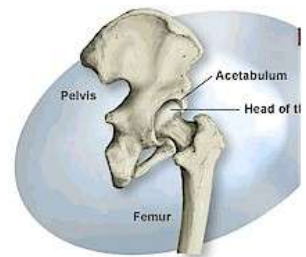


โรคกระดูกพรุน: ภัยเงียบที่ไม่มีอาการเตือนภัยล่วงหน้า

ใครอายุถึง 35 ปี แล้วบ้างเอ่ย? คิดค้นมีสิ่งดี ๆ ที่ตั้งใจนำมาเสนอเพื่อเป็นของขวัญสำหรับผู้อายุ 35 ปี ขึ้นไป สาเหตุที่คิดค้นสนใจในเรื่องนี้เนื่องจากได้มีโอกาสตรวจวัดมวลกระดูก ทำให้สนใจและใส่ใจกับสุขภาพของตัวเองมากขึ้น

โรคกระดูกพรุนหรือโรคกระดูกโปร่งบาง คือ ภาวะที่เนื้อกระดูกลดลง และมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง ภายในของกระดูกส่งผลให้กระดูกบางลง ทำให้มีโอกาสที่จะเกิดกระดูกหักได้ง่าย โดยในช่วงวัยเด็กปริมาณเนื้อกระดูกจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนเมื่ออายุ 30-35 ปี หลังจากนั้นเนื้อกระดูกจะลดลงอย่างช้า ๆ แต่ในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนปริมาณเนื้อกระดูกจะลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้หญิงมีการสูญเสียเนื้อกระดูกมากกว่าผู้ชาย 2-3 เท่า



ดังนั้น **ทุกคนมีโอกาสที่จะเป็นโรคกระดูกพรุน** แต่ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงจะมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้มากกว่าผู้ที่ไม่มีปัจจัยเสี่ยง และถ้ามีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างก็ยิ่งมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้มากขึ้น

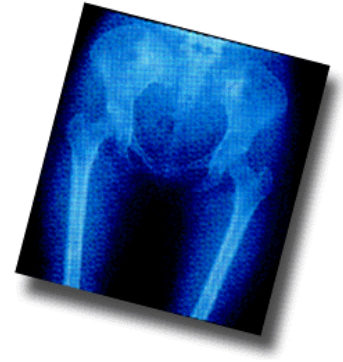
ปัจจัยที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน

1. ผู้หญิงหลังจากหมดประจำเดือน สาเหตุสำคัญเชื่อว่าเกิดจากภาวะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน
2. การกินอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วน: เช่น กินอาหารที่มีโปรตีนสูง(เนื้อสัตว์) หรืออาหารที่มีโซเดียมสูง (รสเค็ม) แต่กินอาหารที่มีแคลเซียมน้อย ดื่มกาแฟมากกว่า 4 แก้วต่อวัน
3. กรรมพันธุ์: โดยเฉพาะผู้ที่มีคนในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุน จะมีความเสี่ยงสูง คนเชื้อชาติผิวขาวจะเสี่ยงมากกว่าคนผิวดำ
4. สูบบุหรี่ ดื่มสุรา: สูบบุหรี่จัด ดื่มสุรามาก
5. ขาดการออกกำลังกายที่มีการแบกรับน้ำหนัก: ออกกำลังกายน้อย
6. น้ำหนักตัว: คนผอมมีความเสี่ยงมากกว่าคนที่รูปร่างอ้วน เนื่องจากคนอ้วนมีไขมันมากซึ่งไขมันนี้สามารถเปลี่ยนเป็นฮอร์โมนเอสโตรเจนได้
7. เป็นโรคบางชนิด: โรคเบาหวาน โรคขาดวิตามินดี โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคพิษสุราเรื้อรัง
8. ใ้ได้รับยาบางชนิด: ยาจำพวกยาสเตียรอยด์ ยาแก้นชัก ยาขับปัสสาวะ
9. ผู้สูงอายุ: เนื่องจากมีอายุที่เพิ่มขึ้นและการขาดแคลเซียมเป็นเวลานาน

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคกระดูกพรุน

ต้องอาศัยแพทย์เป็นผู้ประเมินอาการโดยอาศัยหลาย ๆ วิธีประกอบกัน ได้แก่

- ประเมินความเจ็บป่วย เมื่อผู้ป่วยกระดูกหักที่ปกติ โดยตำแหน่งที่พบกระดูกหักบ่อย คือ กระดูกข้อมือ กระดูกสะโพก กระดูกสันหลัง
- การเอ็กซเรย์กระดูก
- การวัดด้วยคลื่นเสียงอัลตรา
- การวัดความหนาแน่นของเนื้อกระดูก
- การตรวจทางห้องปฏิบัติการอื่น ๆ เช่น การตรวจปัสสาวะ การตรวจสารเคมีในเลือด
- การตัดชิ้นเนื้อกระดูกเพื่อส่งตรวจทางพยาธิวิทยา ซึ่งจะทำในรายที่จำเป็นเท่านั้น



วิธีการรักษาหลาย ๆ วิธีที่ใช้ร่วมกัน

- 1) การออกกำลังกาย ที่ต้องมีการแบกรับน้ำหนักขณะออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่ง การเดิน การยกน้ำหนัก ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มเนื้อกระดูกในบริเวณที่รับน้ำหนักได้
- 2) การขจัดปัจจัยเสี่ยง เช่น การดื่มสุรา การดื่มกาแฟ ยาเสพติด
- 3) การรักษาด้วยยา
 - 3.1) ยาที่มีฤทธิ์ลดการทำลายกระดูก เช่น ฮอร์โมนเอสโตรเจน ฮอร์โมนแคลซิโตนิน แคลเซียม
 - 3.2) ยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นการสร้างกระดูก เช่น วิตามินดี ฟลูออไรด์

สุดท้ายนี้ฉันอยากให้เพื่อน ๆ ดูแลรักษาสุขภาพให้มากขึ้น อย่าคิดว่ากระดูกแข็งแรงและทนทานไม่เป็นอะไรง่าย ๆ เนื่องจากการเข้าสู่ภาวะกระดูกพรุน ผู้ป่วยจะไม่มีอาการใด ๆ ปรากฏ จะรู้ว่าเป็นก็ต่อเมื่อมีกระดูกส่วนที่หักง่ายหัก นอกจากนี้กระดูกพรุนยังมีผลต่อโครงกระดูกสันหลัง ทำให้ปวดหลังอย่างเฉียบพลันและเรื้อรัง มีรูปร่างเปลี่ยนไป เตี้ยลง หลังโก่ง ไหล่จุ่มกว่าปกติ

เรียบเรียงโดย นางอรอนงค์ อุทัยหงษ์
นักวิชาการสิ่งแวดล้อมชำนาญการ