



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



กระดูกพรุนภัยเงียบ สาเหตุสำคัญกระดูกหักเข้าข้อ

โรคกระดูกพรุนภัยเงียบ สาเหตุสำคัญการเกิดกระดูกหักเข้าข้อในผู้สูงอายุ แต่ป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารไขมันสูง งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนได้สูง พบในเพศหญิงร้อยละ 33 และเพศชายร้อยละ 20 ซึ่งโรคนี้เป็นภัยเงียบ เนื่องจากผู้ป่วยจะไม่มีอาการ แต่จะรู้เมื่อกระดูกหัก โรคกระดูกพรุนเกิดจากมวลกระดูกที่ลดลง และโครงสร้างกระดูกเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ความแข็งแรงน้อยลง เมื่อถูกแรงกระแทกเพียงเล็กน้อยอาจทำให้กระดูกหักได้ง่ายขึ้น โรคกระดูกพรุนจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถทำให้กระดูกหักได้ ซึ่งเกิดได้ทั้งข้อมือ หลัง และสะโพก แต่กระดูกสะโพกหักจะทำให้เกิดอันตรายและมีอัตราการตายสูง สามารถป้องกันได้โดยการออกกำลังกาย เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ เพื่อรับแสงแดดอ่อนๆ ในช่วงเช้า และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม กุ้งแห้ง ปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งตัว ถั่วต่างๆ เต้าหู้ งาคั่ว ผักใบเขียว ได้แก่ ผักโขม คะน้า ชะพลู ใบยอ ลดอาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากไขมันจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ นอกจากนี้ควรปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสม มีแสงสว่างเพียงพอเพื่อป้องกันการลื่นล้ม และการเกิดอุบัติเหตุ

นายแพทย์สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า โรงพยาบาลเลิดสิน ได้สังเกตเห็นความสำคัญและอันตรายของโรคกระดูกพรุน จึงได้จัดทำโครงการรู้ทันกันหักเข้า เป็นโครงการดูแลรักษาผู้ป่วยสูงอายุที่มีกระดูกสะโพกหักเพื่อป้องกันการเกิดกระดูกหักเข้าข้อจากโรคกระดูกพรุน ด้วยการดูแลครบวงจรจากบุคลากรทางการแพทย์ เช่น ศัลยแพทย์ด้านกระดูกและข้อ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู นักกายภาพบำบัด เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการให้ความรู้แก่ประชาชน เช่น การเสริมสร้างเนื้อกระดูกให้แข็งแรงตั้งแต่วัยเด็ก การตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกด้วยเครื่อง Bone Densitometry การดูแลสุขภาพช่องปาก การใส่ฟันเทียมทดแทนให้แก่ผู้สูงอายุที่มีภาวะกระดูกพรุน การใช้เครื่องมือวิเคราะห์การทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม รวมทั้งแนะนำการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง

-ขอขอบคุณ-

9 มกราคม 2561