



ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-2259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับวันที่ 2 เดือนมีนาคม พ.ศ.2562 หน้า 16 มูลค่าข่าว 130,896.-

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

กับโลกกับเหตุการณ์
กับแพทย์สภา



ภาวะการปวดข้อศอก เมื่อท่านปวดศอกควรปฏิบัติเช่นไร

ภาวะการปวดข้อศอกนั้นพบได้บ่อยในเวชปฏิบัติ โดยสาเหตุที่พบได้บ่อย เช่น หากเจ็บด้านข้างของข้อศอก มักจะมีปัญหาจากเส้นเอ็นมีภาวะอักเสบ ที่เรียกกันบ่อยคือ tennis elbow หรือถ้าเจ็บบริเวณด้านในข้อศอกก็มักจะวินิจฉัยว่าเป็น golfer elbow

ดังนั้น หากผู้ป่วยมีอาการปวดข้อศอกในขั้นต้น อาจใช้ยาลดปวด เช่น พาราเซตามอลรวมถึงการลดหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมเพื่อที่จะพักข้อศอก เช่น ลดการเล่นกีฬา หรือ งานบ้าน(การกวาดบ้าน การบิดผ้าหรืออาจใช้มืออีกข้างทดแทนหรือใช้เครื่องมือมาใช้ในการแก้ปัญหาแทน) การยืดกล้ามเนื้อรอบข้อศอกตามด้วยการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อรอบข้อศอกเพื่อเสริมความแข็งแรงหรือการประคบอุ่นเพื่อลดอาการอักเสบ จากที่กล่าวมาสิ่งที่ผู้ป่วยปวดข้อศอกควรปฏิบัติในการดูแลรักษาตนเองในขั้นต้น

แล้วอาการปวดข้อศอกมาอย่างไรที่ควรรีบเข้าไปปรึกษาแพทย์ อาจมีข้อแนะนำดังนี้ เช่น อาการปวดข้อศอกที่มีอาการปวดร่วมกับภาวะข้อศอกบวม หรือมีการเคลื่อนไหวการงอการเหยียดข้อศอกที่ลดลง หรือการพลิกหงายคว่ำมือได้ลดลงหรือ ภาวะปวดข้อศอกที่มีใช้ร่วมด้วย หรือ ผู้ที่มีประวัติพื้นฐานโรค เช่น รูมาตอยด์หรือเคยผ่าตัดบริเวณข้อศอกมาก่อน หรือ ลดอาการ

ปวดด้วยยาสามัญที่ใช้แล้วอาการไม่ทุเลาในระยะเวลาที่เหมาะสมและกลับมีอาการรุนแรงขึ้น เช่น รบกวนการนอนที่เสียไป การทำงาน จากลักษณะที่กล่าวมาข้างต้นสิ่งเหล่านี้ควรเข้าไปรับการปรึกษากับแพทย์

โดยทั่วไปสาเหตุของอาการปวดข้อศอกมีได้หลากหลายเช่น ภาวะรอยโรคจากเอ็นรอบข้อศอก (เส้นเอ็น, ลีด, ฉีกขาด) ภาวะเอ็นอักเสบภาวะผิวหนังข้อในข้อศอกบาดเจ็บ, ลีดเส้นเอ็นอักเสบข้ออักเสบภาวะแตกหักของกระดูกหรือผิวหนังข้อศอกโดยมากมักเป็นจากแรงเค้นซ้ำ เช่น stress fracture ภาวะเส้นประสาทกดทับ, อักเสบ, ระบายเคืองของเส้นประสาทรอบข้อศอก รวมทั้งการปวดร้าวที่ไม่ใช่มาจากข้อศอก

เนื่องจากโรคทางข้อศอกมีได้หลากหลายสาเหตุเมื่อผู้ป่วยเข้าปรึกษาแพทย์ ผู้ป่วยควรให้ประวัติอายุของผู้ป่วย ลักษณะการปวด, ตำแหน่งการปวด, ระยะเวลาที่ปวด, อาการปวดเป็นสัมพันธ์กับกิจกรรมใดหรือไม่ นอกจากนี้ประวัติโรคประจำพื้นฐานของผู้ป่วยเอง เช่น ข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคข้ออักเสบ หรือประวัติการบาดเจ็บในอดีตก็จะช่วยให้ได้รับการวินิจฉัยโรคที่แม่นยำมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อผลการรักษา สิ่งที่จะปฏิบัติต่อไปคือแพทย์จะตรวจร่างกายและอาจจะส่งการตรวจพิเศษเพิ่มเติม เช่น เอกซเรย์ ultrasound หรือแม้กระทั่ง MRI ซึ่งก็ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์

ที่กล่าวมาทั้งหมดก็เป็นสิ่งที่ปฏิบัติในเวชปฏิบัติของการตรวจหาสาเหตุและเวชปฏิบัติของการปวดข้อศอก

โดย รศ.นพ.ชลวิช จันทร์ลลิต
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