

แพทย์เตือนสาววัยงาม ระวังภัยเงียบโรคกระดูกพรุน

อธิบดีกรมการแพทย์เผยคนไทยมีภาวะกระดูกพรุนมากขึ้น ส่งผลให้กระดูกเปราะหักได้ง่าย โดยเฉพาะสตรีวัยหมดประจำเดือน แนะนำรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แคลเซียมสูง ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกาย หมั่นสัมผัสแสงแดดตอนเช้า จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้มวลกระดูกได้

นายแพทย์ธีรพล โทพินธานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า วิวัฒนาการทางการแพทย์ปัจจุบันส่งผลให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น แต่กลุ่มคนเหล่านี้ มักประสบปัญหาด้านความเสื่อมถอยของร่างกายตามมา โดยเฉพาะกระดูกที่เป็นโครงสร้างยึดเกาะกล้ามเนื้อ ช่วยให้ร่างกายคงรูปร่างได้ตามปกติ หากเนื้อกระดูกมีความหนาแน่นลดลง จากการสูญเสียมวลกระดูก จะส่งผลให้เกิดภาวะกระดูกพรุนได้ ซึ่งอันตรายของภาวะกระดูกพรุน จะต้องระวังการแตกหักของกระดูกบริเวณสะโพก ทำให้ผู้ป่วยเกิดการปวดเรื้อรังและรุนแรงถึงขั้นพิการ โดยเฉพาะสตรีที่หมดวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งมีการเสื่อมสภาพการทำงานของรังไข่ เกิดการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน เลือดประจำเดือนจะขาดหายไป ภาวะนี้เรียก Menopause หรือวัยงาม ทำให้อวัยวะและระบบต่างๆของร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยอาการที่พบบ่อยของหญิงวัยงาม ได้แก่ ผมแห้ง หลุดร่วงง่าย ผิวบาง เกรียงง่าย หงุดหงิด ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ประจำเดือนผิดปกติจนขาดหายไปมากที่สุด ส่งผลให้มีความเสี่ยง ต่อภาวะกระดูกพรุน

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวต่อไปว่า ภาวะกระดูกพรุนมักเกิดกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะสตรีอายุ 65 ปี ขึ้นไป ส่วนผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะสูญเสียมวลกระดูกอย่างรวดเร็วใน 5 ปีแรก ทำให้กระดูกหักได้ง่าย โดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลัง สะโพก และข้อมือ ทำให้เกิดปัญหาการเดินและการเคลื่อนไหวร่างกาย อาการของภาวะกระดูกพรุน ที่พบ คือ ปวดหลัง ตำแหน่งที่ปวดไม่ชัดเจนและอาจปวดร้าวไปข้างใดข้างหนึ่ง กระดูกหลังยุบตัว หลังค่อม ความสูงลดลง หากพบความผิดปกติดังกล่าวควรรีบพบแพทย์ทันที เมื่อได้รับการตรวจคัดกรองและวินิจฉัยแล้ว แพทย์จะมีแนวทางรักษาที่เหมาะสม ทั้งนี้ผู้ป่วยไม่ควรซื้อยามารับประทานเองเพราะอาจมีส่วนประกอบของสารสเตียรอยด์ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนมากขึ้น สำหรับทางเลือกในการดูแลภาวะกระดูกพรุน โดยไม่ต้องใช้ยา คือ รับประทาน อาหารให้ครบ 5 หมู่ มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม กุ้งแห้ง ปลา ตัวเล็ก ที่กินได้ทั้งกระดูก ถั่วต่างๆ เต้าหู้ งาดำ ผักใบเขียว เช่น ผักโขม ผักคะน้า ใบชะพลู ใบยอ เป็นต้น ควรลดอาหารที่มีรสหวานหรือเค็มจัด รวมทั้งอาหารที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อสัตว์ กะทิ เนื่องจากไขมันจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม ออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนัก เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ในช่วงเช้า เพราะร่างกายจะได้รับแสงแดดอ่อนสังเคราะห์วิตามินดีทำให้มวลกระดูกแข็งแรงขึ้น งด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบุหรี่ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาโรคที่อาจมีผลให้สูญเสียมวลกระดูกได้เร็วขึ้น เช่น โรคไทรอยด์เป็นพิษ ไตวาย เป็นต้น นอกจากนี้ควรปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านพักให้เหมาะสม มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการลื่นล้มที่อาจส่งผลให้ผู้ที่มีความเสี่ยงเกิดภาวะกระดูกพรุนเกิดความพิการได้

-ขอขอบคุณ-

20 ตุลาคม 2559