โรคกระดูกพรุนคืออะไร รู้ได้อย่างไรว่าเสี่ยงเป็น



ข้อมูลจาก
รศ. นพ.สรวุฒิ ธรรมยงค์กิจ
ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ สถาบันการแพทย์จักรีนฤบดินทร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคกระดูกพรุน คือ ภาวะที่มวลกระดูกมีความหนาแน่นน้อยลง และเปราะบางมากขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อการแตกหักได้ง่าย แม้จะเกิดอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อยก็ตาม การรู้จักสัญญาณเตือน และปัจจัยเสี่ยงของโรคกระดูกพรุนจะช่วยให้สามารถป้องกัน และชะลอโอกาสในการเกิดโรคกระดูกพรุนได้

โรคกระดูกพรุน คืออะไร

โรคกระดูกพรุน (osteoporosis) คือ ภาวะที่ร่างกายของเรามีมวลกระดูกลดลง หรือ เรียกว่ากระดูกบาง โดยทั่วไปกระดูกของมนุษย์ทุกคนจะมีการสร้างและทำลายหมุนเวียนอยู่ตลอดเวลา เมื่อไหร่ก็ตามที่มวลกระดูกที่ถูกสร้างใหม่ลดลง หรือมีการทำลายมากกว่าการสร้างใหม่ จะทำให้กระดูกบาง และเปราะแตกหักได้ง่าย

ใครบ้างที่เสียงเป็นโรคกระดูกพรุน

โรคกระดูกพรุน พบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีการทำลายของมวลกระดูกที่ค่อนข้างเร็ว และมีการสร้างมวลกระดูกใหม่น้อย โดยเฉพาะในเพศหญิงวัยหมดประจำเดือน หลังประจำเดือนหมด 3 ถึง 5 ปี ฮอร์โมนเพศหญิงก็จะลดลง ส่งผลให้มวลกระดูกลดลงอย่างรวดเร็ว ผู้หญิงที่เข้าสู่ช่วงวัยทองมีโอกาสที่กระดูกจะหักได้ 40 ถึง 50 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับผู้ชาย อย่างไรก็ตาม คนที่มีอายุน้อยทั้งชาย และหญิงก็มีความเสี่ยงเช่นเดียวกัน หากมีปัจจัยเสี่ยงดังนี้

- ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุน
- ผู้ที่มีรูปร่างผอมบาง
- คนเอเชีย และคนผิวขาวจะมีความเสี่ยงมากกว่าคนผิวดำ
- ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- ผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับฮอร์โมนบางชนิด
- ผู้ที่รับประทานยาบางชนิดเป็นประจำ เช่น ยาสเตียรอยด์ ฮอร์โมนบางชนิด

จะรู้ได้อย่างไรว่ากำลังเป็นโรคกระดูกพรุน

โรคกระดูกมักไม่มีอาการที่แสดงชัดเจน ผู้ป่วยที่เป็นโรคกระดูกพรุนมักไม่รู้ตัว จะรู้ตัวอีกทีก็ต่อเมื่อกระดูกแตกหรือหักไปแล้ว เบื้องต้นอาจสังเกตอาการได้ ดังนี้

1. สังเกตปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน

2. ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรหมั่นสังเกตอาการ เช่น วัดส่วนสูงเป็นประจำ หากส่วนสูงลดลงอย่างรวดเร็วเกิน 2 ซม. ในเวลา 2 ปี หรือวัดแล้วลดลงมากกว่า 6 ซม. จากส่วนสูงเดิม อาจมีความเสี่ยงว่ากระดูกทรุดลงจากการเป็นกระดูกพรุน

ปัจจัยเสี่ยงอะไรบ้างที่ทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน

การเกิดโรคกระดูกพรุนมีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพกระดูก ได้แก่:

- พันธุกรรม: พ่อ แม่ เป็นโรคกระดูกพรุน หรือมีประวัติกระดูกสะโพกหักง่าย
- ยา: ใช้ยาสเตียรอยด์ ยาลดกรดในกระเพาะเป็นประจำ

1. เพศ: เพศหญิงที่หมดประจำเดือน หรือมีการตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง
2. อายุ: อายุยิ่งเยอะการสร้างมวลกระดูกใหม่ก็จะลดลง
3. เชื้อชาติ: คนผิวขาวหรือคนผิวเหลือง
4. พฤติกรรม: สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ชา กาแฟ เป็นประจำ
5. การออกกำลังกาย: ไม่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับคนอายุ 30+

การออกกำลังกายเช่น การวิ่ง เดิน หรือแอโรบิก จะทำให้กระดูกได้รับน้ำหนัก จะทำให้มวลกระดูกคงสภาพได้ดีกว่า การไม่ออกกำลังกายเลย

โรคกระดูกพรุนอันตรายแค่ไหน

เมื่อเป็นโรคกระดูกพรุน กระดูกจะหักได้ง่าย ไม่ว่าจะเกิดอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น สะดุดล้ม ใช้มือยันพื้น ตกจากเตียง ก็ทำให้กระดูกแตกหักได้ ความอันตรายขึ้นอยู่กับจุดที่กระดูกหัก เนื่องจากเมื่อกระดูกหักแล้วจะทำให้ปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ผู้สูงอายุกระดูกสะโพกหักก็จะทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างปกติ

หลังจากที่กระดูกหัก การรักษาจะใช้วิธีการผ่าตัด สำหรับบางคนหลังจากผ่าตัดแล้วอาจ

ไม่สามารถกลับมาเดินได้ 100 เปอร์เซ็นต์ ส่งผลให้เกิดปัญหาในระยะยาว ทำให้การดูแลสุขภาพยากมากขึ้น ในบางรายที่ไม่สามารถผ่าตัดได้ก็จะกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง เสี่ยงต่อการเสียชีวิต และโรคอื่น ๆ ที่จะตามมา

กระดูกที่หักบ่อยที่สุด

- กระดูกบริเวณสะโพก
- กระดูกบริเวณข้อมือ
- กระดูกบริเวณต้นแขนหรือหัวไหล่

วิธีการตรวจวินิจฉัย

ตรวจวินิจฉัยด้วยเครื่อง DXA ซึ่งเป็นเครื่องที่ใช้ตรวจมวลกระดูกโดยใช้รังสีพิเศษคล้ายการทำเอกซเรย์ สามารถตรวจมวลกระดูกได้ทุกส่วน โดยตามมาตรฐานจะตรวจที่ 3 ตำแหน่งคือ

- บริเวณกระดูกสะโพก
- กระดูกข้อมือ
- กระดูกสันหลัง

โดยทั่วไปจะอ่านผลและเชื่อมผลจากกระดูกสะโพก และกระดูกสันหลังเป็นหลัก แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มได้แก่

1. กระดูกปกติ

2. กระดูกบาง สำหรับผู้ที่อยู่ในกลุ่มกระดูกบาง ต้องเสริมแคลเซียม วิตามินดี ออกกำลังกาย ลดปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ เพื่อคงสภาพของมวลกระดูกไว้ สามารถรับชมวิธีทำเมนูเพื่อสุขภาพป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ที่ – ภารกิจพิชิตโรคกระดูกพรุน – Eat To Goal

3. กระดูกพรุน

ใครบ้างที่ต้องรีบตรวจโรคกระดูกพรุน

- ผู้ที่มีอาการปกติไม่มีภาวะเสี่ยง : ควรเริ่มตรวจความหนาแน่นของกระดูกเมื่ออายุ 60
- ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยง : ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจความหนาแน่นของกระดูกเร็วขึ้น

ต้องตรวจบ่อยแค่ไหน

การตรวจสามารถตรวจได้ 3 ถึง 5 ปี ครั้ง ไม่จำเป็นต้องตรวจปีต่อปี เหมือนกับโรคอื่น ๆ

การป้องกัน

- ลดปัจจัยเสี่ยง
- ออกกำลังกาย
- ควบคุมน้ำหนัก
- ตราวจเช็กปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ เช่น ฮอร์โมน รับประทานยาบ่อย ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย

อาหารบำรุงกระดูกให้แข็งแรง

- วิตามินดี : มีส่วนช่วยดูดซึมแคลเซียม
- นม : เด็กและวัยรุ่นควรบริโภคนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรบริโภคนมวันละ 1-2 แก้ว
- แหล่งอาหารจากเนื้อสัตว์ : ได้แก่ ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก และสัตว์ชนิดอื่น สัตว์ตัวเล็ก หรือผักใบเขียว

หากสงสัยว่าตนเองมีความเสี่ยง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกและรับคำแนะนำเพิ่มเติมในการดูแลสุขภาพกระดูกอย่างถูกวิธี