



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์(กรอบบ่าย) ฉบับประจำวันที 22 เดือนมีนาคม พ.ศ.2566 หน้า 9 มูลค่าข่าว 304,560.-

‘ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออีกเสบ’ ปรับพฤติกรรมลดโอกาสเกิดโรค

การใช้งานข้อมือและนิ้วโป้งที่มากเกินไปในท่าทางซ้ำเดิม ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ โอกาสที่จะเกิด โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออีกเสบ เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ชวนสังเกตอาการ สกิดป้องกันก่อน ต้องเผชิญกับอาการปวด เมื่อเคลื่อนไหวขยับนิ้วโป้งหรือข้อมือ สร้างปัญหาในการใช้งาน...

แพทย์หญิงณุดตรา วิบูลย์ธนสาร อาจารย์แพทย์อนุสาขาศัลยกรรมทางมือและจุลศัลยกรรม



สาขาวิชาการดูแลและข้อ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออีกเสบว่า ปัจจุบันพบผู้ป่วยที่มีภาวะกล้ามเนื้อและเอ็นข้อมืออีกเสบเพิ่มขึ้น อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการใช้ข้อมือและกล้ามเนื้อมือ ใช้งานซ้ำ ๆ ติดต่อกัน

โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออีกเสบเป็นโรคที่เกิดจากการเสียดสีของเส้นเอ็นกับปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณข้อมือ จนเกิดการอักเสบขึ้น ส่วนมากมัก

เกิดในช่วงอายุ 30-50 ปี พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 10 เท่า จากที่กล่าวสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการใช้งานข้อมือและนิ้วโป้งที่มากเกินไป ในท่าทางซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และสัมพันธ์กับการทำงาน เช่น การทำงานบ้าน อุ้มเด็ก พิมพ์งาน ฯลฯ

ผู้ป่วยมักมีอาการปวด โดยเฉพาะเวลาหยิบจับสิ่งของ ผู้ที่เป็นมากอาจกล่าวพบการหนาตัวของปลอกหุ้มเส้นเอ็น

หรือวิธีผ่าตัด โดยแพทย์เฉพาะทางซึ่งเป็นการผ่าตัดเล็ก

การเกิดโรค จากที่กล่าวเกิดจากการใช้งาน พฤติกรรมเดิมซ้ำ ๆ การกระดกข้อมือ ใช้งานนิ้วโป้งในท่าทางที่ไม่เหมาะสมต่อเนื่องนาน ๆ ซึ่งมักพบบ่อยในวัยทำงาน ทั้งยังเกิดขึ้นได้อีกหลายสาเหตุ เกิดจากอุบัติเหตุ เกิดการกระแทกในบริเวณนั้นซึ่งทำให้เกิดการอักเสบ ฯลฯ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และความเข้าใจโรคนั้นมีความสำคัญ โดย ถ้ารู้สาเหตุการเกิดโรคได้จะดีที่สุด ทั้งนี้ อาการที่นำมาของโรคที่จะสังเกตได้เบื้องต้นคือปวดบริเวณข้อมือฝั่งนิ้วโป้ง ในเวลาที่ใช้กระดูกขยับนิ้วโป้ง โดยถ้ายังคงทำพฤติกรรมนั้นเดิม ๆ ต่อเนื่องไปจะยิ่งไม่เป็นผลดี

การเคลื่อนไหวข้อมือ นิ้วโป้งจะทำให้ลดลง ส่งผลต่อการทำงาน ทำ

กิจกรรมต่าง ๆ ทั้งนี้ นิ้วโป้งเป็นนิ้วมือที่มีความสำคัญ ไม่ว่าจะหยิบจับสิ่งของหรือทำกิจกรรมใด ไม่ว่าจะจับปากกา ดินสอ จับช้อน ฯลฯ จำเป็นต้องใช้นิ้วโป้ง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงมีความสำคัญ ส่วนการใช้ยา หรือฉีดยาอาจทำให้หายไ้เพียงช่วงหนึ่ง แต่จะวนกลับมาซ้ำเดิม

การดูแลตนเองเพื่อให้ห่างไกลโรค จากที่กล่าวการลด activity ที่จะเป็นตัวกระตุ้นออกไป อย่างเช่น ถ้าทำสิ่งนั้นแล้วมีอาการเจ็บก็ต้องลดลง โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออีกเสบ เป็นความเจ็บปวดที่ใกล้ตัว ดังที่กล่าวไว้สำคัญที่จะไม่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยจากโรคนี้คือการป้องกันการเกิดโรค ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานนิ้วมือและข้อมืออย่างเหมาะสม หากต้องทำงานนั้นซ้ำ ๆ เพื่อลดโอกาสการเกิดโรค.

