

ความรุ่งเรือง

โรคกระดูกพรุน

นายแพทย์ชัช ประสาทฤทธา
ศูนย์การแพทย์เฉพาะทางด้านออร์โธปิดิกส์
โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข

ความเกี่ยวข้อง โรคกระดูกพรุน

กระดูกเป็นเนื้อเยื่อพิเศษ มีหน้าที่

1. เป็นโครงสร้างสำหรับเป็นที่เกาะของกล้ามเนื้อและเอ็นยึดต่างๆ
2. เป็นเกราะป้องกัน การกระทบกระแทก หรือ การบาดเจ็บ
3. เป็นแกนสำหรับการเคลื่อนไหว ที่เกิดจากการดึง หรือหดตัวของกล้ามเนื้อ
4. เป็นแหล่งสังเคราะห์เซลล์เม็ดเลือดชนิดต่างๆ
5. เป็นคลังของเกลือแร่ที่สำคัญของร่างกาย คือ แคลเซียม

แคลเซียม

หน้าที่สำคัญ คือ สร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ การเต้นของหัวใจ การแข็งตัวของเลือด การดูดซึมอาหาร วิตามิน ร่างกายมนุษย์มีกลไก ที่ทำหน้าที่ควบคุมระดับแคลเซียมในเลือดให้สมดุล กรณีที่ในเลือดมีระดับแคลเซียมพร่องจะมีกลไกสลายแคลเซียมจากกระดูกเพื่อรักษาสมดุลของแคลเซียมในเลือด

ในผู้ใหญ่ ปกติร่างกายสามารถดูดซึมแคลเซียมในอาหารได้เพียงร้อยละ 30 – 40 แคลเซียมที่เหลือถูกขับถ่ายทางอุจจาระ การดูดซึมแคลเซียมจำเป็นต้องมีวิตามินดี นำ้อยจากกระเพาะอาหารและแล็กโทส (น้ำตาลในนม) แคลเซียมที่ถูกดูดซึมแล้ว ส่วนหนึ่งถูกขับออกทางปัสสาวะและเหงื่อ การขาดแคลเซียมมีผลให้กระดูกพรุน ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ กระดูกแตกหักได้ง่าย ไม่แข็งแรง การทำงานของระบบกล้ามเนื้อประสาทผิดปกติ

ความถี่ของ โรคกระดูกพรุน

โรคกระดูกพรุน คืออะไร

โรคกระดูกพรุน คือ ภาวะที่เนื้อกระดูกฝ่ออ่อนไปจากปกติ เนื้อกระดูกลดลงอาจถึงขั้นอันตราย โครงกระดูกที่เคยแข็งแรงจะเปลี่ยนเป็นโครงที่ฝ่ออ่อนพร้อมจะแตกหักได้ทุกเมื่อ เพียงแค่นกของหนัก หรือกระทบกระแทกเพียงเล็กน้อยก็เกิดการแตกหักได้

สาเหตุของการเกิดโรคกระดูกพรุน

เนื้อเยื่อ มีการเสื่อมสลายและสร้างเสริมตลอดเวลา ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่นซึ่งกระดูกแข็งแรงจากการมีเนื้อกระดูกเพิ่มมากกว่าการสูญเสีย จากนั้นเมื่ออายุเกิน 30 ปี กระบวนการเสริมสร้างกระดูกจะเริ่มลดลง ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ตามปกติเพศหญิงจะมีมวลกระดูกน้อยกว่าเพศชายและเมื่อหมดประจำเดือน เพศหญิงจะมีอัตราการสูญเสียมากกว่าการสร้างกระดูก

กลไกการเกิดกระดูกพรุน

ตามปกติ กระบวนการสร้างและสลายกระดูกเกิดสมดุลขึ้นตลอดเวลาโดย เซลล์ตัวดี (Osteoblast) จะทำหน้าที่สร้างกระดูกเพื่อทดแทนการสลายกระดูกโดย เซลล์ตัวร้าย (Osteoclast) ผล คือกระดูกแข็งแรง เมื่อมีการสลายกระดูกเพิ่มขึ้น แต่การทดแทนกระดูกน้อยลงผลคือ **กระดูกพรุน**

ความถี่ของ โรคกระดูกพรุน

ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน

1. ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง โดยเฉพาะในผู้หญิง
2. ผู้หญิงที่ทำการผ่าตัดเอารังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง
3. ผู้หญิงวัยหลังหมดประจำเดือน
4. ผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวที่เคยเป็นโรคกระดูกพรุน หรือมีประวัติกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน
5. ผู้ที่มีรูปร่างผอมบาง
6. ผู้ที่ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่จัด
7. ผู้ที่ได้รับยาบางชนิดเป็นเวลานาน เช่น ยาสเตียรอยด์ ไทร็อกซิน ยาแก้อักเสบ
8. ผู้ที่นั่งๆ นอนๆ ไม่ออกกำลังกาย ทำงานนั่งโต๊ะ ไม่ถูกแดด

