

# ปรับชีวิต พิชิต ข้อเสื่อม

ปรับชีวิตพิชิตข้อเสื่อม / พรทิศา ชัยอำนาจ

WE348 พ235ป 2560 ฉ.1



Barcode \*10047008\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

หมดปัญหาเรื่องข้อ สารพัดอาการปวด  
ขัด-ตึง-เคลื่อนไหวลำบาก  
จบปัญหาการใช้ยาหลายขนาน  
และไม่ต้องกลัวการผ่าตัด

พลโทหญิง ศาสตราจารย์คลินิก แพทย์หญิงพรทิศา ชัยอำนาจ  
พันเอกหญิง รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสุมาภา ชัยอำนาจ  
เขียน

# สารบัญ

คำนิยาม	(10)
คำนำสำนักพิมพ์	(16)
คำนำผู้เขียน	(18)
<b>1. รู้จักโรคข้อเสื่อม</b>	<b>2</b>
โครงสร้างของข้อ	4
ข้อเสื่อมและโรคข้อล้มเหลวคืออะไร	7
จุดเริ่มต้นของกระบวนการเสื่อม	7
สาเหตุหรือความเสี่ยงของการเกิดโรคข้อเสื่อม	10
อาการของโรคข้อเสื่อม	16
<b>2. โรคข้อเสื่อมชนิดต่างๆ</b>	<b>20</b>
โรคข้อเข่าเสื่อม	21
โรคข้อสะโพกเสื่อม	24
โรคข้อนิ้วมือเสื่อม	24
โรคกระดูกสันหลังเสื่อม	25
<b>3. การวินิจฉัยโรคข้อเข่าเสื่อม</b>	<b>28</b>
กระบวนการตรวจ	30

<b>4. การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม</b>	<b>34</b>
พืระมิตแนวทางการรักษา	36
การรักษาโดยไม่ใช้ยา	37
การรักษาโดยใช้ยา	42
การรักษาโดยการผ่าตัด	43
การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันข้อ (Protect Your Joints)	45
แนวทางการรักษาในอนาคต	46
<b>5. ลดอ้วน ลดโรคข้อเสื่อม</b>	<b>48</b>
กลุ่มที่ 1 ผู้ป่วยมักอยู่ในวัยกลางคนถึงวัยสูงอายุ มีประวัติข้อเข่าเสื่อมเพียงเล็กน้อย หรือเป็นๆหายๆ	49
กลุ่มที่ 2 ผู้ป่วยวัยสูงอายุที่มีประวัติ เป็นข้อเข่าเสื่อมอย่างรุนแรง	50
แค้ไหนที่เรียกว่า “อ้วน”	52
สาเหตุและปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดโรคอ้วน	55
<b>6. ปฏิบัติการลดอ้วนให้ได้ผล</b>	<b>64</b>
หลักที่ 1 ควบคุมอาหาร	65
หลักที่ 2 เพิ่มการใช้พลังงาน	77
หลักที่ 3 เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (พฤติกรรมบำบัด)	80
หลักที่ 4 การใช้ยาลดน้ำหนัก-ยาต้านโรคอ้วน	81
หลักที่ 5 การผ่าตัดรักษาโรคอ้วน	83
<b>7. “การฝังเข็ม” ทางเลือกในการรักษาโรคข้อเสื่อม</b>	<b>86</b>
สาเหตุและกลไกการเกิดโรคตามศาสตร์แพทย์แผนจีน	87

ประโยชน์ของการฝังเข็ม	89
ใครบ้างที่สามารถฝังเข็มได้	91
ประสิทธิภาพของการฝังเข็มเพื่อรักษาข้อเสื่อม	92
<b>8. การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม</b>	<b>94</b>
แนวทางในการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม	98
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	100
การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก	105
การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม	105
การอบอุ่นร่างกายและระยะคลายอุ่น	
หลังออกกำลังกายแบบแอโรบิก	110
<b>9. ทำบริหารร่างกายสำหรับโรคข้อเสื่อม</b>	<b>112</b>
ทำบริหารร่างกายสำหรับโรคข้อเข่าเสื่อม	114
ทำบริหารร่างกายสำหรับข้อสันหลังบริเวณต้นคอเสื่อม	117
ทำบริหารร่างกายสำหรับข้อสันหลังช่วงล่างเสื่อม	
(ทำบริหารร่างกายสำหรับผู้ป่วยปวดหลัง)	121
ทำบริหารร่างกายสำหรับข้อนิ้วมือเสื่อม	
(การบริหารนิ้วให้แข็งแรง)	130
<b>10. การรักษาโรคข้อเสื่อมโดยการฉีดยา</b>	<b>132</b>
กลุ่มยาแก้ปวด	133
ยาลดอาการปวดแบบออกฤทธิ์ช้า	135
คำถามยอดฮิต	
“น้ำหล่อเลี้ยงข้อเทียมรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมได้ไหม”	138

<b>11. เทคนิคการใช้ข้อที่ถูกต้อง</b>	
<b>    และการป้องกันข้อเสื่อม</b>	<b>146</b>
เทคนิคการใช้ข้ออย่างเหมาะสม	148
เทคนิคกินบำรุงข้อ	153
<b>12. อริยาบถที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วย</b>	
<b>    โรคข้อเสื่อมชนิดต่างๆ</b>	<b>156</b>
อริยาบถที่ถูกต้องสำหรับ "โรคปวดหลัง"	
หรือผู้ที่ข้อสันหลังส่วนล่างเสื่อม	157
อริยาบถที่ถูกต้องสำหรับ "โรคปวดคอ"	
หรือผู้ที่ข้อสันหลังส่วนต้นคอเสื่อม	164
อริยาบถที่ถูกต้องเพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม	167
การก้มและยกของ	167
<b>13. สมดุลกาย-ใจเพื่อรักษาโรคข้อเสื่อม</b>	<b>170</b>
<b>14. เปิดใจผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม</b>	<b>174</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>190</b>
อ้วนหรือไม่ วินิจฉัยได้จากอะไรบ้าง	191
ลดน้ำหนักด้วยอาหาร	198
พลังงานและสารอาหารที่ได้รับจากอาหารหมวดต่างๆ	203
รายการอาหารแลกเปลี่ยน 6 หมวด	209
ลดน้ำหนักด้วยยา	217
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	<b>226</b>