การรักษาโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

การรักษาโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนนั้นมีหลายวิธี เช่น การฝังเข็ม รมยา ครอบแก้ว การนวดทุยหนา กัวซา และการใช้ยาสมุนไพรจีน เป็นต้น โดยก่อนที่จะทำการรักษาโรค จะทำการวินิจฉัยโรคเพื่อหาสาเหตุของโรคก่อน โดยใช้หลักการตรวจพื้นฐาน 4 ประการ หรือ ซื่อเจิน (四診) ได้แก่ การมองดู (望診) การฟังและการดมกลิ่น (听診和闻診) การถาม (问診) การจับชีพจรและการคลำ (切診和按診) ซึ่งวิธีการตรวจโรคทั้ง 4 นี้ เป็นการหาข้อมูลในมุมมองที่ต่างกัน โดยการตรวจวินิจฉัยโรคจำเป็นต้องใช้ทั้ง 4 อย่างนี้พร้อมกันเพื่อนำมาวิเคราะห์และวินิจฉัยโรคเพื่อวางแผนการรักษาโรคต่อไป⁽⁸⁾

2. ประสิทธิภาพของการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ในการรักษาโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีนจะใช้หลักการวินิจฉัยสาเหตุของโรคและกำหนดวิธีการรักษา โดยการรักษาหลักๆ แบ่งเป็นการรักษาที่ภายในโดยการใช้อายูร์เวท และการรักษาที่ภายนอกโดยการใช้หัตถการฝังเข็มหรือการรมยาเป็นต้น⁽⁹⁾

2.1 การรักษาที่ภายในโดยการใช้อายูร์เวท

2.1.1 การรักษาโดยการใช้อายูร์เวทเดี่ยว โดยใช้อายูร์เวทเว่ยหลิงเซียน (威灵仙) 500 กรัม บดเต็มเหล้าขาวลงไป 1,500 มิลลิลิตร ผ่านกรรมวิธีแล้วมาผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นก้อนประมาณ 6 กรัม ให้คนไข้รับประทานครั้งละ 1 ก้อน วันละ 2 ครั้ง ยาเดี่ยวตัวนี้ เมื่อผ่านกรรมวิธีดังกล่าวจะมีสรรพคุณในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม⁽⁹⁾ ยาเว่ยหลิงเซียน (威灵仙) ในทางแพทย์จีน มีคุณลักษณะอุ่น รสเผ็ด-เค็ม ตัวยาคือรากพืชเข้าสู่เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ สรรพคุณ ขับลมชื้น ทะลวงเส้นลมปราณ มีข้อบ่งใช้ คือรักษาอาการปวดจากลมชื้น เนื่องจากยารสเผ็ดอุ่น เป่าล่อยฟุ้งเข้าสู่เส้นลมปราณทุกเส้น สรรพคุณ ขับลมชื้นทะลวงเส้นลมปราณระงับปวด ใช้รักษาอาการปวดจากลมชื้น ขา ไม่มีแรงทั้งร่างกายส่วนบน และส่วนล่าง จึงเป็นตัวยาคัญที่ใช้รักษาอาการปวดจากลมชื้น⁽¹⁰⁾

2.1.2 การรักษาโดยการใช้อายูร์เวทสำเร็จรูป การใช้จะเลือกตำรับยาที่เหมาะสมกับอาการคนไข้ ดังนี้⁽⁹⁾

- กลุ่มอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมที่เกิดจากลมความเย็นความชื้น สามารถใช้อายูร์เวทสำเร็จรูปตำรับเส้นจวนปี้หวาน (肾蠲痺丸), วางปี้ ชงจี (祛痺冲剂)

- กลุ่มอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมที่เกิดจากลมความชื้นความร้อน สามารถใช้อายูร์เวทสำเร็จรูปตำรับเฟิงซือเลิ่นเย่าเจียวหนาง (风湿圣药胶囊) และซือเหมี่ยวหวาน (四妙丸)

- กลุ่มอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมที่เกิดจากเสมหะอุดกั้น สามารถใช้อายูร์เวทสำเร็จรูปตำรับเสี่ยวหัวลู่หวาน (小活络丸) และฟู่ฟางหนานชิ่งจื่อทังกาว (复方南星止痛膏)

- กลุ่มอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมที่เกิดจากตับไตพร่อง สามารถใช้อายูร์เวทสำเร็จรูปตำรับตู่จี้จี้จี้กู่หวาน (杜仲壮骨丸)

- กลุ่มอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมที่เกิดจากลมปราณและเลือดพร่อง สามารถใช้อายูร์เวทสำเร็จรูปตำรับ ปี้ฉีเจียวหนาง (痹祺胶囊)

