



# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266  
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr\_dms@yahoo.co.th

## กระดูกพรุน เสี่ยงทำให้กระดูกหัก ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม

ผอ.รพ.เลิดสินเผยผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเกิดกระดูกหักแนะแนวทางป้องกันพร้อมให้การดูแลรักษาแบบครบวงจร

นายแพทย์สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ เปิดเผยว่า มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ ได้กำหนดให้วันที่ 20 ตุลาคมของทุกปี เป็นวันกระดูกพรุนโลก เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงโรคกระดูกพรุน ทั้งการป้องกัน วินิจฉัยและรักษา จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า 1 ใน 3 ของผู้หญิง และ 1 ใน 8 ของผู้ชาย ที่อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป มีโอกาสเสี่ยงที่จะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน โดยเฉพาะการเกิดกระดูกสะโพกหัก และร้อยละ 20 ของผู้ป่วยกระดูกสะโพกหัก จะเสียชีวิตในช่วงปีแรก ร้อยละ 30-40 เกิดความพิการ ไม่สามารถเดินได้ รวมทั้งไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันและช่วยเหลือตัวเองได้ โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนก่อนอายุ 45 ปี ผู้ที่สูบบุหรี่จัด ดื่มสุรา กาแฟเป็นประจำ ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวันมีการเคลื่อนไหวน้อยและผู้ป่วยที่มีประวัติบิดามารดากระดูกสะโพกหักจากโรคกระดูกพรุน

กระดูกพรุนเป็นภาวะที่มีเนื้อกระดูกบางลงจากการสูญเสียมวลกระดูก ซึ่งจะเกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีการสูญเสียมวลกระดูกอย่างรวดเร็วภายใน 5 ปีแรก โรคกระดูกพรุนทำให้กระดูกเกิดภาวะยุบหรือหักได้ง่าย โดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และกระดูกข้อมือ โดยทั่วไปมักจะไม่มีอาการแสดงจนกว่าจะเกิดกระดูกหักขึ้น อาการที่พบได้แก่ ปวดหลัง กระดูกหลังยุบตัว หลังค่อม ตัวเตี้ยลง กระดูกเปราะและหักง่ายแม้เกิดอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย ทำให้เกิดปัญหาการเดินและการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กล่าวเพิ่มเติมว่า การป้องกันโรคกระดูกพรุน สามารถทำได้ด้วยการออกกำลังกาย โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างพอเพียง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนและกระดูกหัก ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรา และการรับประทานยาสเตียรอยด์ เป็นต้น ทั้งนี้โรงพยาบาลเลิดสินได้ให้การรักษาผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนแบบครบวงจร โดยผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ทีมแพทย์เฉพาะทางด้านโรคกระดูก อายุรแพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักกายภาพบำบัด และนักโภชนาการ ซึ่งจะประเมินความเสี่ยง ตรวจคัดกรอง วินิจฉัยรักษา ตลอดจนติดตามเพื่อการรักษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน นอกจากนี้ยังมีโครงการ “รู้ทัน กันหักซ้ำ” เพื่อดูแลและป้องกันกระดูกหักซ้ำในผู้ป่วยโรคกระดูกหักจากกระดูกพรุนอีกด้วย

\*\*\*\*\*

-ขอขอบคุณ-

19 ตุลาคม 2560