

# ไขข้อตอบ แนวทางการดูแลรักษาป้องกัน

## “โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)”

### กับการใช้

## “กลูโคซามีน (Glucosamine)”

### เพื่อรักษาข้อเข่าเสื่อม รู้ก่อน

### ป้องกันความเสี่ยง มีโอกาสหายได้



ทุกท่านทราบหรือไม่! โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis) เป็นโรคที่พบได้บ่อยในประชากรทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีอายุมากขึ้น ข้อมูลอ้างอิงจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า ประมาณ 10% ของผู้ชายและ 18% ของผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีทั่วโลกมีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม ในประเทศไทยเอง ก็มีคนที่เป็โรคข้อเข่าเสื่อมจำนวนมาก ข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ระบุว่ามากกว่า 25% ของผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้น กำลังประสบกับปัญหาอาการข้อเข่าเสื่อม

การป้องกันและการดูแลรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม สามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และการเลือกใช้ยารักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม แต่ทุกท่านทราบหรือไม่ว่า โรคข้อเข่าเสื่อมนั้นเป็นโรคที่สามารถหายหรือบรรเทาอาการให้ดีขึ้นได้ หากเราทราบแนวทางการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง ดังนั้น ในบทความนี้ ผู้เขียนจะขอกล่าวถึงโรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis) ถึงสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง แนวทางการรักษา และขอแนะนำให้ทุกท่านรู้จักกับ กลูโคซามีน (Glucosamine) กับคุณสมบัติในการดูแลข้อเข่าเสื่อม ให้ทุกท่านได้ทราบกัน

## “โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)” คืออะไร ใครบ้างที่เสี่ยงเป็นโรค?



**“โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis)”** เป็นภาวะที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนที่อยู่บริเวณข้อเข่า ทำให้กระดูกที่อยู่ภายใต้กระดูกอ่อนนั้นมีการเสียดสี ทำให้เกิดการอักเสบและบวมของข้อเข่า จนสร้างความเจ็บปวดและความฝืดของข้อเข่า โดยเฉพาะในตอนเช้า หรือหลังจากไม่ได้เคลื่อนไหวเป็นเวลานานได้

**โรคข้อเข่าเสื่อมนั้น สามารถเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน** ไม่ว่าจะเป็นอายุที่มากขึ้น, น้ำหนักเกินเกณฑ์, การใช้งานข้อต่ออย่างหนักหน่วง หรือมีประวัติของการผ่าตัดที่ข้อเข่าในอดีต รวมถึงกรรมพันธุ์ ก็เป็นอีกสาเหตุของข้อเข่าเสื่อมได้ โดยเฉพาะหญิง มักจะเกิดข้อเข่าเสื่อมได้มากกว่า เพศชาย

**อย่างที่ทราบกันดีว่า สาเหตุของโรคข้อเข่าเสื่อม ส่วนใหญ่แล้ว มักเกิดจากปัจจัยภายนอกต่าง ๆ เป็นหลัก** ดังนั้น การรักษาและการดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม ไม่ว่าจะเป็น การควบคุมน้ำหนัก เพื่อลดแรงกดดันที่ข้อเข่า, การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าและเพิ่มความยืดหยุ่น, การทำกายภาพบำบัด รวมถึงการเลือกใช้ยาบรรเทาอาการปวด ลดการอักเสบ เช่น พาราเซตามอล หรือยาแก้ปวดอักเสบกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หรือ NSAIDs ก็ถือว่าเป็นอีกวิธีการที่สามารถทำได้เช่นกัน ซึ่งการเลือกใช้ยานั้น แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ เภสัชกร หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาวิธีการรักษาที่เหมาะสม

**อีกวิธีหนึ่ง** ที่เป็นที่นิยมและหลายคนมักเคยได้ยินกันมาก่อน คือ การรับประทาน “กลูโคซามีน (Glucosamine)” เพื่อรักษาข้อเข่าเสื่อม แต่ก็อาจจะมีข้อสงสัยในเรื่องของประสิทธิภาพและความปลอดภัย ดังนั้น ในบทความนี้จะขอแนะนำไขข้อสงสัยการใช้กลูโคซามีนหนึ่งในยาที่ใช้ในการรักษาภาวะโรคข้อเข่าเสื่อม ให้ทุกท่านได้รู้จักกัน