2.2 การรักษาที่ภายนอก โดยการใช้เข็มที่ตำตัว การใช้เข็มใบหู การใช้เข็มฉีดยาจีนเข้าสู่จุดฝังเข็ม การประคบยาและการใช้ความร้อนจากไคมไฟ⁽⁹⁾

โดยหลักการของการรักษาที่ภายนอกก็จะเป็นการกระตุ้นการทำงานของเส้นลมปราณให้เลือดมาเลี้ยงที่บริเวณหัวเข่าให้ดีขึ้นซึ่งจะช่วยให้ระงับปวดหรือคลายอาการปวดได้นั่นเอง

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมในประเทศจีน จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยในประเทศจีน

1. การฝังเข็มอย่างเดียว

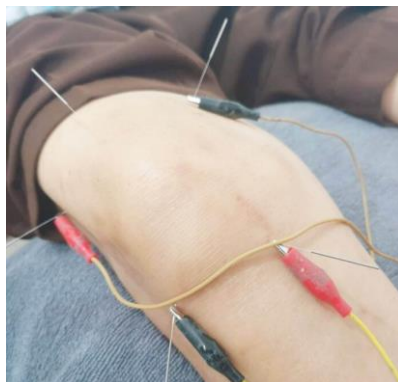


ภาพที่ 1: ฝังเข็มหัวเข่า ที่มา: <https://shorturl.asia/O5LAg>

เซี่ยวจ้ายจวิน⁽¹¹⁾ ใช้วิธีการศึกษาทดลองฝังเข็มอย่างเดียวในการรักษาคนไข้ 78 รายโดยเลือกใช้จุดในการฝังเข็มคือจุด จูซานลี่ (足三里), จุดเข่า 3 เข็ม (膝三针), จุดเน่ยว้ยซีเหยียน (内外膝眼), จุดเว่ยจง (委中), จุดซานอินเจียว (三阴交) โดยศึกษากับกลุ่มเปรียบเทียบที่ใช้วิธีทานยา Bulofen sustained release กับยาชนหลงกู่ชื้อเฟี้ยน (穿龙骨刺片) ในการรักษา ผลการทดลองปรากฏว่ากลุ่มที่ใช้วิธีการฝังเข็มในการรักษามีผลการรักษาที่ดีกว่ากลุ่มการใช้ยา

เวิงเหยียน⁽¹²⁾ ให้คนไข้ที่มีอาการปวดเข่า ทานยาร่วมกับการฝังเข็มโดยเลือกจุดฝังเข็มทั้งหมด 5 จุด (เว่ยจง, เว่ยหยาง, เทอหยาง, ตู่ยเว่ยหยาง, ช่างเทอหยาง) (委中, 委阳, 合阳, 对委阳, 上合阳) สังเกตผลการรักษาก่อนและหลัง พบว่า การฝังเข็มรักษาอาการปวดเข่าช่วยลดการอักเสบได้อย่างชัดเจน

2. การฝังเข็มร่วมกับการกระตุ้นไฟฟ้า



ภาพที่ 2: ฝังเข็มหัวเข่า

ที่มา : <https://expatlifeinthailand.com/electro-acupuncture-is-beneficial-for-knee-osteoarthritis/>

อุ๋เหวินฮู่ และคณะ⁽¹³⁾ ทำการศึกษาทดลองฝังเข็มคนไข้ข้อเข่าอักเสบร่วมกับกระตุ้นไฟฟ้ากับคนไข้จำนวน 100 ราย โดยเลือกใช้จุดฝังเข็มเน่ยว๋ายซีเหยียน (内外膝眼穴), จูซานลี่ (足三里) ผลการทดลองพบว่าคนไข้มีอาการกล้ามเนื้อการฟื้นตัวดีขึ้นอย่างชัดเจน กระดูกหัวเข่ามีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น

หวังลี่ซิง⁽¹⁴⁾ ทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบการฝังเข็มแบบธรรมดา ร่วมกับการกระตุ้นไฟฟ้า และการฝังเข็มร้อน (火针) ร่วมกับการกระตุ้นไฟฟ้า ผลปรากฏว่าการฝังเข็มร้อน (火针) ร่วมกับการกระตุ้นไฟฟ้า ให้ผลการรักษาที่ดีกว่าโดยเฉพาะ ในเรื่องการลดบวม ระงับปวด การเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น

การรักษาอาการปวดเข่าด้วยการฝังเข็มร่วมกับวิธีอื่นของศาสตร์แพทย์จีน

1. การฝังเข็มร่วมกับการครอบแก้ว

หวังรู่ย และคณะ⁽¹⁵⁾ ทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบโดยใช้วิธีฝังเข็มแบบธรรมดา และฝังเข็มร่วมกับการครอบแก้ว ทำการรักษาคนไข้โรคกระดูกเข่าอักเสบ ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ใช้ฝังเข็มร่วมกับการครอบแก้ว คนไข้มีอาการดีขึ้นร้อยละ 90 ส่วนกลุ่มที่ใช้การฝังเข็มเพียงอย่างเดียวคนไข้มีอาการดีขึ้นร้อยละ 50

