

อาการปวดกระดูก

แพทย์หญิงอภิรดี จิรจิตติกาลโชติ

ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

อาการปวดกระดูกคืออะไร

อาการปวดกระดูกคืออาการปวดที่ตื้อๆที่สัมพันธ์กับรอบกระดูก เป็นอาการที่พบบ่อย ความรุนแรงในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน บางรายมีอาการปวดเพียงเล็กน้อย แต่บางรายมีอาการปวดมากจนกระทบต่อคุณภาพชีวิต

อาการปวดกระดูกเกิดจากสาเหตุใด

อาการปวดกระดูกแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. ชนิดปฐมภูมิ เป็นอาการปวดกระดูกที่เกิดจากการหดตัวของมดลูกขณะมีระดู ซึ่งเป็นสรีรวิทยาที่ปกติเกิดขึ้นในรอบที่มีการตกไข่ ไม่มีพยาธิสภาพในอุ้งเชิงกราน
2. ชนิดทุติยภูมิ เป็นอาการปวดกระดูกที่เกิดจากพยาธิสภาพในอุ้งเชิงกราน เช่น โรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ โรคเนื้องอกมดลูก ตึงเนื้อในโพรงมดลูก การติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน ความผิดปกติกำเนิดของมดลูก เป็นต้น

จะทราบได้อย่างไรว่าอาการปวดกระดูกที่เป็นเกิดจากการมีพยาธิสภาพในอุ้งเชิงกราน

อาการปวดกระดูกชนิดปฐมภูมิมักมีอาการปวดก่อนจะมีเลือดระดูออก 1-2 ชั่วโมง หรือปวดในขณะมีระดู มักมีอาการปวดนาน 48-72 ชั่วโมง อาการปวดมีลักษณะปวดบีบๆบริเวณกลางท้องน้อย อาจปวดร้าวไปที่หลังหรือหน้าขาได้ บางรายมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หรือปวดศีรษะร่วมด้วย

ส่วนอาการปวดกระดูกชนิดทุติยภูมิจะมีลักษณะการปวดเช่นเดียวกับชนิดทุติยภูมิ แต่มักมีความรุนแรงของอาการปวดมากขึ้นเรื่อยๆ และอาจมีอาการอื่นที่เกิดจากพยาธิสภาพที่เป็นสาเหตุร่วมด้วย เช่น ถ้าเป็นโรค

เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ อาจมีอาการปวดท้องน้อยก่อนไปทางด้านใดด้านหนึ่งมากกว่า มีอาการเจ็บลึกในช่องคลอดขณะมีเพศสัมพันธ์ หรือมีอาการเจ็บขณะถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระในช่วงที่มีระดู ถ้าเป็นโรคเนื้องอกมดลูกอาจมีปริมาณระดูมากขึ้น คลำพบก้อนที่ท้องน้อย หรือถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่ แล้วกดทับกระเพาะปัสสาวะ

ลักษณะอาการปวดระดูแบบใดที่ควรมาพบแพทย์

อาการปวดระดูที่เริ่มมีอาการปวดหลังจากการมีระดูครั้งแรกหลายปี อาการปวดมีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ อาการปวดต่อเนื่องหลังจากระดูหมดแล้ว มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีความผิดปกติของรอบระดู คลำพบก้อนที่ท้องน้อย หรือมีภาวะมีบุตรยาก ลักษณะอาการปวดดังกล่าวบ่งว่าน่าจะเกิดจากพยาธิสภาพในอุ้งเชิงกราน จึงควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ

ถ้ามีอาการปวดระดูจะดูแลตนเองอย่างไร

ยาแก้ปวดที่ช่วยบรรเทาอาการปวดระดูได้มี 3 กลุ่ม คือ

1. ยาด้าน prostaglandins เป็นกลุ่มยาที่นิยมใช้ เช่น mefenamic acid (Ponstan®), ibuprofen (Brufen®) เป็นต้น
2. ยาพาราเซตามอล
3. ยากลุ่ม opioids เช่น tramadol (Tramol®) เป็นต้น

โดยควรเริ่มรับประทานยาทันทีที่ระดูเริ่มมาหรือเริ่มปวด และรับประทานอย่างต่อเนื่องนาน 48 ชั่วโมง หรือตามระยะเวลาที่ปวด

นอกจากนี้การประคบร้อนบริเวณท้องน้อยสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดระดูได้ด้วย ถ้าดูแลตนเองเบื้องต้นแล้วแต่อาการปวดไม่ทุเลาควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติมหาสาเหตุ และพิจารณาแนวทางการรักษาอื่น เช่น การใช้ฮอร์โมน หรือ การผ่าตัด