****

**เลี่ยงการซักผ้า บิดผ้า ที่มากเกินไปก่อนเป็นโรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ**

แพทย์ชี้โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เป็นโรคที่พบบ่อยโดยผู้หญิงมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชาย 8-10 เท่า อุบัติเหตุ ผู้ป่วยข้ออักเสบรูมาตอยด์ เกิดจากการใช้งานข้อมือที่มากเกินไป โดยเฉพาะการซักผ้า บิดผ้า รวมถึงหญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร

**นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และโฆษกกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ เป็นโรคที่พบบ่อยเกิดจากการอักเสบของเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณข้อมือ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดบวมที่ข้อมือบริเวณโคนนิ้วโป้งและจะปวดมากขึ้นถ้ามีการใช้หรือขยับข้อมือและนิ้วโป้ง นอกจากนี้จะขยับนิ้วโป้งหรือข้อมือลำบากโดยเฉพาะเวลากำมือหรือหยิบสิ่งของ สาเหตุอาจเกิดจากการใช้งานข้อมือที่มากเกินไป เช่น ซักผ้า บิดผ้า อุบัติเหตุ หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร รวมถึงผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เป็นต้น ซึ่งการตรวจแพทย์จะวินิจฉัยจากตำแหน่งที่ปวดและตรวจโดยการบิดข้อมือของผู้ป่วยไปทางฝั่งนิ้วก้อย ถ้าผู้ป่วยเป็นโรคนี้จะมีอาการปวดข้อมือฝั่งนิ้วโป้งมากขึ้น

**นายแพทย์สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ภาวะนี้พบได้บ่อยในผู้ป่วยอายุประมาณ 30-50 ปี โดยผู้หญิงมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชาย ประมาณ 8-10 เท่า สำหรับการรักษา มี 2 วิธี คือ การรักษาโดยไม่ผ่าตัด และการผ่าตัด โดยวิธีการไม่ผ่าตัดแพทย์จะให้หลีกเลี่ยงการใช้งานข้อมือในท่าซ้ำๆ ใส่อุปกรณ์ดามข้อมือและนิ้วโป้งเพื่อลดการเคลื่อนไหว พร้อมให้รับประทานยาแก้อักเสบ หากผู้ป่วยที่รักษาด้วยวิธีดังกล่าวอาการยังไม่ดีขึ้น แพทย์อาจพิจารณาฉีดยาสเตียรอยด์เข้าในปลอกหุ้มเส้นเอ็นเพื่อลดการอักเสบ ควรทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น การฝ่อของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณที่ฉีดยา หรือสีผิวหนังเปลี่ยนไป ส่วนวิธีการผ่าตัดแพทย์จะพิจารณาในกรณีที่ผู้ป่วยรักษาด้วยวิธีอื่นแล้วไม่ดีขึ้น หรือผู้ป่วยที่มีกระดูกข้อมือผิดรูป ซึ่งจะเปิดปลอกหุ้มเอ็นออก เพื่อลดการเบียดรัดเส้นเอ็นภายในปลอกหุ้มเอ็น หลังการผ่าตัดผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้ แต่ต้องระวังไม่ให้แผลโดนน้ำ และควรมาตรวจตามแพทย์นัด เพื่อติดตามอาการและตัดไหม

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลเลิดสิน #โรคกระดูก #โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ

-ขอขอบคุณ-  
19 กันยายน 2562