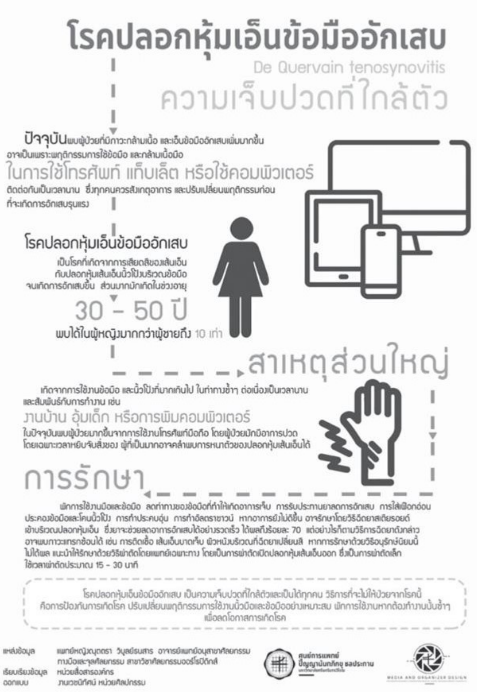
ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒ า กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666
ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ http://news.swu.ac.th/newsclips/
ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันที่ 15 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2564 หน้า 9 มูลค่าข่าว 116,663.-

โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ ความเจ็บปวดที่ใกล้ตัว

แพทย์หญิงณุตตรา วิบูลย์ธนสาร อาจารย์แพทย์อนุสาขาศัลยกรรมทางมือและจุลศัลยกรรม สาขาวิชากระดูกและข้อ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผยว่า ในปัจจุบันนี้พบผู้ป่วยที่มีภาวะกล้ามเนื้อและเอ็นข้อมืออักเสบเพิ่มมากขึ้น อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการใช้ข้อมือและกล้ามเนื้อมือในการใช้โทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งทุกคนควรสังเกตอาการและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนที่จะเกิดการอักเสบรุนแรง

โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ หรือ De Quervain tenosynovitis เป็นโรคที่เกิดจากการเสียดสีของเส้นเอ็นกับปลอกหุ้มเส้นเอ็นนิ้วโป้งบริเวณข้อมือ จนเกิดการอักเสบขึ้น ส่วนมากมักเกิดในช่วงอายุ 30-50 ปี พบได้ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 10 เท่า สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการใช้งานข้อมือและนิ้วโป้งที่มากเกินไปในท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และสัมพันธ์กับการทำงาน เช่น งานบ้าน อุ้มเด็ก หรือการพิมคอมพิวเตอร์ ในปัจจุบันพบผู้ป่วยมากขึ้นจากการใช้งานโทรศัพท์มือถือ โดยผู้ป่วยมักมีอาการปวดโดยเฉพาะเวลาหยิบจับสิ่งของ ผู้ที่เป็นมากอาจคลำพบการหนาตัวของปลอกหุ้มเส้นเอ็นได้



ปัจจุบันพบผู้ป่วยที่มีภาวะกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อมืออักเสบเพิ่มมากขึ้น อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการใช้ข้อมือ และกล้ามเนื้อมือ ในการใช้โทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือใช้คอมพิวเตอร์ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งทุกคนควรสังเกตอาการ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนที่จะเกิดการอักเสบรุนแรง

โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เป็นโรคที่เกิดจากการเสียดสีของเส้นเอ็นกับปลอกหุ้มเส้นเอ็นนิ้วโป้งบริเวณข้อมือ จนเกิดการอักเสบขึ้น ส่วนมากมักเกิดในช่วงอายุ 30 - 50 ปี พบได้ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 10 เท่า

สาเหตุส่วนใหญ่

เกิดจากการใช้งานข้อมือ และนิ้วโป้งที่มากเกินไป ในท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และสัมพันธ์กับการทำงาน เช่น งานบ้าน อุ้มเด็ก หรือการพิมคอมพิวเตอร์ ในปัจจุบันพบผู้ป่วยมากขึ้นจากการใช้งานโทรศัพท์มือถือ โดยผู้ป่วยมักมีอาการปวด โดยเฉพาะเวลาหยิบจับสิ่งของ ผู้ที่เป็นมากอาจคลำพบการหนาตัวของปลอกหุ้มเส้นเอ็นได้

