



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## รู้จัก โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท อาการเป็นอย่างไร รักษาได้หรือไม่

จากการที่ดาราสาวโบกี้ไลอ้อน เผยว่า ตนเองป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท เพราะชอบนั่งไขว่ห้าง และนั่งเป็นเวลานาน ทำให้หลายคนเกิดความสนใจว่าโรคนี้มีอาการอย่างไร และมีวิธีรักษาอย่างไรบ้าง

### โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาทเกิดจากอะไร

โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท หรือ Piriformis Syndrome เกิดจากกล้ามเนื้อพริฟอร์มิสบริเวณก้นไถ่กับสะโพกไปกดทับเส้นประสาทไซอาติกที่อยู่ไถ่กัน ส่งผลให้รู้สึกปวดลึกๆ บริเวณก้นร้าวไปยังขาด้านหลัง ลักษณะเหมือนไฟช็อตหรือแสบร้อน และรู้สึกเจ็บเมื่อกดในบริเวณดังกล่าว อาจมีอาการชาหรือเป็นตะคริวร่วมด้วย ซึ่งอาการจะรุนแรงมากขึ้นเมื่อนั่ง หรือยืนท่าเดิมเป็นระยะเวลานานๆ

### อาการโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

- ปวดสะโพกหรือก้นเรื้อรัง
- ปวดสะโพกหรือก้นเวลาจะลุกหลังตื่นนอน
- ไม่สามารถนั่งนานๆ ได้ เนื่องจากอาการปวด
- อาการปวดสะโพกหรือก้นมักเป็นมากขึ้นเวลาขยับข้อสะโพก



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

เมื่อตรวจร่างกาย ผู้ป่วยมักมีอาการปวดสะโพกร้าวลงต้นขาด้านหลัง ในบางรายอาจร้าวลงถึงข้อเท้า ร่วมกับพบจุดกดเจ็บบริเวณก้น และอาการจะเป็นมากขึ้นเมื่อให้ผู้ป่วยงอสะโพก หุบสะโพก และบิดต้นขาเข้าด้านในพร้อมกัน

## กลุ่มเสี่ยงโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

- ผู้ที่หักโหมออกกำลังกายมากเกินไป
- ผู้ที่ชอบวิ่งหรือทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวขาอย่างต่อเนื่องติดกันนานๆ
- ผู้ที่นั่งเป็นเวลานานๆ นั่งบนพื้นผิวแข็งๆ บ่อยๆ
- ผู้ที่ยกของหนักเป็นประจำ
- ผู้ที่เคยมีอาการกล้ามเนื้อสะโพกอักเสบ
- ผู้ที่เคยประสบอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อกล้ามเนื้อสะโพก เช่น ลื่นล้ม ตกบันได จักรยานล้ม



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## วิธีรักษาโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท สามารถทำการรักษาได้หลายวิธีตั้งแต่ การกินยา การฉีดยา การทำกายภาพบำบัด ไปจนถึงการผ่าตัด แต่ทั้งนี้ก็ต้องมีการปรับพฤติกรรมของตนเองร่วมด้วยเพื่อให้ผลการรักษาดีขึ้น เช่น

- หลีกเลี่ยงการใช้งานกล้ามเนื้อบริเวณนี้ เช่น การยืนหรือการนั่งท่าเดิมเป็นเวลานานๆ
- การใช้ยา เช่น ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาแก้อักเสบกลุ่ม NSAIDs
- การกายภาพบำบัด เช่น การยืดกล้ามเนื้อ การนวด การใช้เครื่องมือทางกายภาพ
- การลงเข็มคลายกล้ามเนื้อเฉพาะจุด
- การฉีดยาเพื่อคลายปมกล้ามเนื้อฟิรฟอริต
- การฉีดสเตียรอยด์ ยาชา
- การฉีดโบท็อกซ์
- การฉีดสารละลายกลูโคส

หากการใช้ยาและการทำกายภาพบำบัดไม่ได้ผล อาจต้องพิจารณาการผ่าตัด เพื่อลดการกดเบียดหรือคลายพังผืดบริเวณรอบๆ เส้นประสาทไขอาติก ซึ่งผู้ป่วยบางรายอาจจะมีอาการของโรคแม้ไม่ได้รับการผ่าตัดไปแล้ว



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นหลังการลงเข็มคลายกล้ามเนื้อเฉพาะจุด หรือ การฉีดยาเพื่อคลายปมกล้ามเนื้อ (trigger point injection) ร่วมกับการทำกายภาพบำบัดและมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำค่อนข้างต่ำในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด อาจใช้เวลา 2-3 เดือนเพื่อฟื้นตัว

สำหรับท่าบริหารเพื่อบรรเทาอาการปวดจากกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท สามารถทำได้ดังต่อไปนี้

- ให้นอนราบกับพื้นแล้วชันเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง
- ยกข้อเท้าซ้ายมาวางพาดไว้บนเข่าขวา
- ใช้มือดึงเข่าขวาเข้าหาอกแล้วค้างไว้ นับ 1-10
- วางขากลับไปชันเข่าเช่นเดิม
- สลับมายกข้อเท้าขวามาวางพาดไว้บนเข่าซ้าย แล้วทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน
- เมื่อทำครบทั้งซ้ายและขวา ให้นับเป็น 1 เซต
- ทำเช่นนี้ต่อเนื่อง 5-10 เซต ก็จะช่วยบรรเทาอาการปวดลงได้





ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/topics>

## โฆษก สธ. ย้ำ! 30 บาทรักษาทุกที่ฯ “กทม.” รักษาหน่วยปฐมภูมิทุกแห่ง

โฆษก สธ.ฝ่ายการเมือง เผยนโยบาย ‘30 บาทรักษาทุกที่ด้วยบัตรประชาชนใบเดียว’ อยู่ระหว่างเดินหน้าครอบคลุมทั้งประเทศภายในปีนี้ ส่วน กทม. เจ็บป่วยเล็กน้อยบัตรประชาชนใบเดียวไปปฐมภูมิได้ทุกแห่ง ด้านสปสช.เชิญชวน คลินิก ร้ายยา เข้าร่วมเพิ่มเติม พร้อมแนะปชช.สังเกตป้ายคลินิกปฐมภูมิ 7 วิชาชีพเข้าร่วมหมด

เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน นางสาวตรีชฎา ศรีธาดา โฆษกกระทรวงสาธารณสุข ฝ่ายการเมือง กล่าวว่า การขับเคลื่อนให้บริการตามนโยบาย 30 บาทรักษาทุกที่ด้วยบัตรประชาชนใบเดียว หลังจากนำร่องไปแล้วเฟสแรก 4 จังหวัดและคิกออฟไปแล้วเมื่อวันที่ 7 มกราคม 2567 และเฟสสอง เฟสสามตามลำดับ ยังต้องใช้เวลาในการเตรียมการอยู่อีกหลายพื้นที่ ซึ่งเป็นไปตามแผนการขับเคลื่อนของรัฐบาลที่ได้แบ่งจังหวัดในการเริ่มนโยบายเป็น 4 ระยะ โดยขณะนี้เป็นการเตรียมความพร้อมดำเนินการระยะที่ 4 ใน ซึ่งนโยบาย 30 บาทรักษาทุกที่ จะครอบคลุมทั้งประเทศภายในปี 2567 ตามที่รัฐบาลประกาศไว้

การขับเคลื่อนที่ได้มีการประกาศราชกิจจานุเบกษา นั้น การเริ่มให้บริการขึ้นอยู่กับความพร้อมแต่ละจังหวัด ซึ่งจะมีการประกาศให้ประชาชนในพื้นที่รับทราบอีกครั้ง แต่ทั้งนี้จะเป็นไปตามแผนที่รัฐบาลวางไว้ คือจะครอบคลุมทั้งประเทศภายในปีนี้

### กทม.บัตรประชาชนใบเดียว รักษาปฐมภูมิได้ทุกแห่ง

สำหรับในส่วนเขตพื้นที่ กทม. นั้น ด้วยเป็นพื้นที่ที่มีประชาชนอาศัยหนาแน่น รวมถึงจำนวนหน่วยบริการที่มีจำกัด ไม่มีเพียงพอ ดังนั้นการขับเคลื่อนนโยบาย 30 บาทรักษาทุกที่ใน กทม. จึงกำหนดเป็นนโยบาย “บัตรประชาชนใบเดียว ไปปฐมภูมิได้ทุกแห่ง” ที่ประชาชนเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยให้เริ่มต้นไปรับบริการที่หน่วยบริการสาธารณสุขที่สะดวกก่อน แต่หากไม่ดีขึ้นก็ให้เข้ารับบริการที่หน่วยบริการประจำของท่าน แต่หากเกิดขีดความสามารถในการดูแลโดยหน่วยบริการประจำ ก็จะมีระบบส่งต่อไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลที่มีศักยภาพต่อไป โดยประชาชนสามารถสังเกตป้ายคลินิกปฐมภูมิ 7 วิชาชีพ ได้แก่ คลินิกเวชกรรมชุมชนอบอุ่น คลินิกทันตแพทย์ชุมชนอบอุ่น คลินิกเทคนิคการแพทย์ชุมชนอบอุ่น คลินิกพยาบาลชุมชนอบอุ่นคลินิกแพทย์แผนไทยชุมชนอบอุ่น คลินิกกายภาพชุมชนอบอุ่นและร้านยา

ขณะนี้ สปสช.เขต 13 กทม. ได้ร่วมมือกับสภาวิชาชีพทางการแพทย์ ในการเชิญชวนสถานพยาบาล คลินิกเอกชน และร้านยา เข้ามาร่วมเป็นหน่วยบริการในระบบเพื่อให้บริการประชาชนตามนโยบาย โดยจากข้อมูล ล่าสุดมีหน่วยบริการที่ขึ้นทะเบียนเป็นหน่วยบริการสาธารณสุขใน กทม. จำนวน 1,135 แห่งแล้ว ประกอบด้วย คลินิกชุมชนอบอุ่น 134 แห่ง คลินิกเทคนิคการแพทย์ชุมชนอบอุ่น 38 แห่ง คลินิกทันตกรรมชุมชนอบอุ่น 89 แห่ง คลินิกกายภาพบำบัดชุมชนอบอุ่น 20 แห่ง คลินิกแพทย์แผนไทยชุมชนอบอุ่น 12 แห่ง ร้านยาชุมชนอบอุ่น 830 แห่ง และคลินิกการพยาบาลชุมชนอบอุ่น 13 แห่ง โดยประชาชนในต่างจังหวัดสามารถเข้าไปดูรายละเอียดหน่วยบริการเอกชนได้ที่ลิ้งค์ของสปสช.