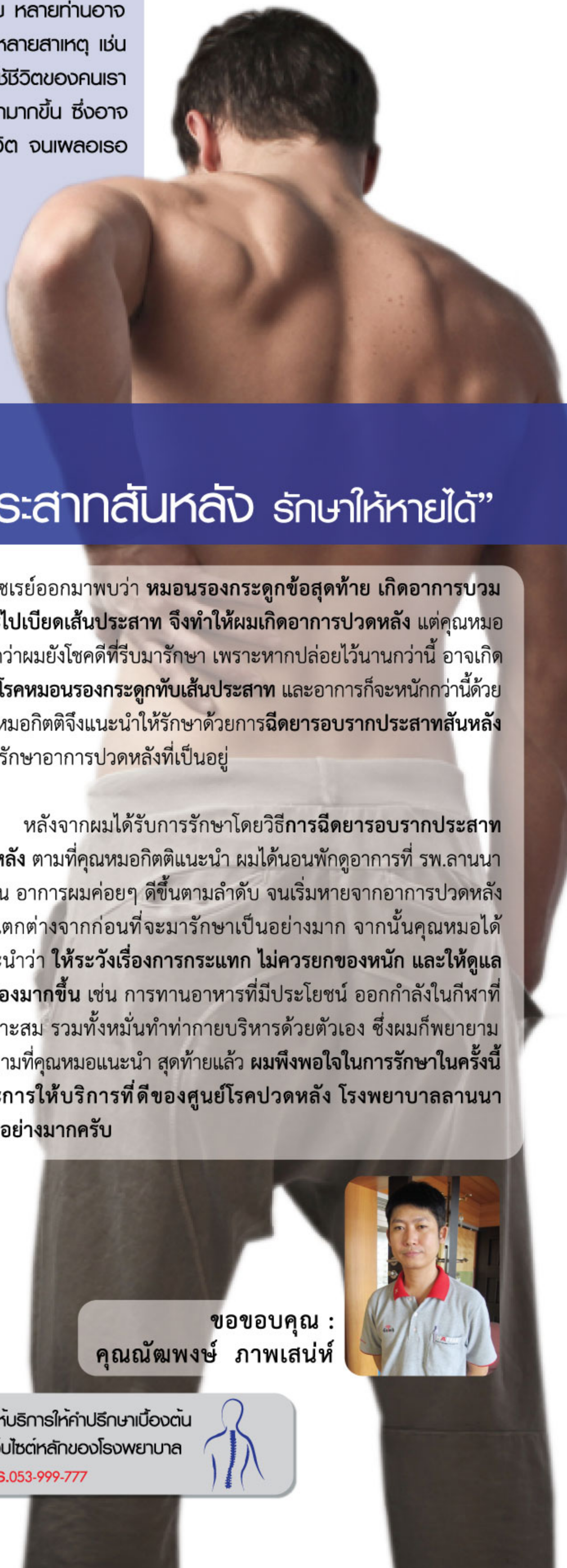




**โรคปวดหลัง ...** เป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย หลายท่านอาจคิดว่าจะเป็นได้เฉพาะตอนแก่ เพราะกระดูกคงเสื่อมไปแล้ว !! แท้จริงแล้วอาจมีหลายสาเหตุ เช่น จากกรรมพันธุ์ อุบัติเหตุ หรือการทำงานหนัก แต่ในปัจจุบัน รูปแบบการใช้ชีวิตของคนเราก็กว้างไกลไป ยิ่งในสังคมเมืองด้วยแล้ว ก็มีการแข่งขันสูงและต้องทำงานหนักมากขึ้น ซึ่งอาจจะทำให้หลายๆ คน ลืมดูแลสุขภาพตัวเอง และไม่ระมัดระวังในการใช้ชีวิต จนเปลืองเรอ อาจทำให้เกิดโรคปวดหลังและเป็นปัญหาสุขภาพตามมา



นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์  
แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง  
โรงพยาบาลลานนา



