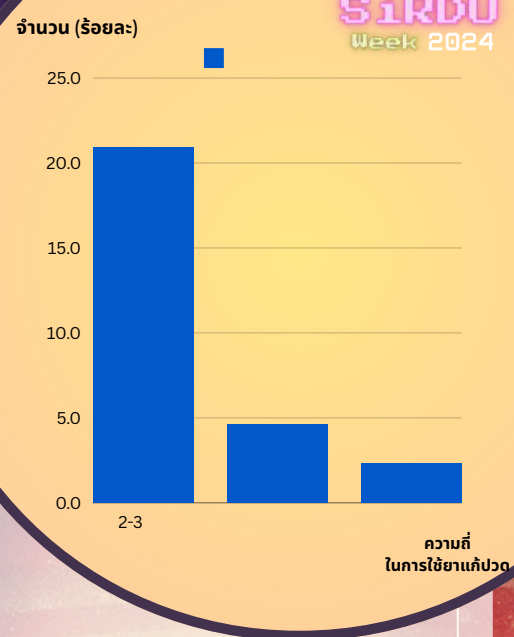


การลดปวดโดยไม่ใช้ยา

จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พ.ศ. 2551-2552 พบว่า คนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป มีการใช้ยาแก้ปวด ร้อยละ 67.2



อัตราการใช้ยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs ที่ไม่เหมาะสม

- เมื่อพิจารณาตามความถี่ในการใช้ยาแก้ปวด พบว่า
- มีผู้ใช้ยาแก้ปวด 2-3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 20.9
 - มีผู้ใช้ยาแก้ปวดเกือบทุกวัน ร้อยละ 4.6
 - มีผู้ใช้ยาแก้ปวดทุกวัน ร้อยละ 2.3

ตัวอย่างยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs



Mefemed®
(Mefenamic acid 500 mg)
เมเฟนามิก



Melcam®
(Meloxicam 7.5 mg)
มีลอกซีแคม



Arcoxia®
(Etoricoxib 120 mg)
อาร์คอกเซีย

ผลกระทบจากการใช้ยา NSAIDs

เกิดแผลในกระเพาะอาหาร

เลือดหยุดไหลยาก

เสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือด

แนวทางการรักษาอาการปวด

1. พบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุของอาการปวด
2. รับประทานยาแก้ปวดอย่างถูกต้อง และไม่รับประทานเกินขนาด
3. ใช้การรักษาอื่น ๆ ร่วมด้วยเพื่อลดอาการปวด ได้แก่

เครื่องมือกายภาพบำบัด

ปัจจุบันมีเทคโนโลยีการรักษาอาการปวดด้วยเครื่องมือต่าง ๆ ทำให้อาการปวดลดลงอย่างมีประสิทธิภาพ



คลื่นเสียงความถี่สูง



แผ่นประคบร้อน



เลเซอร์กำลังสูง



คลื่นกระแทก



คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

การใช้อุปกรณ์เสริม หรืออุปกรณ์พยุงต่างๆ

การใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงลดการใช้กล้ามเนื้อบริเวณที่ปวด แต่แนะนำไม่ให้ใช้นานเกินไปเพราะจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณที่ได้รับการพยุงอ่อนแรงและเพิ่มการปวดได้มากขึ้น



เสื้อเกราะพยุงเอว



สนับเข่า

การออกกำลังกาย

ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงลดอาการปวดได้

ท่าออกกำลังกายสำหรับผู้มีปัญหาปวดหลัง



ท่าออกกำลังกายสำหรับผู้มีปัญหาปวดเข่า

