

## แก้ไขเฉพาะหน้า"อาการปวดเข่า"

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 16 เม.ย. 2556

### เคล็ดลับสุขภาพเบื้องต้น บรรเทาอาการปวดเข่าอย่างถูกวิธี ลดเสี่ยงเข่าเสียหาย

**เข่า** หนึ่งจุดสำคัญของท่อนขา ซึ่งต้องรับภาระแบกน้ำหนักตัว และการก้าวเดิน หากเกิดอาการปวดเข่าขึ้นมา เชื่อว่าเจ้าของเข่านั้น คงรู้สึกถึงความไม่สะดวกในการใช้ชีวิต และหลายคนก็มักรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมาด้วย

ถ้าจู่ๆ เกิดรู้สึกปวดเข่าขึ้นมาอย่างเฉียบพลัน อาจเพราะไปถูกกระแทกกระท่าง หรือเกิดจากการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสม แนะนำให้ใช้หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่เรียกว่า PRICE คำนี้อ่านว่า ไพร์ส ซึ่งหมายถึง ราคา แต่การนำมาใช้ในหลักปฐมพยาบาลนี้ มิได้หมายความว่าแพงนะ ทว่า PRICE เกิดจากการรวมกันของตัวอักษรที่บ่งบอกถึงการดูแลในแต่ละขั้น

เริ่มจาก P มาจาก Protection หรือ การปกป้อง หลักในข้อนี้ เตือนใจให้ผู้บาดเจ็บปกป้องบริเวณที่ปวดไม่ให้ถูกกระทบกระเทือน จนบาดเจ็บหนักยิ่งขึ้น เช่น หามมาพัน และต่อมา R คือ Rest เป็นการหยุดพัก พักการใช้งานจุดที่ปวด หรือหยุดการเคลื่อนไหวบริเวณนั้น

ส่วนตัว I ก็คือ Ice น้ำแข็ง เป็นการใช้ความเย็นเข้ามาประคบบริเวณที่ปวด แต่ไม่ควรนานเกินครั้งละ 15 นาที เพราะจะกลับกลายเป็นปวดยิ่งขึ้น เนื่องจากเลือดไหลเวียนไม่สะดวก ขณะที่อักษร C หรือ Compression หมายถึงการบีบอัด ในที่นี้คือการใช้ผ้าพันจุดที่ปวดให้แน่นสักหน่อย จุดประสงค์เพื่อป้องกันอาการปวดและอักเสบ สุดท้าย E มาจาก Elevation คือ การยกบริเวณที่ปวดให้สูงกว่าหัวใจ เช่นนอนชันเข่าเพื่อให้เข่าอยู่ในระดับสูงกว่าหัวใจ จะดีกวานอนยืดขาตรงธรรมดา เนื่องจากจะทำให้เลือดไหลเวียนไปที่เขามาก และเกิดอาการปวดมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม หลายคนยังมักจะสับสนว่า เมื่อเกิดอาการปวดเข่าเฉียบพลัน ควรนวดทันทีหรือไม่ ตอบคือไม่ควร เพราะอาจยิ่งทำให้กล้ามเนื้อและเส้นประสาทบริเวณรอบๆ เกิดฟกช้ำ เสียงหลอดเลือดฉีกขาด และยิ่งรู้สึกปวดมากขึ้น กรณีปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักดังกล่าวนี้แล้ว ผ่านไป 2-3 อาการปวดไม่ทุเลาลงเลย แถมยังปวดมากขึ้น แนะนำรอช้า ไปปรึกษาแพทย์จะดีกว่า.

**ทีมเดลินิวส์ออนไลน์**

takecareDD@gmail.com

ที่มา [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)