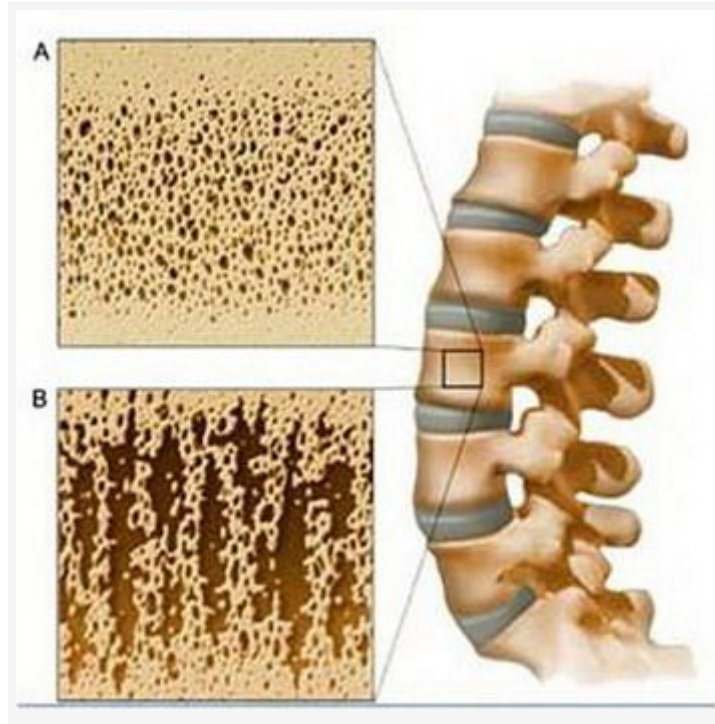


## ห่วงหักหนา...หากว่าคุณกระดูกพรุน...!!

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552



เมื่ออายุมากขึ้น บุคคลิกภาพของคนมักจะเปลี่ยนตามไปด้วย อย่างเช่น รูปร่างเตี้ยลง หลังค่อม บางคนก็มีอาการขาโก่งงอ ที่ร้ายไปกว่านั้น ก็คือ กระดูกหักง่ายกว่าปกติ สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดขึ้น ก็เนื่องมาจาก **ความหนาแน่นของกระดูกน้อยลง** นั่นเอง ซึ่งตามปกติของร่างกายจะสร้างมวลกระดูกใหม่ และขจัดมวลกระดูกที่หมดอายุออกไป โดยเฉพาะผู้ที่อายุตั้งแต่วัย 35 ปีขึ้นไป อัตราการสลายกระดูกจะเร็วกว่าอัตราการสร้างกระดูก ทำให้ปริมาณมวลกระดูกลดลงและโครงสร้างภายในของกระดูกถูกทำลายส่งผลให้กระดูกชั้นในมีขนาดใหญ่ขึ้น มีลักษณะเป็นรูพรุนคล้ายฟองน้ำ หรือที่เรียกกันว่าอยู่ในสภาวะ **“กระดูกพรุน”** ซึ่งผู้หญิงจะสูญเสียเนื้อกระดูกมากกว่าผู้ชายถึง 2 - 3 เท่า โดยเฉพาะผู้หญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน ปริมาณเนื้อกระดูกจะลดลงอย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

สำหรับผู้ที่มียปัจจัยเสี่ยงที่จะมีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุ หญิงวัยหมดประจำเดือน ผู้ป่วยโรคทางเดินอาหารที่มีความผิดปกติในการดูดซึมแคลเซียม คนที่ดื่มสุรา กาแฟ สูบบุหรี่จัด ผู้ป่วยที่ต้องนอนบนเตียงคนป่วยเป็นเวลานาน ผู้ป่วยโรคเมเร็งกระจายไปที่กระดูก ผู้ที่มีประวัติว่าเคยในครอบครัวกระดูกหักง่าย นอกจากนี้ การได้รับยาบางชนิดเป็นเวลานาน เช่น ยาสเตียรอยด์ ยากันชัก ยาไทรอยด์ซิน ฯลฯ รวมทั้งคนที่เป็**นโรครุมตอยด** ,**โรคตอมไทรอยด์เป็นพิษ** ฯลฯ ก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมามากเป็นพิเศษเช่นกัน



เมื่อกระดูกในร่างกายเริ่มบางลง จนเริ่มเข้าสู่ภาวะกระดูกพรุน ผู้ป่วยจะไม่มีอาการใดๆ ปรากฏเลยถ้ากระดูกไม่หัก ดังนั้น ผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุน จะดำรงชีวิตได้อย่างปกติ แต่หากเมื่อประสบอุบัติเหตุเช่นการหกล้ม ภัยเจ็บที่แอบแฝงนี้ ก็ปรากฏให้รู้ว่ สาเหตุที่กระดูกหักง่ายนั้น ก็เพราะอยู่ในสภาวะกระดูกพรุน โดยส่วนที่จะหักงายได้มากกว่าปกติ ได้แก่ กระดูกหลัง กระดูกข้อมือ และกระดูกสะโพก เมื่อกระดูกหักแล้ว โดยเฉพาะกระดูกบริเวณสะโพก ผลกระทบที่ตามมาเกิดขึ้น จะทำให้ไม่สามารถเดินได้ การนอนรักษาตัวเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดแผลกดทับ อีกทั้ง ยังกลายเป็นภาวะในการดูแลระยะยาว สุดท้ายอาจเสียชีวิตในที่สุด นอกจากนี้ สภาวะกระดูกพรุนยังส่งผลต่อโครงสร้างของกระดูกสันหลัง ผู้ป่วยมีอาการปวดหลังเฉียบพลันและเรื้อรัง มีรูปร่างเปลี่ยนไป เตี้ยลง หลังโก่ง ไหล่งุ้มกว่าปกติ ฟันโยน หลังแอ่น ไม่มีเอว ฟันหลุดงาย และการทำงานของอวัยวะภายในด้อยลง การย่อยอาหาร และการหายใจลำบาก เป็นต้น จะเห็นได้ว่า โรคกระดูกพรุน นั้น มีอันตรายสูงมาก คนที่มีอายุมากขึ้น จึงจำเป็นต้องป้องกันและรักษา แต่การที่จะรักษากระดูกที่พรุนแล้วให้กลับเข้าสู่สภาพเดิมนั้นมักจะไม่ค่อยได้ผลนัก สิ่งที่ดีที่สุด คือ การดูแลตัวเองไม่ให้เป็นโรคกระดูกพรุนนั่นเอง...

### วิธีการป้องกันและรักษาโรคกระดูกพรุน

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกระดูกพรุนควรมีการป้องกันโดยการเปลี่ยนรูปแบบการดำรงชีวิต และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ อาทิเช่น การงดสูบบุหรี่, งดดื่มสุรา, ชา, กาแฟ, ระวังการลื่นล้ม เป็นต้น นอกจากนี้ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงและบริโภคอาหารที่มีแคลเซียม วิตามินดี โปรตีน ที่เพียงพอเพื่อความสมดุลของร่างกาย หากไม่มีเวลามากพอ ควรหาผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมให้กับกระดูก โดยเลือกที่มี คอลลาเจนไฮโดรไลเซท ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ทำให้มวลกระดูกแข็งแรง ไม่เปราะหักงาย



ขอบคุณวิชาการดอทคอม