การแบ่งชนิด

1. จากเหตุปฐมภูมิ (Primary Osteoporosis)

ไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงพบในหญิงวัยหมดประจำเดือนและในผู้สูงอายุร้อยละ 30 ของหญิงวัยหมดประจำเดือน จะเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก

2. จากเหตุทุติยภูมิ (Secondary Osteoporosis)

ได้แก่ โรคต่างๆ ที่มีผลให้เกิดการสลายของเนื้อกระดูก เช่น โรคของต่อมไร้ท่อ (โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน โรคของต่อมหมวกไต) โรคเลือด โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคปอดเรื้อรัง การผ่าตัดต่อมไทรอยด์ การผ่าตัดกระเพาะอาหาร การกินยาบางอย่าง การเข้าเฝือกเป็นระยะเวลานาน โรคอัมพฤกษ์- อัมพาต

ความถี่ของ โรคกระดูกพรุน

อาการแสดงของโรคกระดูกพรุน

ไม่มีอาการเตือนภัยใด ๆ อาจมีแค่ปวดเมื่อย คนทั่วไปมักไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคกระดูกพรุน จะทราบก็ต่อเมื่อต้องเข้ารับการรักษากระดูกหักจากอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย หรือมีอาการปวดหลัง หลังโค้งค่อมหรือโค้งงอ ตัวเตี้ยลงจากการยุบตัวของกระดูกสันหลัง

การป้องกันภาวะกระดูกพรุนที่สำคัญ

แบ่งเป็นระยะ ได้แก่

1. การป้องกันในวัยรุ่น เน้นให้มีการสะสมเนื้อกระดูกให้มากที่สุด
2. การป้องกันก่อนหมดประจำเดือน โดยพยายามรักษาปริมาณเนื้อกระดูกให้คงเดิมให้มากที่สุด
3. การป้องกันหลังหมดประจำเดือน โดยเน้นการชะลอการถดถอยของเนื้อกระดูก เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก โดยเฉพาะตำแหน่งที่อาจเกิดขึ้นบ่อย ได้แก่ กระดูกข้อตะโพก กระดูกสันหลังและ กระดูกข้อมือ

แนวทางการปฏิบัติเมื่อป้องกันกระดูกพรุน

1. เพิ่มสารแคลเซียมให้ได้ปริมาณที่ร่างกายต้องการ คือ ประมาณ 800 – 1200 มิลลิกรัมต่อวัน โดยเลือกกินอาหารที่มีสารแคลเซียม
2. เพิ่มการดูดซึมสารแคลเซียม โดยการเพิ่มวิตามินดีในรูปของอาหารหรือยา อาหารที่มีวิตามินสูง ได้แก่ นม น้ำมันตับปลา เนยแข็ง เนย ไข่ และตับ เป็นต้น การตากแดดจะเพิ่ม การสังเคราะห์วิตามินดีทางผิวหนัง ควรกินแคลเซียมหลังอาหาร เพื่อกระตุ้นกรดในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยแคลเซียม ยาเคลือบกระเพาะอาหารจะทำให้เกิดภาวะเป็นด่าง อันจะทำให้การดูดซึมลดลง

ความถี่ของ โรคกระดูกพรุน

3. หลีกเลียงการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และยาบางอย่าง เช่น ยาลูกกลอน ยากันชัก
4. ดื่มน้ำที่มีสารฟลูออไรด์
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อกระดูกแข็งแรง ระบบหัวใจและปอด มีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น
6. หญิงที่ขาดประจำเดือนหรือประจำเดือนหมดก่อนวัยอันควร ควรได้เอสโตรเจนเสริม โดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์

อาหารที่มีแคลเซียมสูง

1. นม เนยแข็ง ผลิตภัณฑ์จากนม
2. ปลาเล็กปลาน้อยพร้อมกระดูก
3. ปลาประปองพร้อมกระดูก
4. กุ้งแห้ง กุ้งฝอย กะปิ
5. ถั่วแดง งาดำ
6. ผักใบเขียวทุกชนิด
7. อาหารทะเล

ตามธรรมชาติแล้วเนื้อกระดูกบางลงทุกปี ตามอายุที่เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่น่าตกใจ คือ ไม่มีสัญญาณหรืออาการเตือนภัยใดๆ กลวิธีสำคัญคือ การป้องกัน การเกิดภาวะกระดูกพรุนและการเกิดกระดูกหัก การรักษาที่มีค่าใช้จ่ายที่แพงและมักจะไม่สามารถรักษาให้กลับคืนสู่สภาพเดิม