

## ด้วยความห่วงใย จากใจ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

จากการให้บริการวิชาการในการสร้างเสริมสุขภาพของสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในปี 2556 ที่ผ่านมา ทั้งให้บริการแก่นักศึกษาในมหาวิทยาลัย และประชาชนในชุมชนรอบมหาวิทยาลัย โดยกิจกรรมหนึ่งคือการบริการวัดความหนาแน่นของมวลกระดูก พบว่า มีผู้รับบริการส่วนหนึ่งมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน เนื่องจากมีความหนาแน่นของมวลกระดูกไม่อยู่ในระดับมาตรฐานตามวัย ดังนั้นสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ ขอเสนอ ความรู้เรื่องโรคกระดูกพรุนและวิธีการดูแลตนเองให้ทุกท่านได้ปฏิบัติเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพดังนี้

### โรคกระดูกพรุนคืออะไร

เป็นโรคที่เกิดกับกระดูกที่มีการลดลงของความหนาแน่นของมวลกระดูก ส่งผลให้กระดูกมีโอกาสหักได้ง่าย โดยเฉพาะกระดูกสันหลัง ข้อสะโพก ข้อมือ และกระดูกต้นแขนบริเวณหัวไหล่

การวินิจฉัยโรค มักจะตรวจพบหลังจากคนไข้มีอาการกระดูกหักมาแล้ว การตรวจโรคนี้ทำได้โดยอาศัยเครื่องมือวัดความหนาแน่นของมวลกระดูกเท่านั้น เครื่องเอ็กซเรย์ธรรมดาทั่ว ๆ ไป ไม่สามารถวัดหาปริมาณความหนาแน่นของมวลกระดูกได้

โรคกระดูกพรุนนี้พบได้ในสตรีมากกว่าบุรุษ เพราะมวลกระดูกของสตรีมีน้อยกว่าของบุรุษ และเมื่อสตรีหมดประจำเดือนจะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ช่วยทำให้แคลเซียมมาจับที่เนื้อกระดูกลดลง ทำให้กระดูกบางลง ๆ หลังหมดประจำเดือน ซึ่งจะแสดงให้เห็นโดยหลังโกงลง หรือความสูงลดลง มักพบเมื่อสตรีหมดประจำเดือนไปแล้ว 5-10 ปี ตัวเลขการศึกษาประชากรทั้งโลกพบว่า สตรีมีโอกาสกระดูกหักจากโรคนี้มากถึง 30-40% ในขณะที่ผู้ชายมีโอกาส 13% จากการสำรวจพบว่า จำนวนของการหักของกระดูกสะโพกเพิ่มมากขึ้นจาก 1.7 ล้านในปี 1990 และจะเพิ่มมากขึ้นเป็น 6.3 ล้านในปี 2050 ซึ่งจะพบได้มากในประชากรส่วนใหญ่ที่อยู่ในทวีปเอเชีย

ผลเสียที่ตามมาของโรคนี้ก็คือ ทำให้คนไข้ที่กระดูกหักเคลื่อนไหวไม่ได้ต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา มีโอกาสเป็นโรคร้ายแรงต่าง ๆ ตามมาอีกมาก เช่น โรคเรื้อรังของระบบหายใจ แผลกดทับ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ การติดเชื้อและอาจเสียชีวิตในที่สุด ในกรณีที่สามารรถผ่าตัดรักษาได้ ผลของการรักษาอาจไม่หายกลับมาปกติได้ หรือทำงานตามเดิมไม่ได้ ซึ่งทำให้เสียทรัพยากรของทั้งครอบครัวและส่วนรวม

**การรักษา** ปัจจุบันยังไม่มีหนทางในการรักษาโรคนี้ วิธีการรักษาในปัจจุบันมีผลเพียงแค่หยุดยั้งการสูญเสียมวลกระดูก และรักษาอาการกระดูกหักเท่านั้น วิธีการรักษาที่มีอยู่ก็คือการใช้ยาเช่น แคลเซียม การให้ฮอร์โมนทดแทน และการให้วิตามินดีเป็นต้น

**การป้องกันโรคกระดูกพรุน** วิธีที่ดีที่สุด ก็คือ การร่งสร้างและสะสมมวลกระดูกให้แข็งแรงตั้งแต่วัยเด็ก ให้คำแนะนำการกินอาหารให้ครบหมู่และปริมาณเหมาะสมโดยเฉพาะผักใบเขียว ให้อินแคลเซียมและวิตามินดีนมเป็นสารอาหารที่ให้แคลเซียมดีที่สุดในเด็กควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว (500 ซีซี) จนถึงวัยหนุ่มสาว เพื่อเพิ่มมวลกระดูกให้สะสมให้มากการป้องกันโรคกระดูกพรุน สำหรับการปฏิบัติตัวที่ช่วยป้องกันต่อเนื่องเช่น

1. การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง โดยเฉพาะในวัยเด็ก หญิงมีครรภ์ หญิงที่กำลังให้นมบุตร ชาย และหญิงวัยทอง อาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียมได้แก่ นม นมพว่องมันเนย ผักใบเขียว ปลา กระดุก ถั่ว น้ำส้ม วัยทองควรจะได้รับแคลเซียมอย่างน้อยวันละ 1500 มก ต่อวัน สำหรับวัยทองที่ได้รับฮอร์โมนทดแทนควรจะได้รับแคลเซียมวันละ 1000 มก ต่อวัน หากรับประทานวันละ 600 มก ต่อวันจะดูดซึมได้ดี เมื่อรับประทานแคลเซียมจะต้องดื่มน้ำมากๆ เพราะแคลเซียมจะทำให้ท้องผูก ในวัยทองควรจะได้รับวิตามิน ดีเสริมวันละ 400 ยูนิตต่อวัน เพื่อเพิ่มการดูดซึมของแคลเซียม

2. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกแข็งแรง เช่น การเดิน การเดินขึ้นบันได กระโดดเชือก ยกน้ำหนัก การเดินรำ ลองเริ่มต้นการออกกำลังกายวันละ 30 นาทีสัปดาห์ละ 3-5 วันซึ่งนอกจากจะทำให้กระดูกแข็งแรงยังทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและป้องกันการหกล้ม การออกกำลังกายที่จะทำให้กระดูกแข็งแรงคือ การออกกำลังกายชนิด weight bearing (การออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก) คือใช้น้ำหนักตัวเองช่วยในการออกกำลังกาย

ตัวอย่างของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก

- การ เดิน เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย และมีการศึกษายืนยันถึงประโยชน์ การเดินออกกำลังกายบนสายพานก็สามารถเพิ่มมวลกระดูกได้เช่นกัน ส่วนการเดินออกกำลังกายในน้ำไม่ได้ผลในการป้องกันและรักษากระดูกพรุน

- การ วิ่งเหยาะ ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีข้อเข่าหรือข้อสะโพกเสื่อม เนื่องจากมีน้ำหนักตกลงที่ข้อเข่า/ข้อสะโพกมากกว่าการเดิน 1-2 เท่า ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุมาก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง

- การ ว่ายน้ำ มีข้อมูลยืนยันว่าลดการสูญเสียมวลกระดูกได้ และยังช่วยเพิ่มการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา ช่วยลดอาการปวดเข่าในผู้ป่วยเข่าเสื่อมได้อีกด้วย

- การเดินแอโรบิก รวมทั้งแบบก้าวขึ้นลงบันได (step aerobic)
- การเดินรำ/ลีลาศ ได้ความเพลิดเพลินและได้เข้าสังคมกับผู้อื่น
- การกระโดดเชือก เหมาะกับวัยเด็ก หนุ่มสาว และผู้ใหญ่ แต่ต้องระวังการหกล้มในกลุ่มผู้สูงอายุ
- การขี่จักรยาน มีการลงน้ำหนักแต่ไม่มากเท่ากับการออกกำลังกายชนิดอื่นที่กล่าวมา
- การ ยกน้ำหนัก ช่วยเพิ่มมวลกระดูกและความแข็งแรงเฉพาะส่วนที่น้ำหนักผ่านและเฉพาะกล้ามเนื้อที่ต้องออกแรง แนะนำให้ออกกำลังกายยกน้ำหนักแขน เพื่อให้ น้ำหนักผ่านข้อมือ กระดูกสันหลัง และกระดูกสะโพก ในรายที่มีกระดูกพรุนแล้ว ให้ยกค้ำน้ำหนักด้วยมือแต่ละข้าง ๆ ละ 1-2 ปอนด์ (1/2 – 1 กิโลกรัม) เพิ่มน้ำหนักได้แต่ไม่ควรเกิน 5 ปอนด์ (2 กิโลกรัมครึ่ง)

- การเล่นกีฬา ส่วนใหญ่ช่วยเพิ่มมวลกระดูก ยกเว้นการว่ายน้ำ

ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเป็นโรคกระดูกพรุน ทุกคนควรออกกำลังกายเพียงพอและสม่ำเสมอ หยุดสูบบุหรี่ ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และแสวงหาคำแนะนำเพิ่มเติมในการป้องกันจากแพทย์