## “กลูโคซามีน (Glucosamine)” คืออะไรทำไมจึงสามารถใช้รักษาโรคข้อเข่าเสื่อมได้

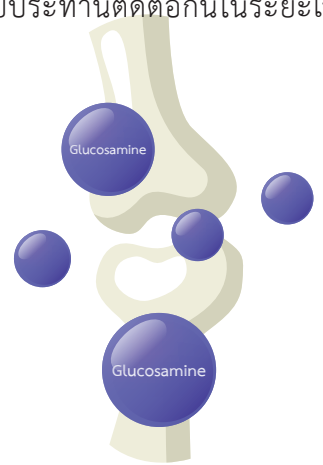


“กลูโคซามีน (Glucosamine)” เป็นสารธรรมชาติที่พบได้ในกระดูกอ่อนของมนุษย์และสัตว์ มีบทบาทสำคัญในการสร้างและรักษาสุขภาพของกระดูกอ่อนและข้อต่อ กลูโคซามีนนับเป็นสารตั้งต้นในการสร้างไกลโคซามิโนไกลแคน (glycosaminoglycan) ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญที่เป็นโครงสร้างหลักของกระดูกอ่อน จึงช่วยให้กระดูกอ่อนมีความยืดหยุ่นและทนทานต่อแรงกด นอกจากนี้ กลูโคซามีนยังมีบทบาทในการสร้างไฮยาลูโรแนน (hyaluronan) ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำไขข้อ (synovial fluid) ที่ช่วยหล่อลื่นและลดแรงเสียดสีระหว่างข้อต่อได้

โดยจากการวิจัยและการทดลองทางคลินิกหลายฉบับ พบว่าการรับประทาน กลูโคซามีนในรูปแบบซัลเฟต ขนาด 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน โดยรับประทานติดต่อกันในระยะเวลา

6 เดือน (GAIT Trial ปี 2006) สามารถช่วยลดอาการปวดและการอักเสบของข้อต่อในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม โดยผลข้างเคียงที่พบ เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย หรือปวดท้อง ซึ่งเพียงเล็กน้อยและสามารถจัดการดูแลได้ กลูโคซามีนซัลเฟต จึงมีประโยชน์ โดยเฉพาะในกรณีที่ใช้โรคข้อเข่าเสื่อม อยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง

นอกจากผลข้างต้นแล้ว มีการค้นพบว่า กลูโคซามีนซัลเฟต ยังมีฤทธิ์ในการลดการอักเสบ โดยการยับยั้งการผลิตและการปล่อยสารเคมีที่ก่อให้เกิดการอักเสบในข้อต่อได้ และอาจช่วยชะลอความเสื่อมของกระดูกอ่อน ดังนั้น กลูโคซามีนจึงถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในรูปแบบของยาเพื่อช่วยบรรเทาอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมและโรคข้ออักเสบอื่น ๆ ได้



## รับประทาน “กลูโคซามีน (Glucosamine)” อย่างไรให้ได้ทั้งประสิทธิภาพและปลอดภัย

สำหรับปริมาณที่แนะนำต่อวันนั้น แนะนำในขนาด 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน โดยในปัจจุบันในท้องตลาดนั้น จะมีกลูโคซามีนซัลเฟตอยู่ทั้งหมดสองรูปแบบคือ รูปแบบผงชงน้ำ ขนาด 1,500 มิลลิกรัมต่อซองและแบบเม็ด 500 มิลลิกรัม ซึ่งสามารถแบ่งทานได้ 3 เวลา แนะนำให้ทานพร้อมมื้ออาหาร โดยการเลือกใช้กลูโคซามีนซัลเฟตทั้งสองแบบนี้ ให้ผลลัพธ์ที่ไม่แตกต่างกัน และแนะนำให้ใช้เป็นระยะเวลา 6-12 เดือน

เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพและผลลัพธ์ที่คาดหวัง โดยหากต้องการใช้กลูโคซามีนซัลเฟตเป็นทางเลือกในการรักษานั้น ควรปรึกษาแพทย์ เภสัชกรหรือผู้เชี่ยวชาญ ก่อนทำการใช้กลูโคซามีน เพื่อให้ได้คำแนะนำที่เหมาะสมกับสภาพอาการและสุขภาพของแต่ละท่าน และหากมีประวัติแพ้หรือโรคประจำตัวควรแจ้งผู้ทำการรักษาทุกครั้ง ก่อนใช้กลูโคซามีนซัลเฟต เนื่องจากกลูโคซามีนซัลเฟตอาจมาจากเปลือกของกุ้งหรือปู ซึ่งอาจกระตุ้นอาการแพ้ในบางรายได้

ที่สำคัญยิ่ง ในท้องตลาดปัจจุบันนั้น มีกลูโคซามีนอยู่มากมายหลายยี่ห้อ ดังนั้น จึงควรเลือกผลิตภัณฑ์กลูโคซามีนซัลเฟตที่มาจากแหล่งที่เชื่อถือได้ สามารถช่วยให้มั่นใจในความบริสุทธิ์ ความปลอดภัย และประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ได้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ากลูโคซามีน จะมีประโยชน์ในการบรรเทาอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม แต่ผลลัพธ์อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และการใช้กลูโคซามีนควรเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาแบบครบวงจรที่รวมถึงการออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก และการดูแลสุขภาพทั่วไปนะครับ

“ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปฏิบัติตนตามอย่างเคร่งครัด รอบรู้การใช้ยาอย่างถูกต้องจากคำแนะนำของเภสัชกรและแพทย์” เพื่อให้ยาที่เราใช้เกิดประสิทธิภาพ เกิดความปลอดภัย ต่อร่างกายให้มากที่สุดนะครับ เพียงเท่านี้ เราก็จะห่างไกลจากโรคครับผม