ข่าวสาร
ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๗๓ ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

การป้องกันกระดูกพรุน

วิวัฒนาการทางการแพทย์ในปัจจุบันส่งผลให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น กลุ่มคนเหล่านี้มักประสบปัญหาด้านความเสื่อมถอยของร่างกายตามมา โดยเฉพาะกระดูกที่เป็นโครงสร้างยึดเกาะกล้ามเนื้อ ช่วยให้ร่างกายคงรูปร่างได้ตามปกติ หากเนื้อกระดูกมีความหนาแน่นลดลงจากการสูญเสียมวลกระดูกจะส่งผลให้เกิดภาวะกระดูกพรุนได้ซึ่งอันตรายของภาวะกระดูกพรุนนอกจากจะต้องระวังการแตกหักของกระดูกบริเวณอวัยวะต่าง ๆ แล้ว สิ่งที่อาจเกิดขึ้นตามมา คือ ภาวะกระดูกหักซ้ำ เช่น บริเวณสะโพก ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการปวดเรื้อรังและรุนแรงถึงขั้นพิการ

ภาวะกระดูกพรุนมักเกิดกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะสตรีที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป ส่วนผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะสูญเสียมวลกระดูกอย่างรวดเร็วใน 5 ปีแรก ทำให้กระดูกหักได้ง่ายโดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลัง สะโพก และข้อมือ ทำให้เกิดปัญหาการเดิน และการเคลื่อนไหวร่างกาย อาการที่อาจพบ คือ ปวดหลัง ตำแหน่งที่ปวดไม่ชัดเจน และอาจปวดร้าวไปข้างใดข้างหนึ่ง กระดูกหลังยุบตัว หลังค่อม ความสูงลดลงซึ่งหากพบความผิดปกติดังกล่าว ควรรีบพบแพทย์ทันที ผู้ป่วยไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง เนื่องจากตัวยาอาจมีส่วนประกอบของสารสเตียรอยด์ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรเสริมสร้างเนื้อกระดูกให้แข็งแรงตั้งแต่ในวัยเด็ก สำหรับทางเลือกในการดูแลภาวะกระดูกพรุน โดยไม่ต้องใช้ยา คือ การรับประทานอาหารให้ครบหมู่ อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม กุ้งแห้ง ปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งกระดูก ถั่วต่าง ๆ เต้าหู้ งาดำ ผักใบเขียว เช่น ผักโขม ผักคะน้า ใบชะพลู ใบยอ เป็นต้น ควรลดอาหารที่มีไขมันมาก เนื่องจากไขมันจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม ออกกำลังกายชนิดที่มีการลงน้ำหนัก เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หมั่นรับแสงแดดอ่อนในช่วงเช้า งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่

เอกสารอ้างอิง : 1. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข แหล่งสืบค้น http://www.dms.moph.go.th/dmsweb/prnews/pr_01_29062559.pdf วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม 2559

2. ภาพประกอบจาก http://www.hi-template.com/template_ download_free.php และ https://pixabay.com/en/running-runner-long-distance-573762/ วันที่สืบค้น 20 สิงหาคม 2559