

กระดูกพรุน & ผิวขาวสวย ถึงเวลาต้องเลือก

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

ผู้หญิงจะรู้สึกเกรงกลัวแสงแดด เพราะรู้ว่าแสงแดดเป็นตัวการทำลายความงาม แฉกหน้า ทำให้ผิว หมองคล้ำ เหี่ยวย่น รวมไปถึงฝ้ากระอีกสารพัน หากแต่หาวิธีมา การหลีกเลี่ยงแสงแดดมากเกินไป มีผลให้ร่างกายเกิดสภาวะโรคกระดูกพรุนได้ ซึ่งถือเป็นภัยเงียบที่ไม่ค่อยมีใครสนใจมากนัก กว่าจะรู้กระดูกก็เปราะบางไปเสียแล้ว

จึงอยากให้คุณคิดใหม่ กลับมาตระหนักถึงประโยชน์ของแสงแดดอ่อนๆ ในยามเช้า ที่มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้ร่างกายสังเคราะห์ **วิตามินดี** ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามินดี ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของแคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันสมบูรณ์แข็งแรง

การสัมผัสแสงแดดอ่อนๆ ในช่วงเช้า เพียง 10 - 15 นาทีต่อวัน ก็เพียงพอที่จะช่วยให้ไม่เป็นโรคกระดูกพรุน

โรคกระดูกพรุนนั้น สาวๆ รุ่นใหม่ มีอัตราเป็นโรคนี้กันมากขึ้นตั้งแต่อายุน้อย เพราะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ที่เสี่ยงมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการดื่มกาแฟ การสูบบุหรี่ การบริโภคอาหารไม่ครบถ้วน หรือละเลยการออกกำลังกาย ส่งผลให้ร่างกายไม่มีการสะสมแคลเซียมเพิ่มเติม แคลเซียมในกระดูกที่มีอยู่ ก็เสื่อมสลายตัวไปเรื่อยๆ จนทำให้โครงสร้างกระดูกเปราะบางและแตกหักได้ง่าย

ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนสูงกว่าผู้ชายหลายเท่า เนื่องจากฮอร์โมนในร่างกายที่แตกต่างกัน

ภาวะที่เนื้อกระดูกบางลง ทำให้ผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุน มักมีอาการปวดหลัง หลังค่อมโก่ง ปวดตามข้อ อาจมีอาการปวดบริเวณที่กระดูกยุบตัวลง กระดูกเปราะ และหักง่าย ผู้สูงอายุจึงต้องระวังการหกล้ม ตำแหน่งที่มักเกิดภาวะกระดูกพรุนและหักง่ายคือ กระดูกสันหลัง กระดูกข้อมือ กระดูกสะโพก

กระดูกสันหลังของผู้หญิงอายุ 55 - 75 ปี จะเกิดการยุบตัวมากกว่าในผู้ชาย ทำให้ผู้สูงอายุเตี้ยลงกว่าตอนหนุ่มสาว ผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะชายหรือหญิงพบว่า เมื่ออายุมากกว่า 60 ปี พบอัตราการเกิดกระดูกสันหลังหักยุบถึงร้อยละ 30

กระดูกสะโพกหักมักต้องผ่าตัดรักษา กระดูกสะโพกหักอาจทำให้เดินไม่ได้หรือเสียชีวิตได้ โรคนี้เปรียบเหมือนภัยมืด ค่อยเป็นไปอย่างช้าๆ โดยไม่มีสัญญาณเตือนใดๆ กว่าจะรู้ตัวก็กระดูกหักเสียแล้ว

ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุดคือ ต้องสะสมกระดูกไว้ให้มากที่สุดตั้งแต่อายุน้อย โดยรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้แคลเซียมสูงและออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การป้องกันที่ดีที่สุดคือการสะสมแคลเซียมให้กับกระดูกอย่างสม่ำเสมอ เริ่มต้นจากการรับประทานอาหาร ที่มีแคลเซียมสูง อาทิ ถั่วเหลือง ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อยต่างๆ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายกลางแจ้ง เพื่อรับแสงแดดอ่อนๆ ที่จะกระตุ้นให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีไปช่วยเสริมสร้างแคลเซียม

นอกจากนี้ **ไม่ควรห่วงอ้วนมากเกินไป ต้องรับประทานไขมันบ้าง** จำพวกไขมันชนิดดีที่พบในปลาทะเล หรือน้ำมันจากเมล็ดพืช เพราะวิตามินดีจะละลายได้ดีในไขมัน เหล่านี้นอกจากจะช่วยละลายวิตามินดีแล้ว ยังช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื้นไม่หยาบกระด้างอีกด้วย ถ้าต้องการความสะดวก การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ที่ช่วยเสริมแคลเซียมให้กับกระดูกก็เป็นทางเลือกที่น่าสนใจ

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบัน ถ้าใครต้องการรู้ว่าตนเองเป็นโรคกระดูกพรุนหรือไม่ ต้องอาศัยเครื่องตรวจความหนาแน่นกระดูกเข้ามาช่วย โดยการทำงานของเครื่องจะเอ็กซเรย์มวลกระดูกบริเวณ ข้อมือ หรือ ข้อเท้า แล้วประมวลผลออกมาเป็นกราฟ ซึ่งให้เห็นสถานะของกระดูกได้อย่างชัดเจน ส่วนใหญ่จะมีบริการอยู่ในโรงพยาบาลต่างๆ และมีค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง

ที่มา women.sanook.com