

## แพทย์แนะเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ป้องกันกระดูกพรุนง่าย ๆ ได้ด้วยตนเอง

อธิบดีกรมการแพทย์เผยพบคนไทยมีภาวะกระดูกพรุนกับมากขึ้น ส่งผลให้กระดูกเปราะหักได้ง่าย แนะนำรับประทานอาหารจำพวกนม ออกกำลังกาย หมั่นสัมผัสแสงแดดตอนเช้า จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้มวลกระดูกได้

วันนี้(29 มิถุนายน 2559) ที่โรงพยาบาลเลิดสิน นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวภายหลังเป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการโรงพยาบาลเลิดสิน ครั้งที่ 19 ว่า วิทยาการทางการแพทย์ปัจจุบัน ส่งผลให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น กลุ่มคนเหล่านี้มักประสบปัญหาด้านความเสื่อมถอยของร่างกายตามมา โดยเฉพาะกระดูกที่เป็นโครงสร้างยึดเกาะกล้ามเนื้อ ช่วยให้ร่างกายคงรูปร่างได้ตามปกติ ซึ่งหากเนื้อกระดูกมีความหนาแน่นลดลงจากการสูญเสียมวลกระดูก จะส่งผลให้เกิดภาวะกระดูกพรุนได้ ซึ่งอันตรายของภาวะกระดูกพรุนนอกจากจะต้องระวังการแตกหักของกระดูกบริเวณอวัยวะต่างๆแล้ว สิ่งที่น่าจะเกิดขึ้นตามมาคือภาวะกระดูกหักซ้ำ เช่น บริเวณสะโพก ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการปวดเรื้อรัง และรุนแรงถึงขั้นพิการ โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ โดยศูนย์การแพทย์เฉพาะทางด้านออร์โธปิดิกส์ จึงพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์และเครือข่ายที่รักษา ได้แก่ แพทย์ออร์โธปิดิกส์ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู แพทย์อายุรกรรม นักรักษาบาดแผล บำบัด นักกายภาพบำบัด นักสรีรศาสตร์ พยาบาล นักโภชนาการ ดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะกระดูกพรุน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่กระดูกสะโพกหักอย่างครบวงจร ประกอบด้วย การรักษาจากแพทย์เชี่ยวชาญเฉพาะทาง การดูแลในระยะฟื้นฟู เช่น สอนให้ผู้ป่วยเรียนรู้วิธีดูแลตนเอง การฝึกให้ผู้ป่วยออกกำลังกายให้เหมาะสม การแนะนำให้บริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ รวมทั้งการรักษาทางด้านจิตวิทยา ให้ผู้ป่วยและญาติมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต โดยจะมีทีมงานของศูนย์ฯติดตามอาการผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาถึงที่พักอาศัย ซึ่งจะช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

**อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวต่อไปว่า** ภาวะกระดูกพรุนมักเกิดกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะสตรีที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป ส่วนผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะสูญเสียมวลกระดูกอย่างรวดเร็วใน 5 ปีแรก ทำให้กระดูกหักได้ง่าย โดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลัง สะโพก และข้อมือ ทำให้เกิดปัญหาการเดินและการเคลื่อนไหวร่างกาย อาการของภาวะกระดูกพรุนจะไม่จำเพาะจนกว่าจะมีกระดูกหักเกิดขึ้น อาการที่อาจพบ คือ ปวดหลัง ตำแหน่งที่ปวดไม่ชัดเจนและอาจปวดร้าวไปข้างใดข้างหนึ่ง กระดูกหลังยุบตัว หลังค่อม ความสูงลดลงซึ่งหากพบความผิดปกติดังกล่าวควรรีบพบแพทย์ทันที หากได้รับการตรวจคัดกรองและวินิจฉัยแล้ว แพทย์จะมีแนวทางรักษาที่เหมาะสม ห้ามผู้ป่วยซื้อยามารับประทานเองเพราะตัวยาอาจมีส่วนประกอบของสารสเตียรอยด์ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรเสริมสร้างเนื้อกระดูกให้แข็งแรงตั้งแต่ในวัยเด็ก สำหรับทางเลือกในการดูแลภาวะกระดูกพรุนโดยไม่ต้องใช้ยาคือการกินอาหารให้ครบหมู่ มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม กุ้งแห้ง ปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งกระดูก ถั่วต่างๆเต้าหู้ งาดำ ผักใบเขียว เช่น ผักโขม ผักคะน้า ใบชะพลู ใบยอ เป็นต้น ควรลดอาหารที่มีไขมันมากเนื่องจากไขมันจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมออกกำลังกายชนิดที่มีการลงน้ำหนัก เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หมั่นรับแสงแดดอ่อนในช่วงเช้า งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ ที่สำคัญควรสำรวจตนเองหากมีอาการเดินเซเป็นประจำหรือรับประทานยามากกว่า 4 ชนิดควรพบแพทย์เพื่อปรับลดยาที่อาจทำให้เวียนศีรษะ หน้ามืดได้ นอกจากนี้ควรปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสม มีแสงสว่างเพียงพอ ป้องกันการลื่นล้มที่อาจส่งผลให้ผู้ที่ภาวะกระดูกพรุนเกิดความพิการได้