3. การฝังเข็มร่วมกับการออกกำลังกาย

ฮวาเซียนจิ้น⁽¹⁶⁾ ทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบในคนไข้โรคเข่าอักเสบจำนวน 100 ราย โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีฝังเข็มแบบธรรมดา และกลุ่มที่ 2 ทำการฝังเข็มร่วมกับการทำกายภาพบำบัด ผลการทดลองกลุ่มที่ทำการฝังเข็มร่วมกับการทำกายภาพบำบัดคนไข้มีอาการดีขึ้นร้อยละ 98 ส่วนกลุ่มที่ใช้การฝังเข็มเพียงอย่างเดียวคนไข้มีอาการดีขึ้นร้อยละ 80

เจาลี่ซิง⁽¹⁷⁾ ทำการศึกษาค้นคว้าที่มีอาการเข่าอักเสบจำนวน 42 ราย โดยแบ่งคนไข้เป็น 2 กลุ่ม เพื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างการฝังเข็มอย่างเดียว และการฝังเข็มร่วมกับการเคลื่อนไหวหัวเข่าตามนักร่างกายบำบัด ผลปรากฏว่า การฝังเข็มร่วมกับการเคลื่อนไหวหัวเข่าตามนักร่างกายบำบัด ให้ผลการรักษาและฟื้นฟูได้เร็วกว่าการฝังเข็มเพียงอย่างเดียว

หม่าไซ⁽¹⁸⁾ ทำการศึกษาค้นคว้าที่มีอาการเข่าอักเสบจำนวน 30 ราย คนไข้กลุ่มที่ 1 ฝังเข็มร่วมกับการออกกำลังกายข้อเข่า และกลุ่มที่ 2 ออกกำลังกายบริหารข้อเข่าเพียงอย่างเดียว ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ 1 ผลการรักษาดีขึ้นร้อยละ 93.3 และกลุ่มที่ 2 มีอาการดีขึ้นร้อยละ 80

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า การฝังเข็มร่วมกับการบริหารเคลื่อนไหวข้อต่อ ช่วยให้คนไข้โรคข้อเข่าเสื่อมมีอาการดีขึ้น และการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยวิธีการฝังเข็มร่วมกับวิธีอื่นๆ เช่นร่วมกับการครอบแก้ว กระตุ้นไฟฟ้า ก็ให้ผลการรักษาที่ดีกว่าการฝังเข็มเพียงอย่างเดียว

บทสรุป

โรคข้อเข่าเสื่อม” ถือเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดจากการใช้งานของข้อเข่ามาเป็นเวลานาน (Primary OA knee) แต่ในปัจจุบันพบว่า โรคข้อเข่าเสื่อมพบได้บ่อยขึ้นในผู้ที่ยังอายุน้อย โดยเฉพาะในช่วงวัยกลางคน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสาเหตุอาจจะไม่ได้เป็นเรื่องของอายุ แต่เป็นเรื่องของการมีน้ำหนักตัวเกิน และการใช้ข้อเข่ามากเกินไปหรือใช้ผิดท่าผิดวิธี จนทำให้เกิดปัญหาข้อเข่า

เสื่อมเร็วกว่าปกติ มีอาการปวดขัดที่ข้อเข่า ไปจนถึงมีความเจ็บปวดอย่างรุนแรง⁽¹⁹⁾ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตเป็นอย่างมาก และเนื่องจากผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวค่อนข้างมาก การใช้ยาในการรักษาจึงอาจไม่เหมาะสมทั้งยังมีผลข้างเคียงเนื่องจากมียาประจำตัวที่ต้องทานประจำอยู่แล้ว การรักษาด้วยการฝังเข็มจึงเป็นอีกช่องทางการรักษาหนึ่งที่มีผลข้างเคียงต่ำ และไม่กระทบกับการทานยาประจำตัวอื่นๆ ของคนไข้ อย่างไรก็ตามถึงแม้การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการฝังเข็มจะมีผลข้างเคียงต่ำ แต่ผลการรักษาที่ขึ้นอยู่กับสภาวะร่างกายของคนไข้ ในบางรายร่างกายของคนไข้มีอาการตอบสนองต่อการฝังเข็มดี ผลการรักษาก็จะดีตามไปด้วย แต่ในสภาวะร่างกายของคนไข้บางรายมีการตอบสนองต่อการฝังเข็มช้าหรือเห็นผลไม่ชัดเจน การรักษาด้วยการใช้ยาแก้ปวดหรือการผ่าตัดก็อาจจะดีกว่าการฝังเข็ม