การรักษา

พักการใช้งานมือและข้อมือ ลดท่าทางของข้อมือที่ทำให้เกิดอาการเจ็บ การรับประทานยาลดการอักเสบ การใส่เฝือกอ่อนประคองข้อมือและโคนนิ้วโป้ง การทำประคบอุ่น การทำอัลตราซาวน์ หากอาการยังไม่ดีขึ้น อาจรักษาโดยวิธีฉีดยาสเตียรอยด์เข้าบริเวณปลอกหุ้มเอ็น ซึ่งยาจะช่วยลดอาการอักเสบได้อย่างรวดเร็ว ได้ผลถึงร้อยละ 70 แต่อย่างไรก็ตามวิธีการฉีดยาดังกล่าวอาจพบภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น การติดเชื้อ เส้นเอ็นบาดเจ็บ ผิวหนังบริเวณที่ฉีดยาเปลี่ยนสี หากการรักษาด้วยวิธีอนุรักษ์นิยมนี้ไม่ได้ผล แนะนำให้รักษาด้วยวิธีผ่าตัดโดยแพทย์เฉพาะทาง โดยเป็นการผ่าตัดเปิดปลอกหุ้มเส้นเอ็นออก ซึ่งเป็นการผ่าตัดเล็ก ใช้เวลาผ่าตัดประมาณ 15 - 30 นาที

โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เป็นความเจ็บปวดที่ใกล้ตัวและเป็นได้ทุกคน วิธีการที่จะไม่ให้ป่วยจากโรคนี้คือการป้องกันการเกิดโรค ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งานนิ้วมือและข้อมืออย่างเหมาะสม พักการใช้งานหากต้องทำงานนั้นซ้ำๆ เพื่อลดโอกาสการเกิดโรค

แหล่งข้อมูล แพทย์หญิงณุตตรา วิบูลย์ธนสาร อาจารย์แพทย์อนุสาขาศัลยกรรมทางมือและจุลศัลยกรรม สาขาวิชาศัลยกรรมออร์โธปิดิกส์
เรียบเรียงข้อมูล หน่วยสื่อสารองค์กร
ออกแบบ ภานวธนิกัศน์ หน่วยศิลปกรรม

ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
MEDIA AND ORGANIZER DESIGN

การรักษาในปัจจุบันทำได้โดยการพักการใช้งานมือและข้อมือ ลดท่าทางของข้อมือที่ทำให้เกิดอาการเจ็บ การรับประทานยาลดการอักเสบ การใส่เฝือกอ่อนประคองข้อมือและโคนนิ้วโป้ง การทำประคบอุ่น การทำอัลตราซาวน์หากอาการยังไม่ดีขึ้น อาจรักษาโดยวิธีฉีดยาสเตียรอยด์เข้าบริเวณปลอกหุ้มเอ็น ซึ่งยาจะช่วยลดอาการอักเสบได้อย่างรวดเร็ว ได้ผลถึงร้อยละ 70 แต่อย่างไรก็ตาม วิธีการฉีดยาดังกล่าว อาจพบภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น การติดเชื้อ เส้นเอ็นบาดเจ็บ ผิวหนังบริเวณที่ฉีดยาเปลี่ยนสี หากการรักษาด้วยวิธีอนุรักษ์นิยมนี้ไม่ได้ผล แนะนำให้รักษาด้วยวิธีผ่าตัดโดยแพทย์เฉพาะทาง โดยเป็นการผ่าตัดเปิดปลอกหุ้มเส้นเอ็นออก ซึ่งเป็นการผ่าตัดเล็ก ใช้เวลาผ่าตัดประมาณ 15 - 30 นาที

สุดท้ายนี้อยากฝากถึงทุกท่านว่า โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เป็นความเจ็บปวดที่ใกล้ตัวและเป็นได้ทุกคน วิธีการที่จะไม่ให้ป่วยจากโรคนี้คือการป้องกันการเกิดโรคปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งานนิ้วมือและข้อมืออย่างเหมาะสม พักการใช้งานหากต้องทำงานนั้นซ้ำๆ เพื่อลดโอกาสการเกิดโรค