



ฉบับที่ 19973

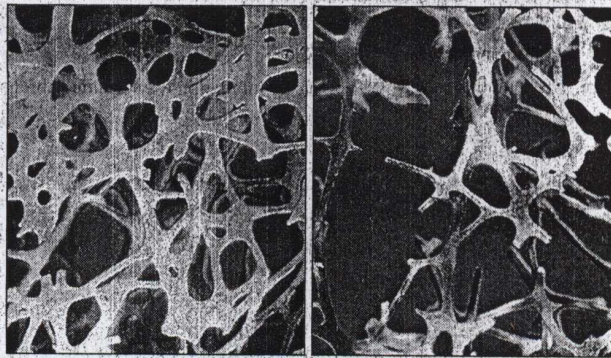
วันอาทิตย์ที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2544

หน้า 24



ชีวิต และสุขภาพ

กระดูกพรุน...ภัยเงียบที่เสียงได้



สภาพกระดูกพรุนเป็นสภาพที่พบเห็นในหมู่แพทย์มานานแล้ว แต่ได้เผยค้วทางวิชาการออกสู่ประชาชนในประเทศไทยภายใต้สภาพสตรีสูงอายุ หมดประจำเดือน ที่เรียกว่า “วัยทอง” จากนั้นก็ได้เชื่อมโยงเข้ากับสภาพกระดูกพรุนที่พบในบุรุษสูงอายุ จึงเป็น “บุรุษวัยทอง” ที่ควรต้องระมัดระวัง ระวังภัย ป้องกัน และบางรายต้องรักษา นอกจากนี้ การสังเกตเรื่องโรคกระดูกพรุนมีกว้างขวางมากขึ้น โดยเฉพาะแพทย์ออร์โธปิดิกส์ ที่ได้พบผู้สูงอายุมีกระดูกเปราะบาง กระดูกหักง่าย แม้ดั้นล้มแต่เพียงเบา ๆ โดยภาพรวมโรคกระดูกพรุนจึงเป็นภัยเสียงอีกประการหนึ่งที่ผู้สูงอายุที่ง่ระมัดระวัง และถ้ามีความสงสัยอาจควรตรวจวัดความหนาแน่นมวลกระดูกให้ทราบผลชัดเจนหรือบางรายอาจควรรวมเข้าไว้ในการตรวจสุขภาพประจำปีด้วย

โรคกระดูกพรุน เป็นภาวะที่ความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง เนื่องจากการเสื่อมสลายของกระดูกมากขึ้น ปริมาณเนื้อกระดูกลดลง ทำให้กระดูกเกิดการอ่อนแอ ไม่สามารถรับน้ำหนักของร่างกายได้ตามปกติ เกิดการแตกหักหรือแตกขุ่นของกระดูกได้ง่าย ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนส่วนใหญ่พบในสตรี โดยเฉพาะในสตรีหลังหมดประจำเดือน มวลกระดูกจะยิ่งลดลง เนื่องมาจากการขาดฮอร์โมนเพศ

ในสตรีหลังหมดประจำเดือน บางรายแพทย์อาจพิจารณาให้ฮอร์โมนเพศทดแทนตามแผนการรักษา ซึ่งจะสามารถป้องกันโรคบางอย่างได้ เช่น โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ แต่การให้ฮอร์โมนอาจก่อให้เกิดมะเร็งเยื่อบุคลูกได้ และยังสามารถทำให้เกิดมะเร็งเต้านม แต่ผลพิสูจน์ยังไม่แน่ชัด เพราะในบางคน แม้จะไม่ได้ใช้ฮอร์โมน

ปกติ

แต่ก็มีการเกิดมะเร็งเต้านมได้ ดังนั้น การใช้ฮอร์โมนจึงจำเป็นต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์กลุ่มที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน ผู้ที่ถือว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน และควรได้รับการตรวจวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน ได้แก่

- 1) ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง แต่พบมากในเพศหญิง
- 2) สตรีที่ผ่าตัดเอารังไข่ออก
- 3) สตรีวัยหมดประจำเดือน
- 4) ผู้ที่มีรูปร่างผอมบาง
- 5) ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่จัด
- 6) ผู้ที่ได้รับยาบางชนิดเป็นเวลานาน เช่น สเตียรอยด์ ไทร็อกซิน
- 7) ผู้ที่เป็นโรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ผู้ป่วยรูมาตอยด์
- 8) ผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวเคยเป็นโรคกระดูกพรุน หรือ มีประวัติกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน

อาการแสดงของโรคกระดูกพรุน

โดยปกติแล้ว โรคกระดูกพรุนจะไม่มีอาการในทันที ทำให้ผู้ป่วยไม่ทราบว่า ตนเองเป็นโรคกระดูกพรุน จนกว่าจะได้รับการวินิจฉัย แต่ถ้า

หากมีอาการ เช่น กระจกหักจากอุบัติเหตุ เพียงเล็กน้อย อาการปวดหลังไม่ทราบสาเหตุ อาการหลังโค้งค่อมหรือโค้งงอ ตัวเตี้ยลง แสดงว่าผู้ป่วยมีการดำเนินโรคไปมากแล้ว ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้ผู้ป่วยต้องทำการรักษา เพื่อ

บพ ป้องกันการเกิดกระดูกหักที่จะเกิดขึ้นตามมาครั้งต่อไป เพราะหากไม่รักษา ก็จะสายเกินไปในการที่จะรักษาให้กระดูกงอกสภาพดั้งเดิม และอายุการใช้งานย่อมสั้นลง **จะตรวจหาโรคกระดูกพรุนได้อย่างไร** แพทย์จะสามารถวินิจฉัยโรคโดยการตรวจร่างกาย ถ่ายภาพรังสีและการตรวจหาความหนาแน่นมวลกระดูก โดยจะพิจารณาถึงปัจจัยเสี่ยงก่อนที่จะแนะนำให้ผู้ป่วยตรวจหาความหนาแน่นมวลกระดูก ซึ่งหากได้ค่าต่ำกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ จะได้แนะนำเพื่อทำการรักษาต่อไป

เราจะป้องกันโรคกระดูกพรุนได้อย่างไร เราสามารถป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา โดยการปฏิบัติตัวดังนี้

1. ในวัยเด็กถึงหนุ่มสาว การได้รับอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ ร่วมกับการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความหนาแน่นมวลกระดูก เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด อาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูง เช่น นมและผลิตภัณฑ์นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้ งา และผักใบเขียว

2. วัยหนุ่มสาวควรหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่เสี่ยงได้ให้มากที่สุด เช่น งดสูบบุหรี่ และงดดื่มกาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. สตรีวัยหมดประจำเดือนควรได้รับ

ฮอร์โมนเสริมตามคำแนะนำของแพทย์

4. ในวัยชราควรได้รับสารอาหารแคลเซียมอย่างเพียงพอ และวิตามินดี ตามความจำเป็น หากท่านเป็นโรคกระดูกพรุนจะอย่างไร สำหรับท่านที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคกระดูกพรุนแล้ว ซึ่งมักจะพบในผู้สูงอายุ ควรจะปฏิบัติตัวดังนี้

1. ควรรับประทานอาหารที่มีปริมาณสารแคลเซียมและวิตามินดีอย่างเพียงพอ หากไม่เพียงพอควรได้แคลเซียมเสริมโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์ผู้ทำการรักษา

2. นอกจากการได้รับแคลเซียมและวิตามินดีแล้ว การได้รับยาที่จะช่วยเสริมสร้างมวลกระดูกมีความจำเป็นซึ่งยาที่ใช้ในการรักษา ควรได้รับอย่างต่อเนื่องตามคำแนะนำของแพทย์

3. การออกกำลังกาย จะช่วยให้กระดูกมีความแข็งแรงมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อที่มีความยืดหยุ่น โอกาสที่จะเกิดการหกล้มน้อยลง และการเกิดกระดูกหักก็จะลดลงด้วย การออกกำลังกายควรทำอย่างถูกวิธี เหมาะสมกับวัยและตนเอง เพื่อไม่ก่อให้เกิดอันตราย

หลักการทั้งสามประการจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก และทำให้ท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่เป็นภาระแก่บุคคลรอบข้าง และสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือนซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญ ควรดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอปรึกษาแพทย์ถึงความจำเป็นในการใช้ฮอร์โมนเพศ รับประทานอาหารและออกกำลังกายให้เหมาะสม พยายามทำจิตใจให้สดชื่น มองโลกในแง่ดี เพียงเท่านี้ก็จะทำให้สามารถใช้ชีวิตในวัยทองได้อย่างมีความสุข.

นายแพทย์สุรพงศ์ อำพันวงษ์

รายการปัญหาชีวิตและสุขภาพ วันอาทิตย์ ที่ 23 ก.ย. 44 ทางช่อง 9 อ.ส.ม.ท. เวลา 20.45 น. "จด"