

“ โรคปวดหลัง หลายคนอาจคิดว่าจะต้องเป็นเฉพาะคนแก่ หรือผู้ที่มีอายุมาก แต่ความจริงแล้ว โรคนี้สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย กังจากความเสี่ยงของร่างกายเอง การทำงานหนัก รวมถึงการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันและการทำงาน ดังเช่นคุณณัฐนันท์ ปามาคำ ผู้ป่วยโรคปวดหลังที่เข้ารับการรักษาที่ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ”

ปัจจุบันนี้ผมอายุ 30 ปีครับ ไม่เคยคิดเลยว่าจะป่วยเป็นโรคปวดหลัง เพราะคิดว่าตนเองยังหนุ่มยังแน่น ยังแข็งแรง ปกติแล้วผมเป็นคนดูแลตนเองดีมากครับ ไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วยแต่มาลองน็อกย้อนไปแล้ว มันอาจจะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวของผมเองซะมากกว่า อาจมีหลายสาเหตุ อาทิเช่น สมัยวัยรุ่นผมชอบเล่นกีฬาทั้งเตะตะกร้อ เทควันโด ซึ่งมันเป็นกีฬาที่ต้องใช้กล้ามเนื้อหลังอย่างมาก จนถึงปัจจุบันเข้าสู่วัยทำงาน ตอนนี้อย่างงานเป็นอาจารย์ฝ่ายสนับสนุน ดูแลระบบไอที ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งครับ งานหลักๆ คือการดูแลข้อมูลในระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะต้องใช้เวลานั่งหน้าคอมฯ เป็นเวลานานๆ รวมถึงการยกของ ยกคอมฯ และเครื่องเซิร์ฟเวอร์ ซึ่งมันก็หนักไม่ใช่เล่นเลยทีเดียว อีกทั้งผมยังประกอบธุรกิจส่วนตัวก็มีทั้งงานประจำและงานเสริม ทำให้ผมทำงานหนัก และไม่ค่อยได้ดูแลตัวเองเท่าที่ควรเหมือนแต่ก่อน และทั้งหมดนี้อาจเป็นสาเหตุทำให้ผมเกิดอาการปวดหลังสะสมได้จนถึงทุกวันนี้



นพ.เดชวาทร์ ชิวชิตพันธุ์
แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา



ครั้งแรกที่ผมไป รพ.ลานนา แพทย์ได้ส่งผมไปเอกซเรย์ และให้ยามาทาน พร้อมกับทำกายภาพบำบัด เพื่อบรรเทาอาการก่อนหน้านั้น แต่อาการของผมยังไม่ดีขึ้น หลังจากนั้น 1 เดือน ผมกลับไปอีกครั้ง ได้พบกับนพ.เดชวาทร์ ชิวชิตพันธุ์ แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง รพ.ลานนา คุณหมอก็ส่งผมไปเอกซเรย์อีกครั้ง แต่เป็นการเอกซเรย์แบบ MRI เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง น่าตกใจครับ ผลการเอกซเรย์ออกมา พบว่าหมอนรองกระดูกสันหลังกดทับเส้นประสาท คุณหมอเลยแนะนำให้ผมใช้วิธีการรักษาโดยการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง เพื่อบรรเทาอาการปวดที่เป็นอยู่

“ ปวดหลัง ทุกข์ทรมาน แสบเดินไม่ได้ บรรเทาอาการปวดหลัง ด้วยการฉีดยารอบรากประสาทสันหลัง ”

เหตุการณ์ไม่คาดฝัน เหมือนฝันร้ายของผม เกิดขึ้นเมื่อประมาณปลายปีที่แล้วครับ ช่วงนั้นฝนตก ลมแรง จานดาวเทียมที่ติดตั้งอยู่เกิดเสีย ผมจึงออกไปดูเพื่อจะซ่อมมัน ซ้ำแล้วประตูเหล็กเจ้ากรรมดันมาล้มลง ด้วยความที่ไม่ระวังตัว พยายามจะยกประตูเหล็กด้วยตัวคนเดียว มือหนึ่งก็ถือร่ม อีกมือหนึ่งก็ยกประตู เพราะคิดว่ายังแข็งแรง ก็ยกประตูขึ้นมาได้ แต่โชคร้ายครับ จากความไม่ระวังตัวครั้งนี้เอง ตอนนั้นรู้ตัวเองเลยว่าฝันกำลังเกินไป อาการปวดของผมยังไม่ปรากฏแน่ชัดนัก มีความรู้สึกแค่ตึงๆ เกร็งๆ บริเวณหลัง ไม่ได้คิดอะไรมาก จนเช้าวันต่อมาผมมีความรู้สึกปวดมาก จนแทบเดินไม่ได้ เป็นความทรมานที่ไม่เคยพบเคยเจอในชีวิต จนในที่สุด ผมต้องไปที่ศูนย์โรคปวดหลัง รพ.ลานนา เพื่อหาวิธีการรักษาให้พ้นทุกข์ทรมานในครั้งนี้

หลังการรักษา อาการของผมค่อยๆ ดีขึ้น คุณหมออนุญาตให้กลับบ้านได้และให้ยากลับมาทานที่บ้าน พร้อมให้มาทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย เนื่องจากการรักษาครั้งนี้เป็นเพียงการบรรเทาอาการปวดหลัง ที่แสนทรมานของผมให้กลับมาดีขึ้น และสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น หลังจากการรักษาผ่านไปแล้ว ผมต้องดูแลตัวเองให้มากกว่าเดิม เลี่ยงการยกของหนัก รวมทั้งไม่โหมงานหนักเหมือนเคย เพื่อป้องกันอาการปวดหลังที่อาจกลับมาเป็นซ้ำได้อีก



ขอขอบคุณ : คุณณัฐนันท์ ปามาคำ

