ชื่อเรื่อง ปวดกล้ามเนื้อเกิดจากอะไร

ปวดกล้ามเนื้อ

อาการปวดกล้ามเนื้อ (Muscle Pain or Myalgia) อาจมีสาเหตุมาจากอาการบาดเจ็บ การติดเชื้อโรคต่าง ๆ หรือปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งอาการปวดกล้ามเนื้ออาจเป็นอาการชั่วคราว อาการเรื้อรัง ปวดเฉพาะที่หรือทั่วร่างกาย โดยความรุนแรงของอาการนั้นอาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน อาการปวดกล้ามเนื้อนั้นเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่ไม่เคยออกมาก่อนอาจเกิดอาการปวดระบมกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Delayed-onset muscle soreness: DOMS) ซึ่งโดยทั่วไปจะมีอาการภายหลังจากออกกำลังกาย ปวดนาน 6 - 12 ชั่วโมง และอาจนานถึง 48 ชั่วโมง การที่รู้สึกปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากกล้ามเนื้อกำลังซ่อมแซมตัวเอง

อาการปวดกล้ามเนื้อ

- ปวดระบมกล้ามเนื้อ
- เป็นตะคริว
- กล้ามเนื้อหดเกร็ง
- ปวดข้อ

ควรไปพบแพทย์เมื่อไร

ควรไปพบแพทย์หากเริ่มมีไข้ เจ็บหน้าอก กล้ามเนื้ออ่อนแรง ชา กลั้นปัสสาวะไม่ได้ หรือปวดมากขึ้นกว่าเดิม

สาเหตุของอาการปวดกล้ามเนื้อ

1. **โรคภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง** เช่น โรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง โรคลูปัส กล้ามเนื้ออักเสบ ซึ่งรวมถึงอาการกล้ามเนื้ออักเสบ ชนิด Inclusion body myositis และ Polymyositis
2. **การติดเชื้อ** เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้มาลาเรีย โรคทริคิโนซิส โรคลายม์ โรคไข้รากสาดใหญ่ การติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียทั่วไป ทำให้รู้สึกปวดเมื่อย พร้อมกับมีไข้ คลื่นไส้ หรือต่อมน้ำเหลืองโตได้
3. **อาการบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป** อาจมีสาเหตุมาจากกล้ามเนื้อช่องท้องหรือหลังเคล็ดเกร็ง โรคปวดพังผืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นอักเสบ อาการเอ็นเสื่อม

4. **ยาและการบำบัด** เช่น ยาลดระดับคอเลสเตอรอลกลุ่มยาสแตติน (Statins) ยาลดความดันโลหิตกลุ่ม ACE Inhibitors เคมีบำบัด รังสีบำบัด อาจทำให้ปวดกล้ามเนื้อชั่วคราวหรือในระยะยาว โดยยาอาจทำให้กล้ามเนื้ออักเสบ (myositis) และกระตุ้นใยประสาทรับความรู้สึกเจ็บปวด

5. **โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง** (Neuromuscular Disorders) เช่น โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงจากไขสันหลังเสื่อม (Spinal Muscular Atrophy) โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง Myasthenia Gravis โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงดูเชนน์ (Duchenne Muscular Dystrophy) และโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis)

6. **ปัจจัยด้านสุขภาพ เ**ช่น ความเครียด ภาวะไม่สมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์พร่อง โรคปวดเรื้อรังทั่วตัวไฟโบรมัยอัลเจีย ภาวะความดันในช่องกล้ามเนื้อสูง กลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง มะเร็งซาร์โคมา มะเร็งเม็ดเลือดขาว

การตรวจวินิจฉัยอาการปวดกล้ามเนื้อ

หากไม่ทราบสาเหตุของอาการปวดกล้ามเนื้อ หรือมีอาการรุนแรงหรือเรื้อรัง แพทย์อาจให้เข้ารับการตรวจเพิ่มเติม ดังนี้

- **การตรวจเลือด** ช่วยประเมินระดับเอนไซม์ ฮอร์โมน และเกลือแร่ในร่างกาย รวมถึงการตรวจหาสัญญาณการติดเชื้อ

- **การทำ CT Scan หรือ MRI** เพื่อหาบริเวณที่กล้ามเนื้อที่ถูกทำลาย
- **การตรวจ Electromyography (EMG)** เพื่อวัดสัญญาณไฟฟ้าในเส้นประสาทและกล้ามเนื้อและประเมินการทำงานของทั้งเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ
- **การตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ**

การตรวจวินิจฉัยเหล่านี้จะช่วยแพทย์ในการวางแผนการรักษาที่เหมาะสม

การรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ

อาการปวดกล้ามเนื้อแบบไม่เรื้อรังนั้นสามารถบรรเทาได้โดยการพักผ่อน ยืดเหยียด และรับประทานยาแก้ปวด

- พักผ่อนและยกบริเวณที่ปวดให้สูงขึ้น เพื่อลดภาวะบวมตัวของกล้ามเนื้อ
- ประคบเย็นเพื่อบรรเทาอาการอักเสบและประคบร้อนเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในบริเวณที่ปวด
- อาบน้ำหรือแช่น้ำอุ่นเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- รับประทานยาแก้ปวด เช่น ยาแอสไพริน ยาพาราเซตามอล ยาโอบูโปรเฟน และยานาพรอกเซนเพื่อลดปวดและการอักเสบ
- การใช้การแพทย์ทางเลือก เช่น การนวด การฝังเข็ม และนั่งสมาธิ เพื่อบรรเทาอาการและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีการรักษาเหล่านี้สามารถช่วยจัดการอาการปวดกล้ามเนื้อและช่วยเร่งให้อาการปวดหายได้เร็วขึ้น หากอาการปวดไม่หายหรือรุนแรงมากขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจเพิ่มเติมเพื่อหาสาเหตุและวางแผนการรักษาที่เหมาะสม

C03D000242 นางสาวพนิดา พวงสาหร่าย โรงเรียนวัดยาง

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของอาการปวดกล้ามเนื้อ

1. อาการบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป

2. การยืนหรือโน้มตัวไปด้านหน้านานๆ

3. การฝึกซ้อมกีฬา

4. การออกกำลังกาย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. อาการบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป

กระบวนการอ่าน: การจับใจความสำคัญ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อความในตารางข้างล่างเป็นข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็น ทำเครื่องหมาย/ ในช่อง ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือข้อคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ข้อคิดเห็น
อาการปวดกล้ามเนื้อแบบไม่เรื้อรังนั้นสามารถบรรเทาได้โดยการพักผ่อน ยืดเหยียด และรับประทานยาแก้ปวด		
การอาบน้ำอุ่นจะช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อได้		
การใช้การแพทย์ทางเลือก เช่น การนวด การฝังเข็ม และนั่งสมาธิ เพื่อบรรเทาอาการและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ		
เมื่อมีอาการเจ็บหน้าอก และกล้ามเนื้ออ่อนแรง ควรไปพบแพทย์		

เฉลย : ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงคืออะไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงจากไขสันหลังเสื่อม (Spinal Muscular Atrophy) โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง Myasthenia Gravis โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงดูเชนน์ (Duchenne Muscular Dystrophy) และโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis)

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อาการปวดกล้ามเนื้อ เกิดจากสาเหตุใด

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : -เกิดจาก 1.โรคภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง

2. การติดเชื้อ
3. อาการบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป
4. ยาและการบำบัด
5. โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง
6. ปัจจัยด้านสุขภาพ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความอาการปวดกล้ามเนื้อ นักเรียนสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของนักเรียน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน