

กลุ่มใจ!! ลูกชอบบ่นปวดขาตอนกลางคืน (Benign Nocturnal Limb Pains of Childhood)

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยอนุบาลหรือวัยเรียน เคยไหมคะที่ต้องตื่นกลางดึก เพราะลูก ร้องไห้บอกว่าปวดขา ต้องให้บีบนิ้วตักพักก็หลับต่อไปได้เอง แต่ตอนเช้าก็ตื่นมาร่ำไรงิ่ง เล่นได้ปกติ ชวนให้คุณพ่อคุณแม่มีนิ้งว่าลูกร้องปวดขาเกิดจากอะไร ปวดขาจริงหรือลูกแค่อ่อนหรือเปล่า?

อาการดังกล่าวเรียกว่า ภาวะปวดขาช่วงกลางคืนแบบที่ไม่เป็นอันตรายในเด็ก (Benign Nocturnal Limb Pains of Childhood) หรือที่มีอีกชื่อว่าภาวะปวดขาจากการเจริญเติบโตในเด็ก (Growing Pains) ในบางครั้งญาติผู้ใหญ่อาจเรียกว่าปวดขาจากกระดูกยึดตัว เป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียนช่วงอายุ 3 ถึง 12 ปี พบได้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิง

ในเด็กที่พอจะสื่อสารได้ มักเล่าว่ามีอาการปวดลึกๆบริเวณขาทั้ง 2 ข้าง โดยอาจปวดบริเวณต้นขา หน้าแข้ง น่อง หรือหลังข้อเข่า โดยไม่มีอาการปวดบริเวณข้อ หรือพบว่ามีข้อบวม โดยมากมักมีอาการปวดขาช่วงเย็นหลังกลับจากโรงเรียน หรือช่วงกลางคืน ในบางรายอาจมีอาการปวดมากจนทำให้เด็กตื่นนอนตอนกลางคืนได้ แต่อย่างไรก็ตามในช่วงเช้าอาการปวดจะหายสนิท เด็กจะดูสบายดีสามารถไปโรงเรียนและทำกิจกรรมได้ตามปกติ เด็กมักมีอาการปวดขาหลังจากออกกำลังกาย เช่น เรียนวิชาพลอย่างหนัก อาการปวดขามักจะบรรเทาลงด้วยการบีบนิ้วเบาๆ ความถี่ของการปวดไม่แน่นอนอาจมีอาการทุกวันหรือมีระยะเว้นช่วงการปวดไปเป็นเดือน อาการปวดขาช่วงกลางคืนแบบที่ไม่เป็นอันตรายในเด็กนี้จะค่อยๆหายไปเมื่อเด็กโตขึ้น

สิ่งที่สำคัญคือ ภาวะนี้เด็กจะต้องไม่มีอาการดังต่อไปนี้ร่วมด้วย ได้แก่ ไข้ เหนื่อยออกกลางคืน น้ำหนักลด เลือดออกง่าย มีจุดจ้ำเลือดตามผิวหนัง ข้อบวม ข้อติดฝืดช่วงเช้า หรือเดินกะเผลก ถ้าพบอาการดังกล่าวข้างต้น คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุอื่นๆ ที่อาจมีอาการปวดขา เช่น ข้ออักเสบเรื้อรังในเด็ก โรคมะเร็ง และรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป