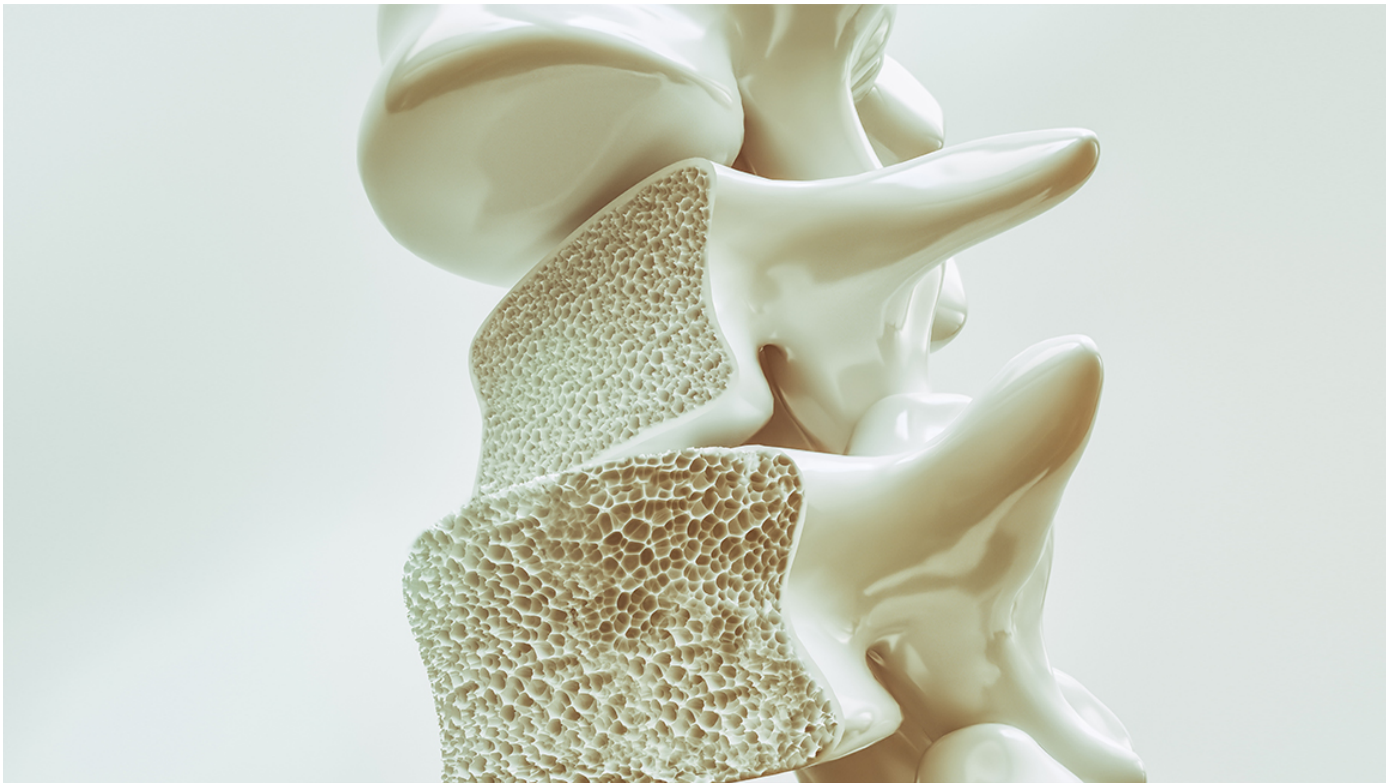


## โรคกระดูกพรุน อย่ารอให้สาย เริ่มต้นป้องกันได้ตั้งแต่วัยเด็ก



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. วิชญเวทย์ รัชกุลชาน

เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายเราก็ลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ความแข็งแรงของกระดูก” เนื่องจากในผู้สูงอายุมีการทำงานของฮอร์โมนที่ลดลง ทำให้การเคลื่อนไหวลดลง แต่ผู้สูงอายุบางท่านอาจมีอาการ ปวดหลัง หลังค่อม ความสูงลดลง บางรายอาจถึงขั้นกระดูกหักงายแม้มีอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น หกล้ม เป็นต้น เพราะฉะนั้น หากเราไม่อยากเป็นโรคกระดูกพรุนเมื่ออายุมากขึ้น ต้องรู้จักวิธีดูแลและป้องกันกระดูกของเราตั้งแต่วันนี้

### ทำความรู้จักกับโรคกระดูกพรุน

โรคกระดูกพรุน คือ ความผิดปกติของกระดูกที่ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง

ทำให้ผู้ที่เป็รโรคนี้เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักเพิ่มขึ้น โดยความแข็งแรงของกระดูกนี้เกิดจากสองปัจจัยรวมกัน คือ ความหนาแน่นของกระดูก และคุณภาพของกระดูก

**ความหนาแน่นของกระดูก** สามารถตรวจวัดได้ด้วยเครื่องตรวจวัดค่าความหนาแน่นของกระดูก ซึ่งในปัจจุบันเครื่องตรวจวัดค่าความหนาแน่นของกระดูก โดยใช้รังสีเอกซ์ ถือเป็นเครื่องมือมาตรฐานที่เป็นที่ยอมรับทั่วโลก

ส่วน **คุณภาพของกระดูก** ประกอบด้วยคุณลักษณะใหญ่ 4 ประการคือ

- โครงสร้างภายในของกระดูก (Bone micro architecture) หมายถึงโครงสร้างจุลภาคภายในกระดูก ซึ่งมีลักษณะสานต่อกันเป็นร่างแห จากการสานต่อกัน เช่นนี้ทำให้มีความสามารถรับแรงกดอัดได้อย่างมา
- การหมุนเวียนของกระดูก (Bone Turnover)
- การสะสมการสลายของกระดูก (Damage accumulation)
- การสะสมแร่ธาตุของกระดูก (Bone mineralization) ขบวนการปรับแต่งกระดูก จะมีทั้งการสลายและการสร้างกระดูก โดยขั้นตอนสุดท้ายของการสร้างกระดูก คือการสะสมแร่ธาตุของกระดูก

## การวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน

**กระดูกปกติ (Normal bone)** คือ กระดูกที่มีค่ามวลกระดูกอยู่ในช่วง 1 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานใต้ต่อค่าเฉลี่ยของสตรีวัยเยาว์ที่มีค่ามวลกระดูกสูงสุด

**กระดูกโปร่งบาง (Osteopenia)** คือ กระดูกที่มีค่ามวลกระดูกอยู่ใต้ต่อค่าเฉลี่ยของสตรีวัยเยาว์ที่มีค่ามวลกระดูกสูงสุด 1- 2.5 หรือต่ำกว่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**กระดูกพรุน (Osteoporosis)** คือกระดูกที่มีค่ามวลกระดูกอยู่ใต้ต่อค่าเฉลี่ยของสตรีวัยเยาว์ที่มีค่ามวลกระดูกสูงสุด 2.5 หรือต่ำกว่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**กระดูกพรุนอย่างรุนแรง (severe or established osteoporosis)** คือกระดูกที่มีค่ามวลกระดูกอยู่ใต้ต่อค่าเฉลี่ยของสตรีวัยเยาว์ที่มีค่ามวลกระดูกสูงสุดต่ำกว่า 2.5 เท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมกับมีกระดูกหัก

## ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสภาวะของกระดูก ประกอบด้วย

- โภชนาการ คือการได้รับสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่อการสร้างมวลกระดูก
- วิถีชีวิต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยกระตุ้นการสะสมของมวลกระดูก

- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- สภาวะของฮอร์โมนปกติ โดยเฉพาะในผู้หญิง

## โภชนาการมีผลต่อการป้องกันโรคกระดูกพรุนอย่างไร

ปัจจัยทางโภชนาการถือเป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อการป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน  
ถ้าเริ่มต้นด้วยกระดูกที่ไม่มีความแข็งแรงมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ก็จะมีเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้ได้ง่ายขึ้น  
การป้องกันที่ดีจึงจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่วัยที่มีการสะสมของมวลกระดูก ซึ่งก็คือช่วงวัยเด็กจนถึงวัยรุ่น

ปัจจุบันมีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า ปริมาณแคลเซียมที่ได้รับจากอาหารตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น  
มีความสำคัญต่อความสามารถในการเพิ่มของมวลกระดูกอย่างสูงสุด  
และมีผลต่อความแข็งแรงของกระดูกในวัยผู้ใหญ่

สำหรับคนไทย ได้มีการกำหนดปริมาณแคลเซียมที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละวัน  
แหล่งอาหารของแคลเซียมแหล่งอาหารที่ดีของแคลเซียม ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม  
ซึ่งจะได้แคลเซียมทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ร่างกายสามารถดูดซึมแคลเซียมจากนมได้ดีกว่าอาหารชนิดอื่น  
นมจืด 1 กลองมีปริมาตรโดยประมาณ 200 มิลลิลิตร จะมีแคลเซียมประมาณ 230 มิลลิกรัม  
สำหรับผู้ใหญ่บางคนทีกลัวว่าดื่มนมแล้วจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มหรืออ้วนขึ้น ควรเลือกดื่มนมประเภทพร่องมันเนย

## อาหารบำรุงกระดูก แคลเซียมสูง

แนวทางปฏิบัติในการบริโภคแคลเซียมให้ได้ปริมาณที่เหมาะสม มีหลายวิธี  
ถ้าสามารถดื่มนมได้ก็แนะนำให้ดื่มนมเป็นประจำ โดยเด็กและวัยรุ่นควรบริโภคนมวันละ 2-3 แก้ว  
ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุบริโภควันละ 1-2 แก้ว โดยจะได้รับแคลเซียมประมาณร้อยละ 50 ของปริมาณที่ต้องการ  
ถ้าไม่สามารถดื่มนมได้ตามคำแนะนำ ให้หาจากแหล่งอาหาร จากเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก  
และสัตว์น้ำชนิดอื่น และสัตว์เล็ก หรือผักใบเขียว โดยเฉพาะคะน้า กวางตุ้ง ผักกาดเขียว

## การป้องกันโรคกระดูกพรุน

- เพิ่มศักยภาพของร่างกายในการสะสมมวลกระดูกให้มากที่สุดโดยเฉพาะในวัยเด็กและวัยรุ่น
- ชะลออัตราการสูญเสียมวลกระดูกในช่วงวัยกลางคนและวัยสูงอายุ
- การออกกำลังกายที่ถูกต้องช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนได้  
เนื่องจากกล้ามเนื้อที่หดตัวจะก่อให้เกิดแรงเครียด (Strain) ต่อกระดูก  
แรงเครียดที่พอเหมาะจะกระตุ้นการทำงานของเซลล์ภายในกระดูก ควบคุมมวลกระดูก  
และโครงสร้างภายใน (Bone configuration) เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน หรือการรำมวยจีน

เป็นต้น โดยมีระยะเวลา และความถี่ที่เหมาะสม เช่นเดียวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทั่วไป กล่าวคือ ประมาณ 20-30 นาทีต่อวัน 3-5 วันต่อสัปดาห์

สำหรับการว่ายน้ำหรือการเดินในน้ำสามารถกระตุ้นการสร้างมวลกระดูกได้บ้าง แต่จะไม่ได้ผลมากเท่ากับการออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก การบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อ และการฝึกทรงตัวเพื่อเพิ่มของมวลกล้ามเนื้อ

- ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุนเมื่ออายุมากขึ้นจะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการล้มได้ง่าย บางรายเกิดกระดูกหักสูญเสียความมั่นใจในการยืน เดิน บางรายไม่ยอมเดินเพราะกลัวจะล้ม ดังนั้นการประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการล้มจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง
- นอกจากนี้ ควรประเมินความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อการทรงตัว เช่น การลุกยืน การลงนั่งเก้าอี้ การเคลื่อนย้ายตนเอง และการหมุนตัว ซึ่งเป็นอิริยาบถที่ทำให้ล้มได้ง่าย ในด้านการฟื้นฟูสภาพจะเน้นเรื่องการบริหารไทรกล้ามเนื้อแขนและขาแข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อกลุ่มเหยียดข้อเข่าและกล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้า แก่ไขข้อปัญหาข้อยึดติด ฝึกเรื่องความยืดหยุ่นของข้อต่อ รวมทั้งฝึกการทรงตัวในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การฝึกก้าวขึ้นบันได และลงบันได การฝึกก้าวขาให้ไกลที่สุดเท่าที่ทำได้โดยไม่ล้ม