

## ปวดหลังอันตราย ... ภัยร้ายสาวออฟฟิศ

# “ฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง” รักษาอาการปวดหลัง



“อาการปวดหลัง” สามารถพบบ่อยได้ในทุกเพศทุกวัย ทั้งนี้สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ส่วนใหญ่เกิดจากการใช้งานหลังที่ไม่ถูกต้อง เช่น การก้ม-เงยที่ผิดวิธี การยกของหนัก นั่งนานๆไม่เปลี่ยนท่า หรือโรค Office Syndrome รวมถึงความเสื่อมของกระดูกจากวัยที่เพิ่มขึ้น หรือการได้รับอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อกระดูกสันหลัง ซึ่งหากผู้ป่วยไม่ทราบและสังเกตอาการตัวเอง ก็อาจทำให้เกิด “โรคหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท” ตามมาก็เป็นได้

จากการสัมภาษณ์ คุณดารณี พุทธิมา ผู้ป่วยโรคปวดหลัง เข้ารับการรักษาที่ศูนย์โรคปวดหลัง รพ.ลานนา เธอได้เล่าว่า “ปัจจุบันดิฉันอายุ 35 ปี ทำงานออฟฟิศอยู่บริษัทแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ สุขภาพร่างกายโดยรวมก็แข็งแรงดีคะ ซึ่งโรคปวดหลังที่ดิฉันกำลังประสบปัญหามานี้ อาจเกิดจากหลายสาเหตุ อาทิเช่น การทำงานของดิฉันที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ที่เค้าเรียกกันว่า “ออฟฟิศซินโดรม” เกิดการสะสมเป็นเวลานาน หรืออาจจะเป็นผลต่อเนื่องจากที่ดิฉันเคยเกิดอุบัติเหตุเมื่อหลายปีก่อน ทำให้ตอนนั้นกระดูกเอวเคลื่อนและมีความเสียหายบางส่วน อีกทั้งตอนตั้งครรภ์ คาดว่าดิฉันอาจทานแคลเซียมไม่เพียงพอ ทำให้กระดูกอาจไม่แข็งแรง รวมทั้งจากการยกของหนักที่ทำให้ดิฉันเกิดอาการปวดหลังก็เป็นได้”

เหตุการณ์มันเกิดขึ้นเมื่อหลายเดือนก่อน เป็นวันหยุดตอนนั้นช่วยกันทำงานบ้านหลายอย่าง แต่ดิฉันดันไปออกแรงยกของ ซึ่งของก็หนักไม่ใช่เล่น และจากการยกครั้งนั้น ทำให้ดิฉันรู้สึกปวดหลังทันที ตอนนั้นรู้สึกปวดจี๊ดๆ บริเวณตรงบั้นเอว นอนแล้วก็ยังปวด ลูกแทบไม่ได้ เลยตัดสินใจไปโรงพยาบาล ตอนแรกทีไปคุณหมอก็ให้ยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการ รวมถึงให้ทำกายภาพบำบัดตลอด 1 เดือน จากนั้นดิฉันก็กลับไปทำงานอีกครั้ง ซึ่งช่วงนั้นเหมือนเคราะห์ร้าย ลูกน้องลาออก เลยต้องนั่งทำงานทั้งวัน วันละมากกว่า 8 ชั่วโมงติดต่อกันหลายวัน อีกทั้งก็ยังมาปวดหลังอีก จำได้ว่าต้องขับรถกลับบ้านคนเดียว ซึ่งในการขับรถยิ่งทำให้ต้องใช้กล้ามเนื้อหลัง และขามากพอทีเดียว อาการปวดหลัง

ของดิฉันกำเริบขึ้นมาอีกครั้ง รู้สึกว่าวันนั้นดิฉันทุกข์ทรมานไม่ว่าจะอยู่ในอากัปภิกิริยาไหนก็ปวดมาก สามิตดิฉันจึงรีบพามาที่ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เพื่อรับรักษาอาการปวดหลังที่แสนทรมานของดิฉันให้หายไป

นพ.เดชาวัตร ศิวชัยพันธุ์ แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ให้ดิฉันนอนพักรักษาก่อน แล้วจึงส่งตัวไปเอกซเรย์ MRI คุณหมอวินิจฉัยพบว่า กระดูกหลังของดิฉันเสื่อมและแตกบิ่นออกมา ประกอบกับน้ำไขข้อกระดูกมันบวมออกมา ซึ่งส่งผลให้เส้นประสาทอักเสบและเป็นผลทำให้ดิฉันเกิดอาการปวดหลังอย่างที่เป็นมานี้ คุณหมอจึงแนะนำให้ดิฉันรักษาโดยการ “ฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง” ดิฉันจึงไม่รีรอและรับการรักษาตามที่คุณหมอแนะนำอย่างเร่งด่วนเลยคะ

หลังจากที่ดิฉันนอนพักรักษาที่โรงพยาบาลลานนาได้อาติดยกว่าๆ ผลการรักษาเป็นที่น่าพอใจคะ อาการปวดหลังของดิฉันเริ่มดีขึ้นตามลำดับ ความทรมานจากอาการปวดหลังของดิฉันค่อยๆหายไปสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ อย่างไรก็ตามคุณหมอเดชาวัตรก็ได้แนะนำให้ดิฉันเลี่ยงการทำงานหนัก และงดยกของหนัก ซึ่งหากไม่ปฏิบัติตาม อาการปวดหลังของดิฉันอาจกลับมาเป็นซ้ำได้อีก



นพ.เดชาวัตร ศิวชัยพันธุ์  
แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง  
โรงพยาบาลลานนา