เนื่องจากโรคข้อเข่าเสื่อม ไม่เพียงแต่พบมากในผู้สูงอายุเท่านั้น หากแต่ยังพบมากในวัยกลางคน หรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก หรือนักกีฬาบางประเภทที่ใช้ข้อเข่ามากอีกด้วย และในผู้สูงอายุก็มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษา หรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อเข่าผิดรูปเดินได้ไม่ปกติปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ไม่สะดวก มีความทุกข์ทรมานทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจ⁽⁷⁾

เอกสารอ้างอิง

1. ญัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์. ข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ รักษาได้ ก่อนสายเกิน. สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 2566 ก.ย. 3] . เข้าถึงได้จาก: <https://pr.moph.go.th/index.php?url=pr/detail/2/02/182512/>
2. ปธานปิณธ์ โรจนเจริญงาม. ผลการรักษาผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมโดยการฉีดยาสเตียรอยด์ร่วมกับเกล็ดเลือดในจังหวัดนครราชสีมา. มหาสารคามนครราชสีมาเวชสาร. 2565;5(2):13-20.
3. Zhongying Z, Traditional Chinese Medicine Internal Medicine. Beijing, China: Zhongguo zhongyiyao; 2008.
4. สมาคมรูมาติสซั่มแห่งประเทศไทย. แนวทางเวชปฏิบัติการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 2566 ก.ย. 3] . เข้าถึงได้จาก: https://thairheumatology.org/phocadownload/36/Guideline_003.pdf
5. วรวิทย์ เล่าห์เรณู และคณะ. โรคข้อเสื่อม. กรุงเทพฯ: ธนบรรณการพิมพ์; 2546.
6. ฉัตรสุตา กานกายนต์, อภิรติ์ เจริญนุกุล, วิทยา วาโย. การชะลอการเกิดข้อเข่าเสื่อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ. วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางการแพทย์. 2563;26(1):5-17.
7. วิโรจน์ กวินวงศ์โกวิท. กระดูกและข้อดูแลได้. นิตยสารวาไรตี้เพื่อสุขภาพ@Rama [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 2566 ก.ย. 4]; (21). เข้าถึงได้จาก: <https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/sites/default/files/public/issue/pdf/full/atRama21.pdf>
8. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ศาสตร์การแพทย์แผนจีนเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพยาบาลองค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์; 2551.

9. Mei L. Traditionnal Chinese Medicine Internal Medicine. Beijing, China: Zhongguo zhongyiyao; 2018.
10. โกวิท คัมภีรภาพ. ยาจีน. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี; 2551.
11. Zaijun X. Evaluation of Curative Effect of Acupuncture and Moxibustion on 78 Cases of Knee Osteoarthritis. Traditional Chinese Medicine Clinical Research. 2014;6:50-1.
12. Jue W. Clinical Observation on Treating Knee Osteoarthritis with Acupuncture at Five Acupoints Behind the Knee [Dissertation]. Fuzhou: Fujian University of Traditional Chinese Medicine; 2014.
13. Wenhu W, Tang J. Modern Rehabilitation Evaluation of the Curative Effect of Electroacupuncture at Knee Eye Points for Knee Osteoarthritis. Shanghai Journal of Traditional Chinese Medicine. 2015;49(6):63-5.
14. Lixing W. Clinical study on fire acupuncture combined with electroacupuncture in the treatment of knee osteoarthritis [Dissertation]. Guangzhou: Fujian University of Traditional Chinese Medicine; 2016.
15. Rui W, Huaxin H, Jun Z. Clinical Observation on 60 Cases of Degenerative Knee Arthritis Treated by Warming Needle Moxibustion and Cupping. Heilongjiang Traditional Chinese Medicine. 2006;49(5):40-1.
16. Xianjin H. Observation on curative effect of acupuncture and moxibustion combined with rehabilitation guidance in the treatment of knee osteoarthritis. Guide to Traditional Chinese Medicine in China. 2014;12(36):235-6.
17. Lixing Z, Yanxing H, Wenran T. Efficacy evaluation of acupuncture combined with rehabilitation guidance in the treatment of knee osteoarthritis. Clinical Rehabilitation in China. 2005;9(31):149-51.
18. Sai M. Clinical Observation on the Treatment of Knee Osteoarthritis Using Giant Needles Combined with Functional Exercise [Dissertation]. Fuzhou: Fujian University of Traditional Chinese Medicine; 2008.
19. กীরติ เจริญชลวานิช. รู้จักโรคข้อเข่าเสื่อม อาการ สาเหตุ พร้อมแนวทางการรักษาอย่างถูกวิธี [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 2566 ก.ย. 3]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.phyathai.com/th/article/3784-รู้จักโรคข้อเข่าเสื่อม>