

ยาแก้ปวดข้อ...ใช้รักษาข้อเสื่อม...ใช้อย่างไร

อาการปวดข้อเป็นอาการของโรคข้อซึ่งมีอยู่หลายชนิด แต่โรคข้อเสื่อมเป็นโรคข้อที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดตามข้อใหญ่ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวมากหรือข้อที่รับน้ำหนักมาก เช่น ข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อเท้า โรคนี้เกิดจากความเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนที่บุปลายกระดูกข้อ เป็นเหตุให้ผิวของกระดูกอ่อนเปลี่ยนสภาพจากผิวเรียบมัน กลายเป็นผิวขรุขระ เป็นผลให้การเคลื่อนไหวของข้อมีการติดขัดและเสียไป การเสื่อมจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตลอดเวลา ไม่มีทางกลับคืนเป็นปกติเหมือนเดิม และยังไม่มียาที่รักษาให้หายขาดได้ ดังนั้นการรักษาจึงเป็นเพียงการใช้ยาแก้ปวด และปรับพฤติกรรมเพื่อชะลอการเสื่อมของข้อ

ยาแก้ปวดที่ใช้ได้แก่ แอสไพริน พาราเซตามอล และยากลุ่มที่มีฤทธิ์แก้ปวดแก้อักเสบซึ่งเรียกว่าเป็นกลุ่มยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เช่น ไอบูโพรเฟน (ibuprofen), ไดโคลฟีแนค (diclofenac), เซเลคอกซิบ (celecoxib) ยาเหล่านี้ต้องรับประทานหลังอาหารทันที เพราะขามีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร และอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ โดยทั่วไปแพทย์จะให้ยาป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร เช่น โอเมปราชอล (omeprazole), แพนโตพราชอล (pantoprazole), ราบีพราชอล (rabeprazole) ร่วมไปด้วยเพื่อเป็นการป้องกันฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหารที่ไม่พึงประสงค์ ยาที่ใช้ป้องกันนี้ต้องกลืนทั้งเม็ดขณะท้องว่าง นั่นคือต้องรับประทานก่อนอาหารอย่างน้อย 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง และรับประทานยาแก้ปวดแก้อักเสบหลังอาหารทันที

ปัจจุบันมีขามีฤทธิ์คล้ายเป็นอาหารสำหรับกระดูกอ่อน คือ กลูโคซามีน (glucosamine) ขามีทั้งที่เป็นผงละลายน้ำก่อนดื่ม และที่เป็นแคปซูล ต้องรับประทานขานี้ตอนท้องว่าง และเป็นเวลานานอย่างน้อย 1 ปีจึงจะเห็นผล ก็จะมีอาการปวดข้อน้อยลง ผู้ที่แพ้อาหารทะเลต้องระวังการใช้กลูโคซามีนเพราะอาจเกิดอาการแพ้กลูโคซามีนได้

นอกจากยาแก้ปวดแล้ว ผู้ป่วยควรลดน้ำหนัก เพราะการมีน้ำหนักมากเกินไป ข้อจะต้องรับน้ำหนักมากขึ้น และมีผลทำให้ข้อเสื่อมเร็วขึ้น ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบ การนั่งท่าของ การคุกเข่า การวิ่งจ็อกกิ้ง การยกของหนัก อยากรู้ก็ตามควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการออกกำลังกายที่ทำได้คือ การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การยกหรือชกมวยข้อเข่าหรือข้อสะโพกเป็นเวลา 20-30 นาทีทุกวัน

รศ. ภ.ญ. นุชบา จินดาวิจักษณ์
ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล