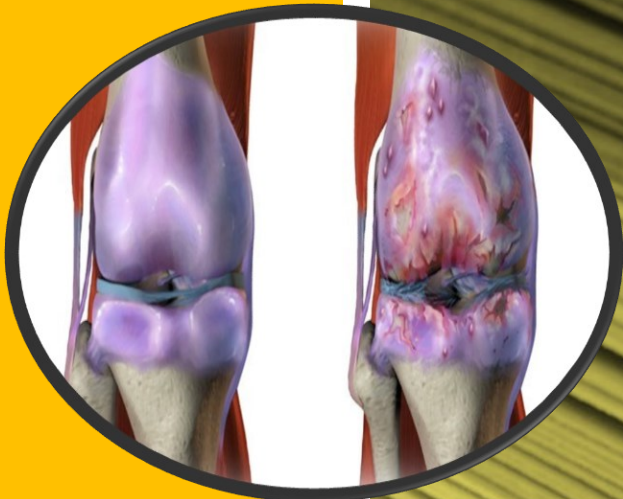




การวินิจฉัยแยกโรคและการรักษาพยาบาลเบื้องต้น
ตามกลุ่มอาการที่พบบ่อยด้านอายุรกรรม ด้านสูติกรรมและนรีเวชกรรม



ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

Musculoskeletal System

อาจารย์รณชัย คนบุญ

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การผดุงครรภ์ชั้นสูง)

พยาบาลศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 1

email: ronnachai.kb@bru.ac.th

เบอร์โทรศัพท์ 088-594-6924



ปวดกล้ามเนื้อหลัง (Back pain)

พบได้ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวเป็นต้นไป
เป็นภาวะที่ไม่อันตรายร้ายแรง
และมักจะหายได้เอง อาจเป็น ๆ
หาย ๆ เรื้อรังได้





สาเหตุ

มักเกิดจากการทำงานก้ม ๆ เงย ๆ
ยกของหนัก เล่นกีฬา นั่ง ยืน นอน
ยกของในท่าที่ไม่ถูกต้อง
ใส่รองเท้าส้นสูงมากเกินไป
นอนที่นอนนุ่มเกินไป



ทำให้เกิดแรงกดตรงกล้ามเนื้อสันหลังส่วนล่าง จะมีอาการเกร็งตัว ทำให้เกิดอาหาร
ปวดตรงกลางส่วนหลัง



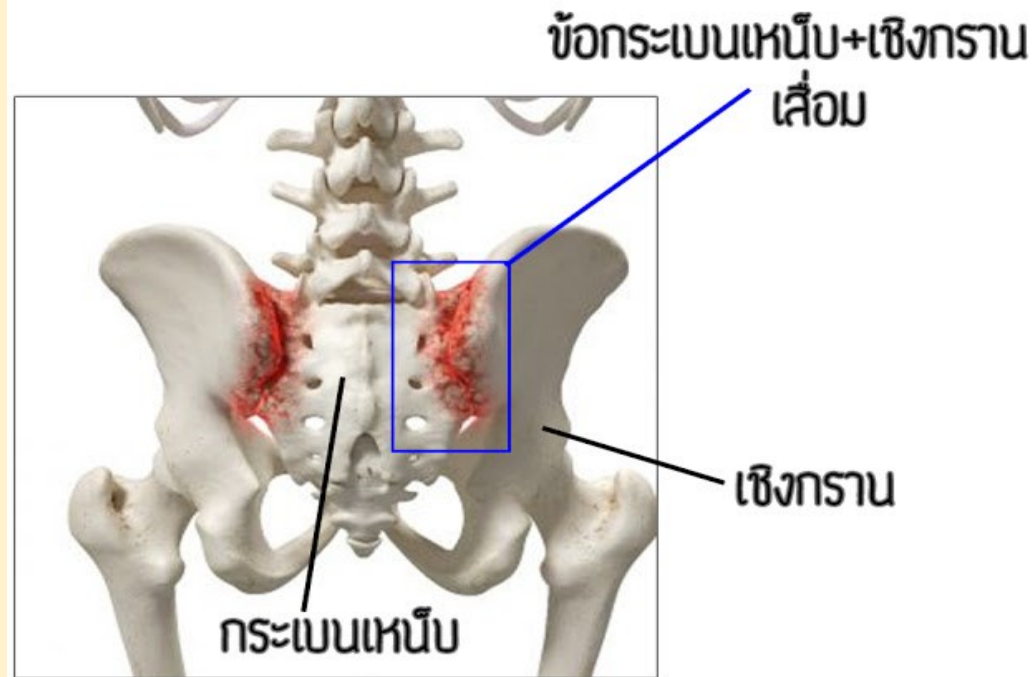
อาการ

ปวดตรงกลางหลังส่วนล่าง (ตรงบริเวณ กระเบนเหน็บ) แบบฉับพลัน หรือค่อย เป็นทีละน้อย อาการปวดอาจเป็นอยู่ ตลอดเวลาหรือปวดเฉพาะในบางท่า และ ไม่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย

bewell | เติบโตความใส่ใจในการใช้ชีวิต

กระเบนเหน็บ

อาการที่เป็นกันเยอะ...
แต่รู้จักกันน้อย





การรักษา

1. สังเกตว่ามีสาเหตุมาจากอะไร แล้วแก้ไขเสีย เช่น ควรนอนบนที่นอนแข็งและเรียบแทน ควรใส่รองเท้าส้นไม่สูง นั่งใหญ่ถูกท่า
2. ถ้ามีอาการปวดมาก ให้นอนหงายบนพื้น แล้วใช้เท้าพาดบนเก้าอี้ให้เข่างอเป็นมุมฉาก หรือจะใช้ยาหม่องทานวด หรือใช้น้ำอุ่นจัด ๆ ประคบ
3. ถ้าไม่หาย ก็ให้ยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล ครั้งละ 1-2 เม็ด



การรักษา

4. ถ้ายังไม่หาย อาจให้ยาคลายกล้ามเนื้อ เช่น เมโทคาร์บามอล ครั้งละ 1 เม็ด ซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง
5. หมั่นฝึกกายบริหารให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
6. ถ้าเป็นเรื้อรังหรือมีอาการปวดร้าวลงมาที่ขา หรือชาที่ขา ขาไม่มีแรง หรือน้ำหนักลด อาจเกิดจาก สาเหตุอื่น ควรแนะนำผู้ป่วยไปโรงพยาบาล อาจต้องเอกซเรย์และ/หรือตรวจพิเศษอื่น ๆ และให้การรักษาตามสาเหตุที่พบ



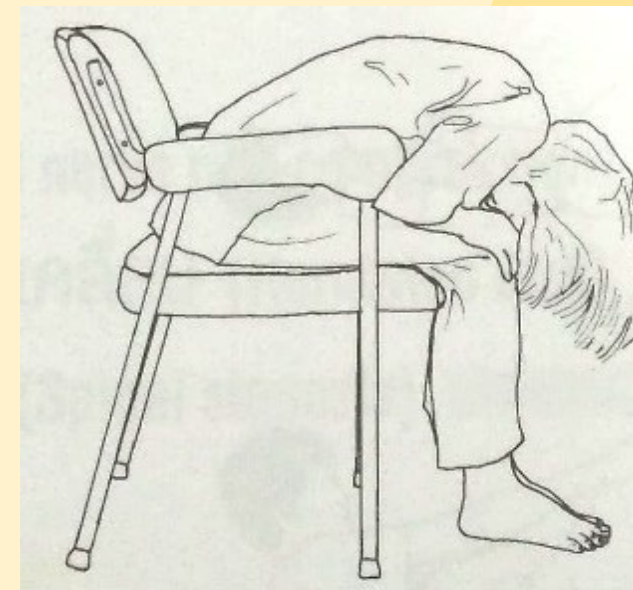
ข้อแนะนำ

1. มักพบในผู้ทำงานหนัก คนที่ทำงานนั่งโต๊ะนาน ๆ จึงควรแนะนำให้เข้าใจถึงสาเหตุของอาการปวด หลัง และควรใช้ยาเท่าที่จำเป็น
2. ผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง อย่าลืมถามอาการ ปวดร้าวลงมาที่ขา ถ้ามีอาจเป็นอาการปวดตามประสาทไซแอติกเนื่องจากกระดูกประสาทถูกกด
3. ในผู้ที่มีอายุ 10-30 ปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ชาย หากมีอาการปวดหลังเรื้อรังทุกวันนานเกิน 3 เดือน ควรคิดถึงโรคข้อสันหลังอักเสบเรื้อรัง



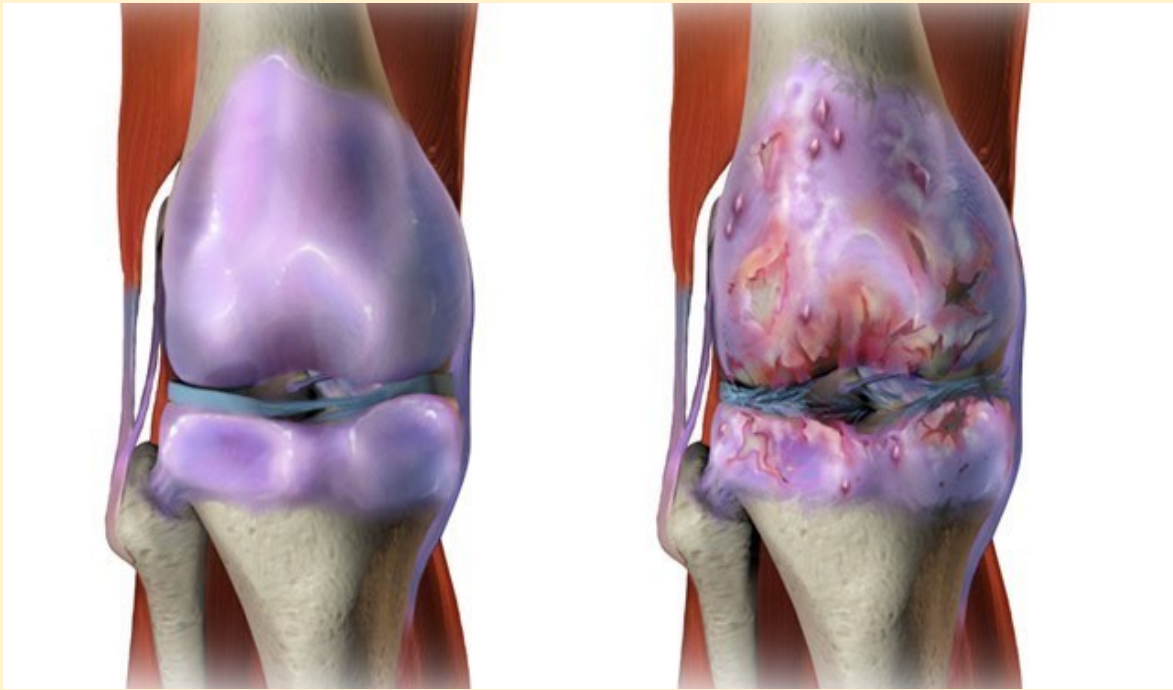
การป้องกัน

โรคนี้สามารถป้องกันได้โดยระวังรักษาอิริยาบถ (ท่านอน ท่านั่ง ท่ายืน ท่ายกของ) ให้ถูกต้อง หมั่น ออก กำลังกล้ามเนื้อหลังเป็นประจำ นอนบนที่ นอนแข็ง และควบคุมน้ำหนัก





ข้อเสื่อม (Osteoarthritis)

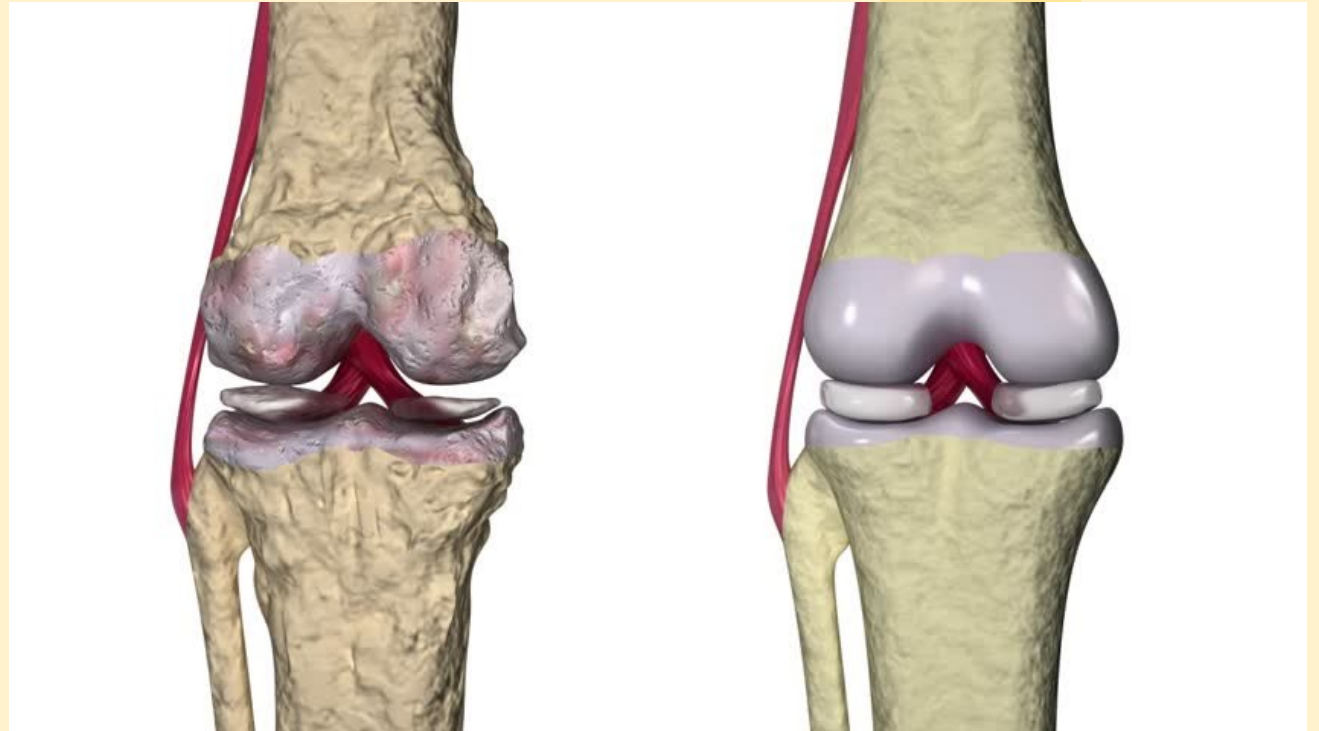


เป็นภาวะการสึกกร่อนของกระดูกอ่อน
ที่อยู่บนผิวข้อต่อกระดูก ซึ่งมักทำให้
เกิดอาการ **ปวดข้อ ข้อแข็งและ**
เคลื่อนไหวได้น้อยลง จัดว่าเป็นโรคข้อ
เรื้อรังที่พบได้บ่อยที่สุดในวัยกลางคน
และวัยสูงอายุ



สาเหตุ

มีการสึกกร่อนของกระดูกอ่อนที่บุ
อยู่บนผิวข้อกระดูก ซึ่งทำหน้าที่ลด
แรงกระแทก เนื่องจากมีการ



เปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างและสารเคมีภายในข้อ ในที่สุดทำให้ผิวข้อกระดูก 2 ด้านที่
สึกกร่อนและขรุขระมีการเบียดหรือเสียดสีกันโดยตรง และเกิดการอักเสบเรื้อรัง
ภายในข้อกระดูก



เชื่อว่าเกิดจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน เช่น
อายุและเพศ มักเกิดในผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่
จะเป็นผู้หญิงอายุมากกว่า 50 ปี หรือหลังวัย
หมดประจำเดือน (เกี่ยวกับการพร่องฮอร์โมน
เอสโตรเจน)

กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรค
ข้อ พบว่าสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้





ความอ้วน ทำให้เกิดแรงกดดันต่อข้อเข่าและ
สะโพก เกิดการเสื่อมได้เร็วขึ้น
การได้รับบาดเจ็บ เช่น การวิ่ง การเล่นกีฬา
ที่มีการกระแทกต่อข้อเข่า
การใช้ข้อมากหรือซ้ำ ๆ อยู่นาน ๆ เช่น การ
ก้ม การนั่งอเข่า การเดินขึ้นลงบันได การยืน
นาน ๆ การยกของหนัก จะทำให้เกิดแรง
กดดันต่อข้อต่อ



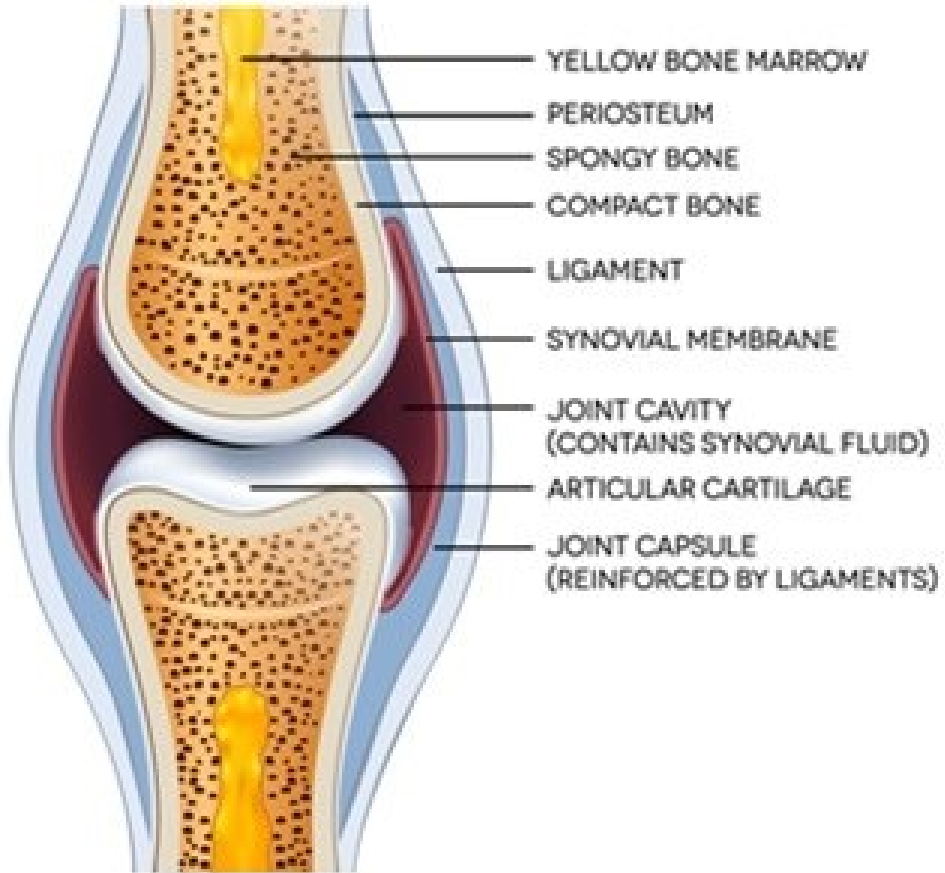


กล้ามเนื้ออ่อนแอ เช่น กล้ามเนื้อต้นขา
(quadriceps) อ่อนแอ อาจทำให้ข้อ
เข่าเสื่อมเร็ว
เป็นโรคข้ออักเสบเรื้อรัง เช่น โรคปวด
ข้อรูมาตอยด์ เกาต์
การติดเชือบริเวณข้อ ทำให้เกิดความ
เสื่อมได้





NORMAL JOINT



OSTEOARTHRITIS





อาการ

- มีอาการปวดข้อ ข้อติด (ข้อแข็ง) หรือขยับได้ไม่สุด อาการปวดข้อมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปและเรื้อรัง
- ไม่พบลักษณะอักเสบ (บวมแดงร้อน)
- ปวดเวลาที่มีการใช้ข้อและทุเลาเมื่อพัก
- อาการปวดข้อและข้อติดมักจะเป็นเวลาอากาศเย็นลง (แรงดันในข้อมีการเปลี่ยนแปลง)



Heberden's Nodes



ลักษณะอาการเฉพาะ

- ข้อนิ้วมือเสื่อม ในระยะแรกจะมีอาการปวด และชาตามข้อ อาการปวดจะทุเลาไปได้เองภายใน 1 ปี
- มักเกิดปุ่มกระดูกที่ข้อต่อ เรียกว่า ปุ่มเฮเบอร์เดน (Heberden node) ซึ่งไม่มีอาการเจ็บปวด แต่อาจทำให้จำกัดการเคลื่อนไหวของข้อ และทำให้ดูไม่สวยงาม



ลักษณะอาการเฉพา

- ข้อกระดูกสันหลังเสื่อม จะมีอาการปวดที่ต้นคอหรือปวดหลังตรงกระเบนเหน็บ และอาจมีอาการปวดร้าวลงมาที่แขนหรือขา
- ข้อสะโพกเสื่อม มักมีอาการปวดสะโพก อาจปวดร้าวไปที่ขาหนีบ ก้น หรือเข้า เวลาขึ้นหรือเดินนาน ๆ ขึ้นลงบันได และทุเลาเมื่อพัก



ข้อเข่าเสื่อม

- อาจมีอาการที่เข่าเพียงข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้างก็ได้ จะมีอาการปวดเข่าเวลาเคลื่อนไหว และทุเลาเมื่อพัก
- ปวดมากเวลายืนหรือเดินนาน ๆ เดินขึ้นลงบันได หรือเวลางอเข่า
- บางครั้งอาจมีอาการปวดที่บริเวณต้นขาและน่อง เนื่องจากกล้ามเนื้อเกร็งตัวเวลาเคลื่อนไหวข้อเข่าจะมีเสียงดังกรอบแกรบเนื่องจากการเสียดสีของผิวข้อ



สิ่งตรวจพบ

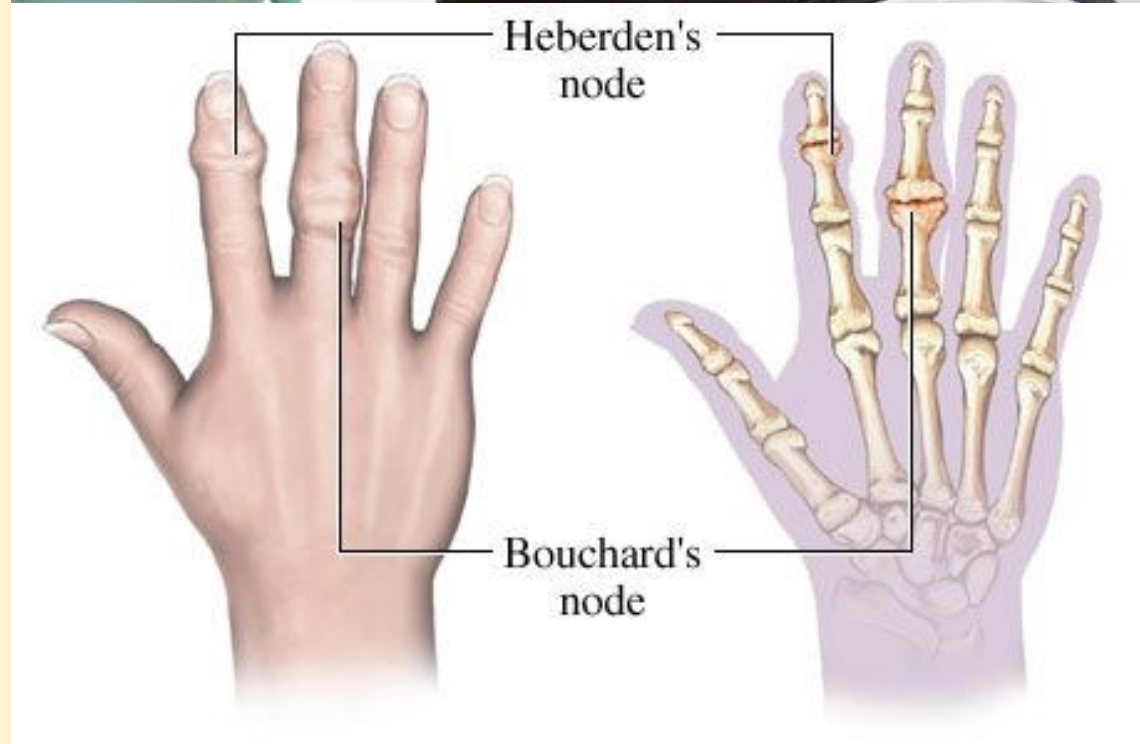
ระยะแรก อาจตรวจไม่พบสิ่งผิดปกติชัดเจน

ระยะเรื้อรัง อาจตรวจพบข้อขยับได้ไม่สุด

หรือข้อติดขัด เวลาจับข้อโยกไปมา จะได้ยินเสียงดังกรอบแกรบ

พบปุ่มกระดูก (ปุ่มเฮเบอร์เดน)

ที่ข้อนิ้วมือหลายนิ้ว หรืออาจคลำได้ปุ่มงอกที่ข้อเข้า





สิ่งตรวจพบ

สำหรับข้อเข่าที่เสื่อมรุนแรง อาจพบ
ขาโก่ง 2 ข้าง เดินกะเผลก บางครั้งอาจพบ
ข้อบวมเนื่องจากมีน้ำอยู่ในข้อโดยไม่มีอาการ
อักเสบแดงร้อนร่วมด้วย (ถ้าข้อมีอาการบวม
แดง ร้อน มักเกิดจากสาเหตุอื่น)





การรักษา

1. ถ้ามีอาการปวด ให้พักข้อที่ปวด ใช้น้ำแข็งหรือน้ำอุ่นจัด ๆ ประคบ ถ้าปวดให้กินพาราเซตามอล
2. หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้อาการปวดซ้ำกำเริบ เช่น ห้ามยกของหนัก หรือหาบน้ำ หิ้วน้ำ อายยืนนาน อายนั่งคุกเข่า นั่งพับเพียบ หรือขัดสมาธิ พยายามนั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งในท่าเหยียดเข่าตรง ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เช่น หลังจากนั่งทำงานนาน 1 ชั่วโมง ควรพักและลุกขึ้นเดินสัก 2-3 นาที

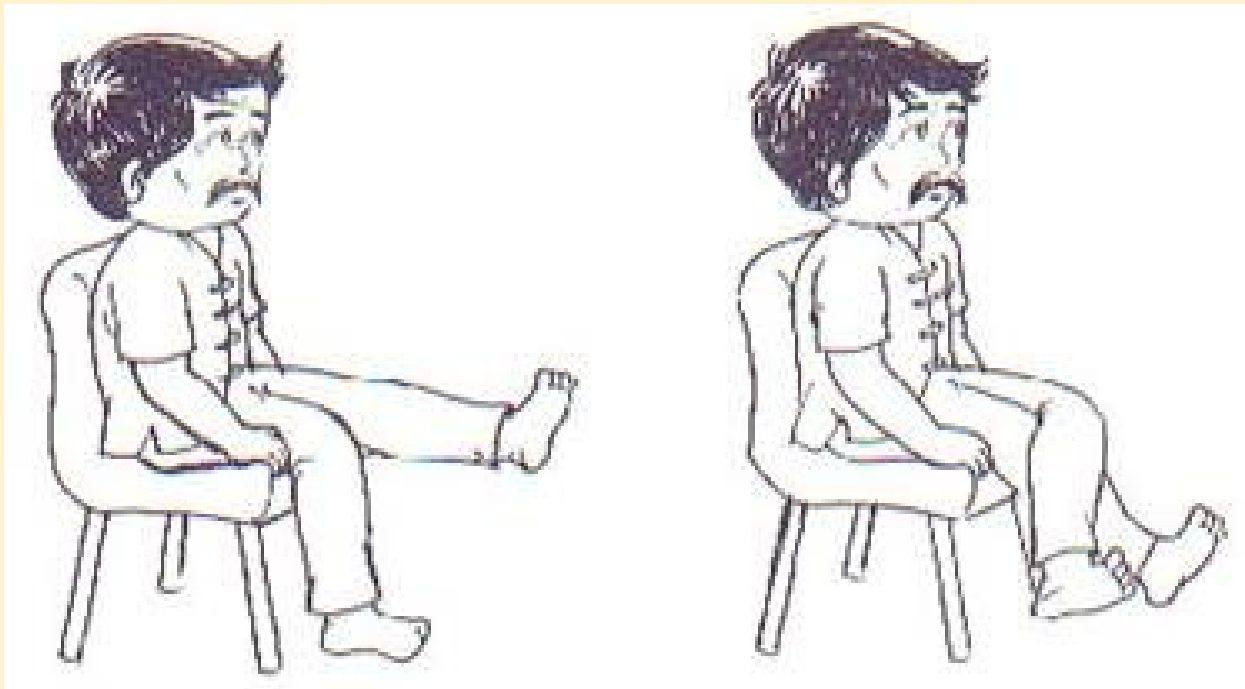


3. บริหารกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวข้อให้แข็งแรง

4. ผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่ามากหรือบ่อย เข้าทรุด ควรใช้ไม้เท้า เครื่องพยุงหรือ กายอุปกรณ์ช่วยเดิน และสร้างราวเกาะในบ้าน และในห้องน้ำ

5. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 3-4 สัปดาห์ หรือบวมตามข้อ หรือมีอาการปวดร้าว หรือชาตามแขน ขา ควรแนะนำไปโรงพยาบาล





การป้องกัน

1. ควบคุมน้ำหนักอย่าให้เป็น
2. หลีกเลี่ยงการนั่งอเข่านาน ๆ และการยกหรือหาบของหนักเป็นประจำ
3. บริหารกล้ามเนื้อรอบเข่าให้แข็งแรง
4. ออกกำลังกายที่ไม่ลงน้ำหนักมาก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เป็นต้น



โรคปวดข้อรูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis)

เป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่ง พบได้ประมาณร้อยละ 1-3 ของคนทั่วไป พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 4-5 เท่า และพบมากในช่วงอายุ 20-50 ปี แต่ก็พบได้ในคนทุกเพศทุกวัย





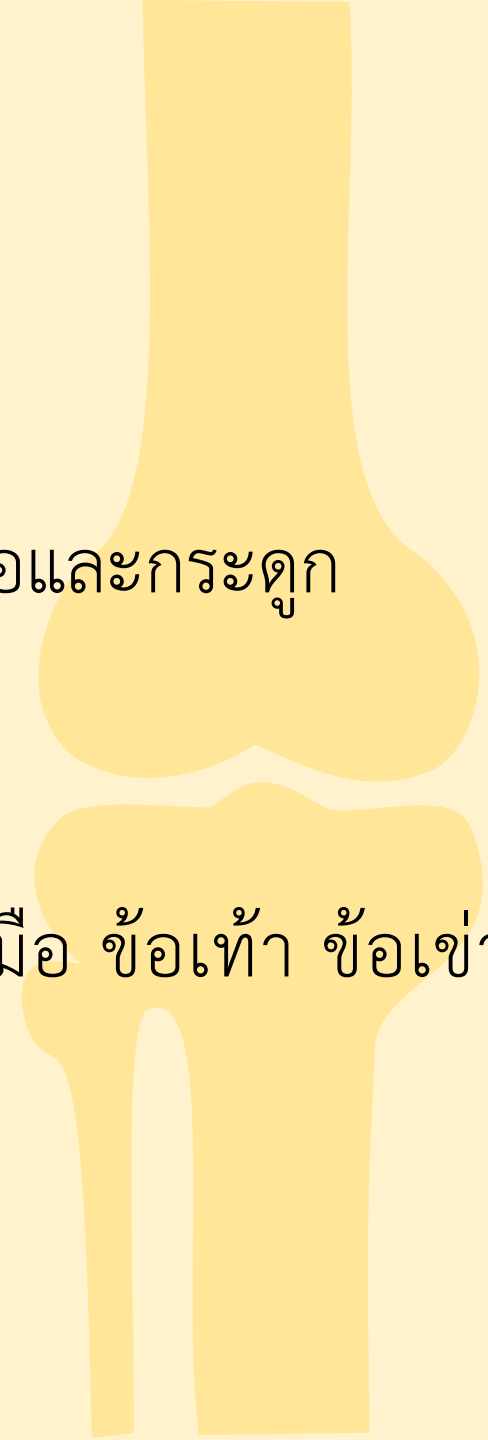
สาเหตุ

พบว่ามีอาการอักเสบเรื้อรังของเยื่อข้อเกือบทุกแห่งทั่วร่างกายพร้อม ๆ กัน ร่วมกับมีอาการ อับเสบของพังผืดหุ้มข้อ เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อ เชื่อว่าเป็นผลมาจากระบบ ภูมิคุ้มกันของร่างกายมีการตอบสนองอย่างผิดปกติต่อเชื้อโรค หรือสารเคมีบางอย่าง ทำให้มีการสร้างสารภูมิต้านทาน (แอนติบอดี) ที่มีปฏิกิริยาต่อเนื้อเยื่อในบริเวณข้อของ ตัวเอง เรียกว่า ปฏิกิริยาภูมิต้านตนเอง (autoimmune)



อาการ

- เริ่มด้วยอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและกระดูก
- ต่อมามีอาการอักเสบของข้อ
- บางรายอาจมีอาการไข้ ต่อม้ำเหลืองโต ม้ามโตร่วมด้วย
- ข้อที่เริ่มมีอาการอักเสบก่อน ได้แก่ ข้อนิ้วมือนิ้วเท้า ข้อมือ ข้อเท้า ข้อเข่า
ต่อมาเป็นข้อที่ข้อไหล่ ข้อศอก





ลักษณะจำเพาะ

คือมีอาการปวดข้อพร้อมกันและ
คล้ายคลึงกันทั้ง 2 ข้าง และข้อจะบวม

แดงร้อน

นิ้วมือนิ้วเท้าจะบวมเหมือนรูปกระสวย

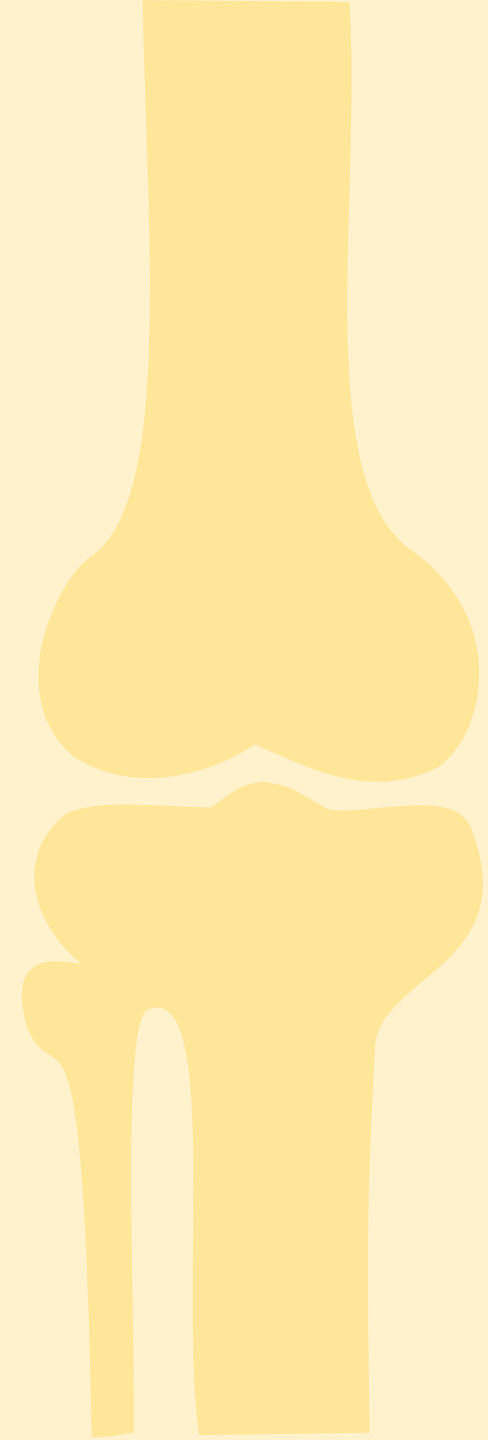
ต่อมาอาการอักเสบจะลุกลามไปทุกข้อ

ทั่วร่างกาย





- บางรายอาจมีอาการอักเสบของข้อเพียง 1 ข้อ หรือไม่กี่ข้อ และอาจเป็นเพียงข้างใดข้างหนึ่งของร่างกาย (ไม่เกิดพร้อมกันทั้ง 2 ข้างของร่างกาย) ก็ได้
- อาการปวดข้อและข้อแข็ง (ขยับลำบาก) มักจะเป็นมากในช่วงตื่นนอนหรือตอนเช้า ทำให้รู้สึกขี้เกียจหรือไม่อยากตื่นนอน
- บางรายอาจมีการปวดข้อตอนกลางคืน จนนอนไม่หลับ





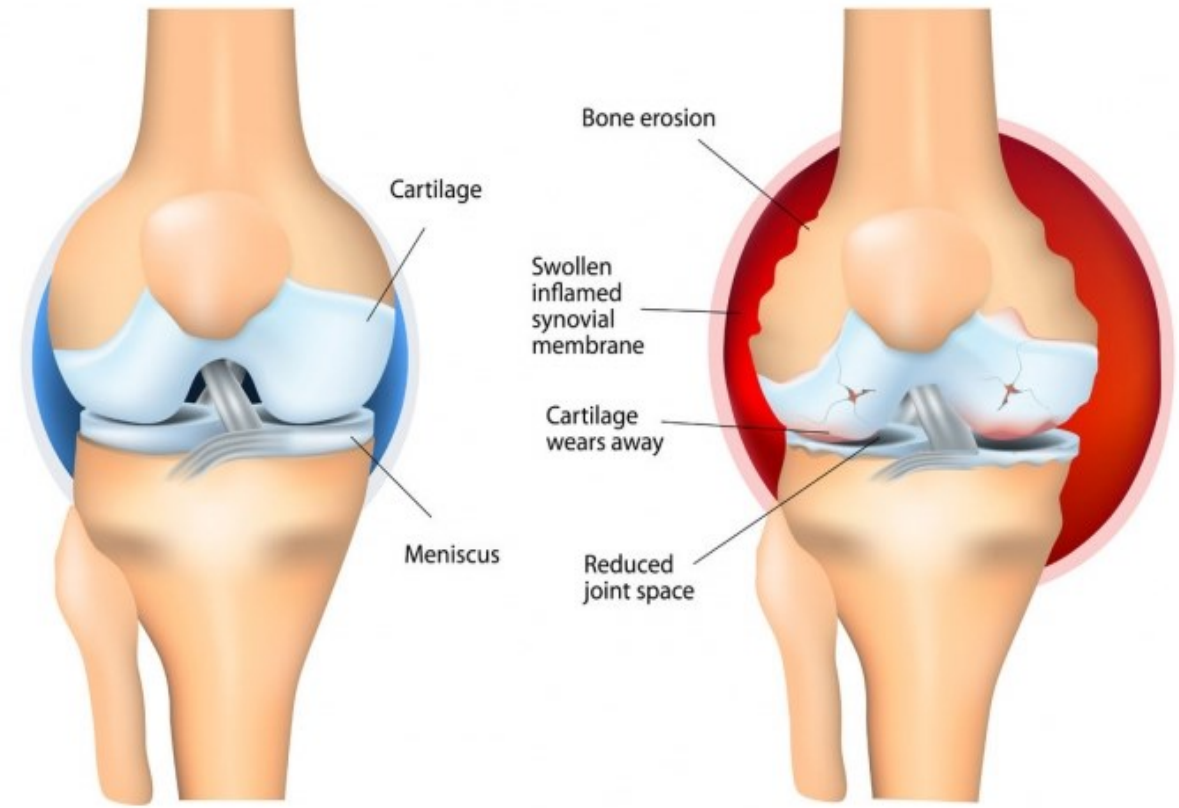
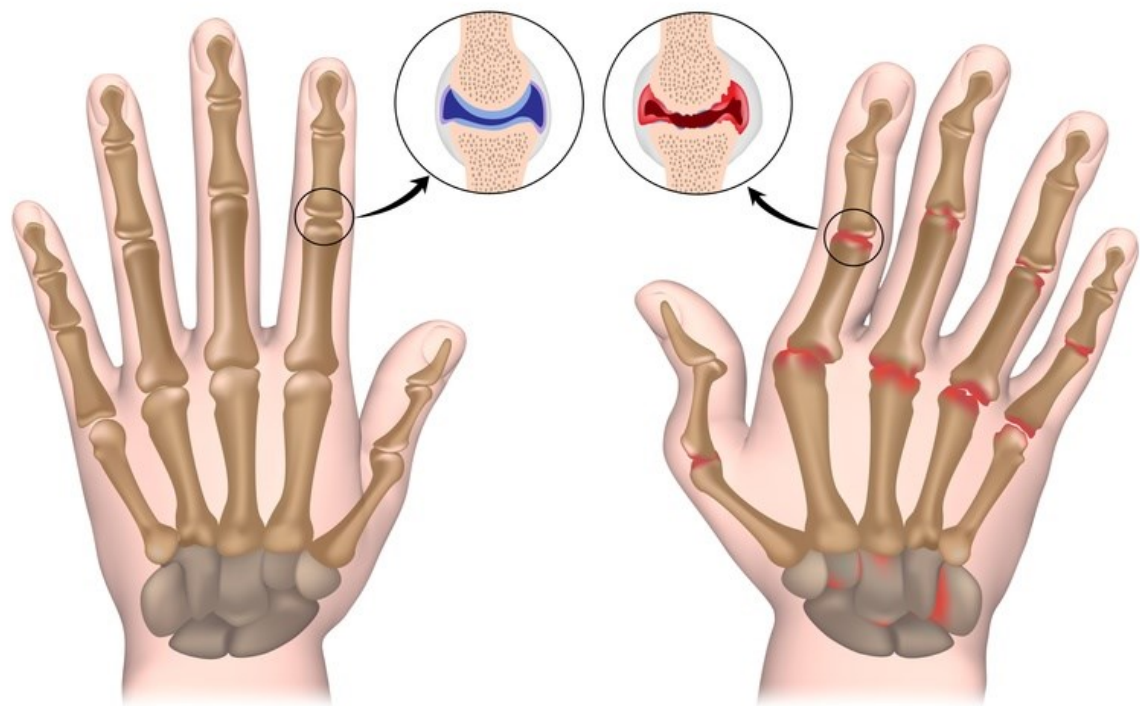
- ปวดข้อเป็นประจำ บางระยะอาจทุเลาได้เอง แต่จะกลับกำเริบรุนแรงขึ้นอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะมีความเครียด
- ถ้าข้ออักเสบเรื้อรังอยู่หลายปี ข้ออาจจะแข็งและพิการได้
- ผู้ป่วยบางรายยังอาจมีภาวะโลหิตจาง ฝ่ามือแดง มีผื่นหรือตุ่มขึ้น ตามผิวหนัง อาการปวดชาปลายมือจากภาวะเส้นประสาท มือถูกพังผืดรัดแน่น อาการนิ้วมือนิ้วเท้าซีดขาว และเปลี่ยนเป็นสีเขียวคล้ำเวลาถูกความเย็น (Raynaud's phenomenon) เป็นต้น





Normal

Rheumatoid Arthritis



Healthy joint

Rheumatoid arthritis



สิ่งตรวจพบ

ในระยะที่เป็นมาก อาจพบข้อนิ้วมือนิ้วเท้า
บวมเหมือนรูปกระสวย

ภาวะแทรกซ้อน

ถ้าเป็นรุนแรงและเรื้อรังอาจทำให้ข้อพิการ
ผิดรูป ผิดร่าง ใช้การไม่ได้ บางรายอาจมีการ
ผูกข้อของกระดูก





การรักษา

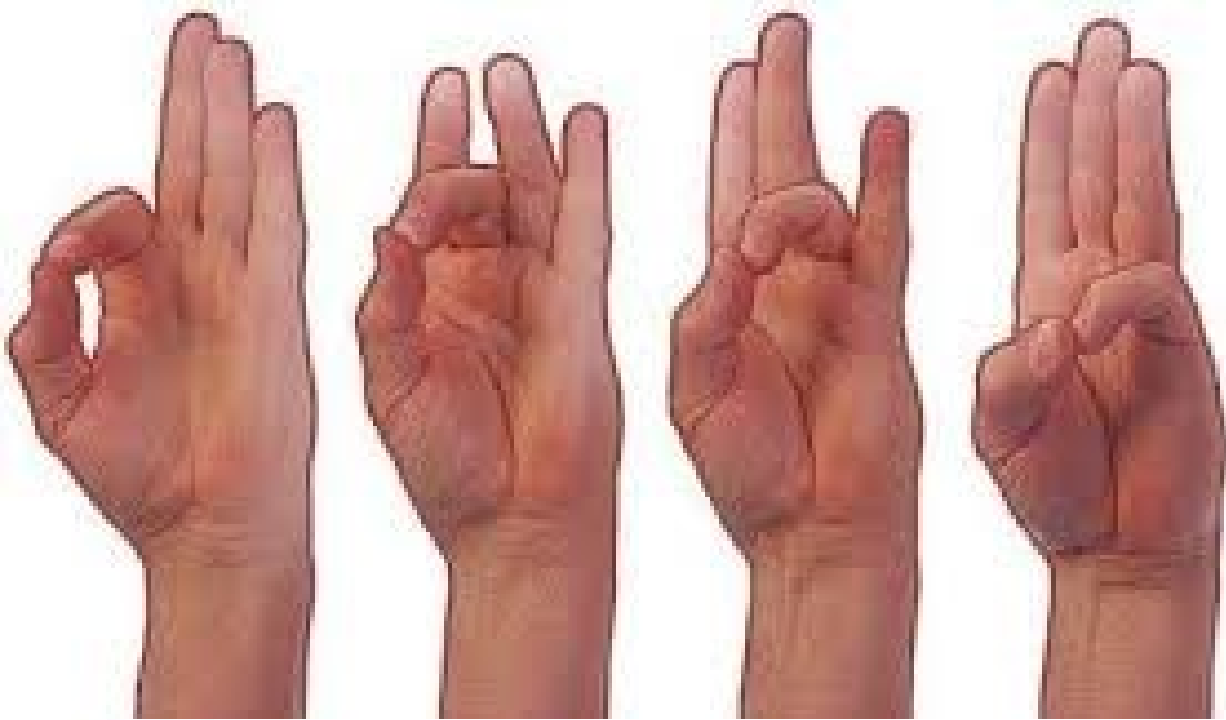
หากสงสัย ควรแนะนำให้ไปโรงพยาบาล การตรวจเลือดจะพบค่าอีเอสอาร์สูง (ESR; erythrocyte sedimentation rate หรือค่าการตกตะกอนของเม็ดเลือดแดง ค่าปกติต่ำกว่า 20 มม. ใน 1 ชั่วโมง) แพทย์จะเอกซเรย์ข้อจะพบมีการสึกกร่อนของกระดูก และความผิดปกติของข้อ





การรักษา

- ให้อาบน้ำอุ่นที่มิใช่สเตรียรอยด์
- ยานี้ต้องกินติดต่อกันทุกวัน จนกว่าอาการจะทุเลา (โดยทั่วไปต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3-4 เดือน)
- ให้การรักษาทางกายภาพบำบัด ร่วมไปด้วย เช่น การใช้น้ำร้อนประคบ การแช่หรืออาบน้ำอุ่น ซึ่งมักจะแนะนำให้ทำในตอนเช้านาน 15 นาที
- ในรายที่เป็นรุนแรง อาจต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล



ข้อแนะนำ

1. รักษาทางกายภาพบำบัด การกำหนดเวลาพักผ่อนและทำงาน หรือ ออกกำลังกายให้พอเหมาะ จนผู้ป่วยสามารถทำงานได้เป็นปกติ
2. พยายามเคลื่อนไหวข้อ และฝึกกายบริหารเป็นประจำทุกวัน อย่าอยู่นิ่ง ๆ เพราะยิ่งอยู่นิ่ง ข้อยิ่งฝืดแข็ง และขยับยากยิ่งขึ้น
3. ผู้ป่วยไม่ควรซื้อยาชุดกินเอง



ตะคริว (Muscle cramps)

หมายถึง อาการเกร็งตัว ทำให้มีอาการปวด และเป็นก้อนแข็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดขึ้นฉับพลันและเป็นอยู่เพียงชั่วขณะก็ทุเลาไปได้เอง อาจเกิดที่กล้ามเนื้อส่วนใด ๆ ของร่างกายก็ได้ ที่พบได้บ่อย ได้แก่ กล้ามเนื้อน่องและต้นขา





nocturnal leg cramps คือ ตะคริวตอนกลางคืน

heat cramps คือ ตะคริวจากความร้อน จากการออกกำลังกาย

สาเหตุ

มักเกิดจากการใช้กล้ามเนื้อมากเกินไปหรือจนเมื่อยล้า การออกกำลังกายที่ใช้แรงหรือติดต่อกันนาน ๆ (เช่น วิ่งทางไกล ว่ายน้ำ เล่นกีฬา) การออกกำลังกายหรือทำงานในที่ที่อากาศร้อน ภาวะขาดน้ำ (จากท้องเดินหรืออาเจียน) การยืน นั่ง หรือทำงานอยู่ในท่าเดิมติดต่อกันนาน ๆ





สาเหตุอื่น ๆ เช่น

- ภาวะเกลือแร่ (เช่น โซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม) ในเลือดต่ำ
- ภาวะการตั้งครรภ์เนื่องจากระดับแคลเซียมในเลือดต่ำหรือการไหลเวียนของเลือดไปที่ขาไม่สะดวก
- ภาวะหลอดเลือดแดงส่วนปลายแข็ง (เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สูบบุหรี่จัด)



- รากประสาทถูกกด เช่น โรคโพรงกระดูกสันหลังแคบ มักมีอาการตะคริวที่น่อง ขณะเดินไกล หรือเดินนาน
- การใช้ยา เช่น ยาขับปัสสาวะ ไนเฟดิพีน ซาลบูตามอล เทอร์บูทาลีน สเตียรอยด์ ไซเมทีดีน มอร์ฟิน เป็นต้น
- พบร่วมกับโรคหรือภาวะอื่น ๆ เช่น เบาหวาน โรคพาร์กินสัน ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ โลหิตจาง ภาวะขาดไทรอยด์ ภาวะขาดพาราไทรอยด์ (hypoparathyroidism) ตับแข็ง ไตวาย เป็นต้น



อาการ

- ผู้ป่วยรู้สึกกล้ามเนื้อส่วนใดส่วน
ปวดมาก เอามือคลำจะรู้สึกแข็งเป็น
ก้อน ถ้าพยายามขยับเขยื้อนกล้ามเนื้อ
ส่วนนั้นจะทำให้ยิ่งแข็งตัวและปวด
มากขึ้น การนวด และยืดกล้ามเนื้อ
ส่วนนั้น จะช่วยให้ตะคริวหายเร็วขึ้น
- มีอาการเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย
ขณะเดิน นั่งพัก หรือนอนพัก



สิ่งตรวจพบ

กล้ามเนื้อเกร็งแข็ง

ภาวะแทรกซ้อน

ส่วนใหญ่มักเป็นช่วงขณะแล้วลุกไป
ได้เองไม่มีอันตรายร้ายแรง

หากเป็นติดต่อกันนาน ๆ ขณะเล่น
กีฬาหรือว่ายน้ำ อาจทำให้หกล้มหรือ
จมน้ำได้



การรักษา

1. ใช้มือนวดกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริว ประคบด้วยน้ำอุ่นจัด ๆ หรือยืดกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้ตึง เช่น ถ้าเป็นตะคริวที่น่อง ให้เหยียดหัวเข่าตรง และดึงปลายเท้ากระดูกเข้าหาหัวเข่าให้มากที่สุด ถ้าเป็นตะคริวที่ต้นขาให้เหยียดหัวเข่าตรง



2. ถ้าเป็นตะคริวขณะเข้านอนตอนกลางคืนบ่อย ๆ ก่อนนอนควรตีมนมให้ มากขึ้น และยกขาสูง (ใช้หมอนรอง) จากเตียงประมาณ 10 ซม. (4 นิ้ว) ในหญิงตั้งครรภ์ อาจ ให้ยาเม็ดแคลเซียม กินวันละ 1 - 3 เม็ด





3. ถ้าเป็นตะคริวจากระดับโซเดียมในเลือดต่ำ (เช่น เกิดจากท้องเดิน, อาเจียน ออกกำลังหรือทำงาน ในที่ที่อากาศร้อน เหงื่อออกมาก) ควรให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ถ้าดื่มไม่ได้ควรให้น้ำเกลือนอร์มัลทางหลอดเลือดดำ
4. ถ้าเป็นๆ หายๆ บ่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็น ขณะเดินนาน ๆ หรือขณะนอนหลับ ควรแนะนำผู้ป่วยไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจหาสาเหตุ และให้การรักษาตามสาเหตุ



การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป
2. ป้องกันภาวะขาดน้ำ โดยการดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 6-8 แก้ว และควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนออกกำลังกาย
3. ป้องกันการขาดโพแทสเซียม โดยการกินผลไม้ (เช่น กล้วย ส้ม) เป็นประจำ หรือในรายที่ใช้ยาขับ ปัสสาวะติดต่อกันนาน ๆ ควรเสริมด้วยยาโพแทสเซียม คลอไรด์



การป้องกัน (ต่อ)

4. ดื่มน้ำผลไม้หรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ก่อน และระหว่างออกกำลังกายหรือทำงานในที่ที่อากาศร้อน หรือมีเหงื่อออกมาก
5. ทำการบริหารยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย
6. ผู้ที่เป็นตะคริวตอนกลางคืน ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายตอนกลางคืน และก่อนนอนควรทำการบริหารยืดกล้ามเนื้อหรือขี่จักรยานนาน 2-3 นาที หรือ กินยาป้องกันตามคำแนะนำของแพทย์



ข้อเคล็ด/ข้อแพลง (sprain)

พบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ข้อที่พบได้บ่อยมาก ได้แก่ ข้อเท้า มักจะเกิดจากการเดินสะดุดหรือหกล้ม ข้อเท้าพลิก หรือบิดงอ นอกจากนี้ ยังอาจเกิดที่ข้อเข่า ข้อไหล่ ข้อมือ และข้อนิ้ว





สาเหตุ

เกิดจากเส้นเอ็นหรือกล้ามเนื้อที่ยึด
อยู่รอบ ๆ ข้อต่อ มีการฉีก

สิ่งตรวจพบ

ข้อมีลักษณะบวม แดง และร้อน อาจ
พบรอยเขียว คล้ำหรือฟกช้ำ เนื่องจาก
หลอดเลือดฝอยแตกร่วมด้วย



การรักษา

1. หลังได้รับบาดเจ็บ ควรประคบด้วยน้ำแข็งหรือน้ำเย็นทันที เพื่อลดอาการบวมและปวดทำทุก 3-4 ชั่วโมง ในระยะ 48 ชั่วโมงแรก แต่หลัง 48 ชั่วโมงไปแล้ว ควรประคบด้วยน้ำอุ่นจัด ๆ หรือแช่น้ำอุ่นจัด ๆ ครั้งละ 15-30 นาที วันละ 2-3 ครั้ง เพื่อลดอาการอักเสบ



ทรามาโดล (Tramadol) 50 มิลลิกรัม

2. ถ้าปวด กินยาแก้ปวดพาราเซตามอล หรือทรามาโดล หรือยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่ สเตียรอยด์
3. ถ้ามีอาการปวดหรือบวมมากขึ้นหรืออาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ หรือสงสัยกระดูกหัก ควรส่งโรงพยาบาล อาจต้องเอกซเรย์เพื่อตรวจดูว่ากระดูกแตกหักหรือไม่



Questions
?
Answers
?