## “ปวดหลังไม่รู้ตัว อาการกำเริบหนัก ... ฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง รักษาให้หายได้”

**คุณณัฏพงษ์ ภาพเสนห์** อายุ 37 ปี มีอาชีพเป็นที่ปรึกษาทางด้านผลิตภัณฑ์ บริษัทแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ได้เล่าถึงอาการปวดหลังของตนเองให้ฟังว่า ... “อาการปวดหลังของผมที่เกิดขึ้นมาเนี่ย เป็นมาได้ไม่นานมากนัก ในเบื้องต้น มันไม่มีอาการบ่งบอกเลยว่าจะปวดหลัง จำได้ว่าเมื่อเดือนมกราคม เกิดอุบัติเหตุมอเตอร์ไซด์ล้ม แต่ไม่ได้ล้มลงในข้างที่เจ็บ หรือบริเวณที่ปวดหลังจากนั้นมาก็มีอาการเจ็บนิดๆ เป็นบ้าง หายบ้าง ก็ไม่คิดอะไร จนมาถึงในช่วงเดือนพฤษภาคม ก็เริ่มมีอาการปวดหลังมากขึ้น เริ่มจากมีอาการปวดร้าวลงขาขวา แต่ยังไม่ได้อะไร ใช้ชีวิตตามปกติ โดยอาศัยแค่การรักษาโดยทั่วไป ไปคลินิกบ้าง ไปนวดจับเส้นบ้าง ก็เป็นๆ หายๆ แต่ไม่หายขาด จนอาการปวดหลังร้าวลงขามีมากขึ้นทุกที สุดท้ายทนไม่ไหวจึงรีบรุดไปที่ โรงพยาบาลลานนา แรกๆ ได้แค่ดูอาการ และฉีดยาบรรเทาอาการปวด ... อาการดีขึ้นบ้าง แต่ก็ยังไม่หายซักที ยังประคองอาการเรื่อยไป จนครั้งล่าสุด อาการปวดหลังที่มีอยู่มันกำเริบขึ้นมาก ถึงกับทำงานได้ไม่เป็นปกติ เช่น ยืนคุยกับลูกค้าอยู่ก็ต้องขอนั่งลง เพราะยืนนานๆ ไม่ได้ มันมีทั้งอาการปวดหลังและชาลงปลายเท้า โดยครั้งนี้ไม่กล้าไปรักษาเองเหมือนครั้งก่อน เพราะกลัวอาการจะหนักขึ้น จึงต้องกลับไปโรงพยาบาลลานนาอีกครั้ง เพื่อพบแพทย์ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

โดยครั้งนี้ผมได้พบกับ นพ.กิตติ ศิลปวิศวนนท์ แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา คุณหมอได้สอบถามสาเหตุและอาการปวดหลังของผมในเบื้องต้น จากนั้นก็ส่งไปตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ หรือ MRI เพื่อวินิจฉัยอาการปวดหลังของผม ผลการ

เอกซเรย์ออกมาพบว่า หมอนรองกระดูกข้อสุดท้าย เกิดอาการบวมและไปเบียดเส้นประสาท จึงทำให้ผมเกิดอาการปวดหลัง แต่คุณหมอบอกว่าผมยังโชคดีที่รีบมารักษา เพราะหากปล่อยไว้นานกว่านี้ อาจเกิดเป็นโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท และอาการก็จะหนักกว่านี้ด้วย คุณหมอก็ตัดใจจึงแนะนำให้รักษาด้วยการฉีดยารอบรากประสาทสันหลังเพื่อรักษาอาการปวดหลังที่เป็นอยู่

หลังจากผมได้รับการรักษาโดยวิธีการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง ตามที่คุณหมอก็ตัดใจแนะนำ ผมได้นอนพักดูอาการที่ รพ.ลานนา 2 คืน อาการผมค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ จนเริ่มหายจากอาการปวดหลัง ซึ่งแตกต่างจากก่อนที่จะมารักษาเป็นอย่างมาก จากนั้นคุณหมอได้แนะนำว่า ให้ระวังเรื่องการกระแทก ไม่ควรยกของหนัก และให้ดูแลตัวเองมากขึ้น เช่น การทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมทั้งหมั่นทำท่ากายบริหารด้วยตัวเอง ซึ่งผมก็พยายามทำตามที่คุณหมอแนะนำ สุดท้ายแล้ว ผมพึงพอใจในการรักษาในครั้งนี้ และการให้บริการที่ดีของศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เป็นอย่างมากครับ



ขอขอบคุณ :  
คุณณัฏพงษ์ ภาพเสนห์

