

มันมากับความเจี๊ยบ

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2552

มันมากับความเจี๊ยบ "โรคกระดูกพรุน" เร่งสะสม "แคลเซียม" ก่อนสายเกินแก้!!! (สฎิปแนวหน้า)



คุณทราบหรือไม่ว่า...

"โรคกระดูกพรุน" (Osteoporosis) คือมฤตยูร้าย ที่กำลังคุกคามชาวโลกอย่างเงียบเชียบ

จากข้อมูลของ "องค์การอนามัยโลก" (WHO) บ่งชี้ว่ามีผู้คนมากกว่า 400 ล้านคนทั่วโลกมีชีวิตอยู่ด้วยความทรมาน จากความพิการและความเจ็บปวดจากโรคกระดูกพรุน

มฤตยูเงียบชนิดนี้กลายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขอันดับ 2 ของโลก รองจากโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด โดยโรคนี้เกิดขึ้นกับผู้หญิง 1 ใน 3 ที่มีช่วงอายุระหว่าง 60-70 ปี และ 2 ใน 3 ของผู้มีอายุมากกว่า 80 ปี และอายุเฉลี่ยของผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุนเริ่มน้อยลงเรื่อยๆ ไฟกส์เขามาที่ทวีปเอเชีย องค์การอนามัยโลก คาดการณ์ว่า ในปี ค.ศ.2050 จะมีคนเอเชียป่วยด้วยโรคกระดูกพรุนสูงถึง 50% ของจำนวนประชากรในโลก !!!

สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทย พบว่ามีแนวโน้มผู้เป็นโรคกระดูกพรุนเพิ่มมากขึ้น คาดว่าในวันนี้มีคนไทยมากกว่า 2.25 ล้านคนต้องทนทุกข์กับมฤตยูเงียบดังกล่าว

ด้วยเหตุที่โรคกระดูกพรุน ถูกจัดอันดับให้เป็นภัยเงียบที่ไม่แสดงอาการรอการผิดปกติใดๆ ในระยะเริ่มแรกก่อนจะแสดงผลฤทธิ์ให้กระดูกอ่อนแอจนกินย่ายาว การบอกกล่าวให้ความรู้เกี่ยวกับ โรคกระดูกพรุน จึงเป็นหนทางช่วยให้ผู้คนอีกมากมายให้ตัวรอดพ้นจากมฤตยูเงียบดังกล่าว...

ในร่างกายคนเรามีกระดูกชิ้นเล็ก-ใหญ่มากมายถึง 206 ชิ้น โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ...

"กระดูกแกน"(Axial skeleton) และ "กระดูกแขนงค์" (Appendicularskeleton)
โดยกระดูกแกนอยู่บริเวณกลางลำตัวทำหน้าที่ป้องกันอันตรายให้แก่อวัยวะภายในและช่วยพยุงร่างกายได้แก่กระดูกขากรรไกร, สันหลัง, ซีโครงฯ

ส่วนกระดูกแขนงค์เป็นกระดูกที่ใช้ในการเคลื่อนไหวได้แก่ กระดูกสะบ้า-ไหล่, กระดูกแขนขา-เชิงกราน, ก้นกบ, กระดูกข้อมือ, ข้อเท้า, ฯ

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า โรคกระดูกพรุน เป็นโรคที่ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกลดน้อยลงเรื่อยๆ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะโครงสร้างของกระดูกซึ่งมีผลทำให้กระดูกไม่สามารถจะรับน้ำหนักหรือแรงกดดันได้ตามปกติ ซึ่งภาวะเช่นนี้ทำให้เกิดอาการ...

"กระดูกหัก"

โดยปกติกระดูกคนเราประกอบด้วยสารอินทรีย์ชื่อ "คอลลาเจน" (จากโปรตีน) ซึ่งจะก่อตัวเป็นฐานให้สารอนินทรีย์เช่น แคลเซียมฟอสเฟต มาตกผลึกจับตัวกับคอลลาเจน จนแปรสภาพกลายเป็นของแข็งที่สามารถรับน้ำหนักและมีความยืดหยุ่นในตัวเอง

เมื่อมองลึกลงไปถึงระดับเซลล์จะพบว่า กระดูกประกอบด้วยเซลล์หลัก 2 ชนิดคือ "เซลล์ที่เป็นตัวสร้างกระดูก"(Osteoblast) และ"เซลล์ที่ทำหน้าที่สลายกระดูก"(Osteoclast) เพราะกระดูกของเราไม่ได้อยู่ในลักษณะนิ่งๆเหมือน การก่อกำแพงแต่จะเป็นลักษณะแบบไดนามิกคือ มีการเคลื่อนไหวถ่ายเท มีการสร้างชิ้นใหม่และสลายของเดิมกันไปอยู่ตลอดเวลา

ช่วงที่มีการสะสมของแคลเซียม มากที่สุดจะอยู่ในช่วงเด็ก, ที่กำลังเจริญเติบโตเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ คือ ประมาณอายุ 14 ปีในเด็กผู้หญิง และประมาณ 16 ปีในเด็กชาย หลังจากหยุดสูงแล้วกระดูกยังมีการหนาตัวได้อีกเล็กน้อยจนถึงช่วงอายุประมาณ 30 ปี และจะคงที่อยู่สภาวะหนึ่งแล้วจึงจะเริ่มมีการสูญเสียเนื้อกระดูกไปเรื่อยๆ ปีละ 0.5-1% ต่อปีทั้งหญิงและชาย

ทว่าประเด็นที่สำคัญคือเมื่อกระดูกเริ่มบางลง เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้จากมีอาการแค่ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย หากไม่ได้รับแคลเซียมเพียงพอกระดูกสลายเรื่อยๆ !!!

จากผลการศึกษาพบว่า แต่ละช่วงวัยมีการสูญเสียมวลกระดูกไม่เท่ากัน ผู้หญิงก่อนหมดประจำเดือนจะมีการสูญเสียมวลกระดูกสันหลังอัตราเฉลี่ย 1 ต่อปี และเพิ่มเป็นร้อยละ 3 ต่อปี หลังหมดประจำเดือน หากไม่ได้รับฮอร์โมนเสริมจะมีการสูญเสียถึงร้อยละ 20 ของปริมาณรวมที่จะต้องสูญเสียตลอดชีวิต หลังหมดประจำเดือน 5-7 ปี และก่อนอายุ 80 ปี ความหนาแน่นของกระดูกจะลดลงมากกว่าร้อยละ 47 ของมวลกระดูกทั้งหมด

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า เมื่อมองจากภายนอก กระดูกคนเราแยกได้เป็น 2 แบบ คือ "แบบท่อนยาว" (cortical bone) และ"แบบท่อนแบน" (cancell ous bone) โดยจะมีการสูญเสียของเนื้อกระดูกที่แตกต่างกัน โดยที่กระดูกท่อนแบน จะมีการสูญเสียของเนื้อกระดูกก่อนและรวดเร็วกว่าแบบกระดูกท่อนยาว เมื่อความหนาแน่นลดลงจนถึงระดับหนึ่งจะเกิดการหลุดตัวได้แม้ในขณะที่กำลังทำงานบางอย่าง

ส่วนกระดูกท่อนยาวนั้น มักไม่มีการหลุดตัวแต่มีจะหักเมื่อเกิดแรงกระแทกเข้าซึ่งแรงกระแทกอาจไม่จำเป็นต้องรุนแรงนัก เช่น อาจเกิดกระดูกต้นขาหักจากการล้มลงในระดับยืน การเขย่งไปปะทะกำแพง เป็นต้น

ข้อมูลข้างต้นจะช่วยให้มองเห็นสถานภาพรวมของกระดูกในร่างกาย ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยสูง อายุ...

ในช่วงเด็กจะมีการสร้างมากกว่าการทำลาย ในช่วงกลางคนการสร้างและการทำลายจะพอ ตีกันและการทำลายของกระดูกจะมีมากกว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

แต่ก็ไม่ใช่หมายความว่าผู้สูงอายุทุกคนจะต้องเกิดกระดูกสันหลังทรุดหรือกระดูกหักทุก ราย ตัวแปรสำคัญอยู่ที่การสะสมของเนื้อกระดูกไว้ตั้งแต่ในช่วงเด็กและวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่มีการสะสมของกระดูกสูงสุด เพราะเมื่อมีการสูญเสียเนื้อกระดูกเพิ่มขึ้นในช่วงวัยหมดประจำเดือนไปก็ยังมีมีความหนาแน่นของกระดูกในเกณฑ์ปกติได้ ซึ่งจะต่างกับรายที่ไม่ได้มีการสะสมของกระดูกไว้ในวัยเด็ก เนื้อกระดูกก็อาจจะลดลงจนถึงระดับที่เป็นอันตรายถึงชีวิต

สำหรับปัจจัยที่มีผลทำให้การสะสมของเนื้อกระดูกได้ไม่ดีนั้น มีหลากหลายปัจจัยไม่ว่าจะมาจากพันธุกรรม, รับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วนและมีรสชาติเค็มจัด, ดื่มน้ำมากเกินไปกว่า 4 แก้วต่อวัน, สูบบุหรี่, ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, ไม่ออกกำลังกาย, ขาดแคลเซียมเป็นเวลานาน ฯ

จากปัจจัยต่างๆข้างต้นนี้ บางปัจจัยมีผลต่อช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่บางปัจจัยก็มีผลต่อการก่อให้เกิดโรคได้ตลอดชีวิต เช่น พันธุกรรม จะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการกำหนดว่าแต่ละคนจะมีมวลกระดูกสูงสุดได้เท่าใด หนทางหลีกเลี่ยงหรือชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุน ควรเริ่มตั้งแต่วินาทีนี้ เด็กๆ เริ่มจาก

การออกกำลังกาย ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กระดูก การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ที่อุดมไปด้วยแคลเซียม ประกอบด้วยนมและผลิตภัณฑ์นม ปลาตัวเล็ก ตัวเหลือง ผักใบเขียว โดยเฉพาะนมควรเริ่มดื่มตั้งแต่เด็ก ๆ เพื่อเสริมสร้างกระดูกให้มีความแข็งแรง

ส่วนในผู้ใหญ่-ผู้สูงอายุควรดื่มนมที่มีไขมันต่ำ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มเนื้อกระดูก บำรุงกระดูกให้แข็งแรงแต่เนิ่นๆ เพื่อรับมือกับมฤตยูเงียบนามว่า...

"โรคกระดูกพรุน"

