



หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชนกินอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอทุกวัย ป้องกันภัยเงียบจากโรคกระดูกพรุน

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า **กระดูก** เป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย แต่คนส่วนใหญ่จึงจะละเอียดที่จะดูแลสุขภาพของกระดูก ด้วยเหตุนี้เองในแต่ละปีจึงมีผู้ป่วยด้วยโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในแต่ละปี จนกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลก

ด้วยในวันที่ ๒๐ ตุลาคมของทุกปี มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (International Osteoporosis Foundation – IOF) ได้กำหนดให้เป็น “วันโรคกระดูกพรุนโลก” ประเทศไทยมีผู้ป่วยด้วยโรคกระดูกพรุนมากกว่า ๑ ล้านคน คนไทยประมาณร้อยละ ๒๕ หรือ ๑ ใน ๔ ไม่ทราบว่า โรคกระดูกพรุนนั้น รุนแรงถึงขั้นทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ โรคกระดูกพรุน คือ ภาวะที่ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกลดลง และโครงสร้างของเนื้อกระดูกเสื่อมลง ทั้งนี้เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายมีกระบวนการสร้างเนื้อกระดูกใหม่ช้ากว่ากระบวนการสลายเนื้อกระดูก จึงทำให้กระดูกเปราะบาง และมีโอกาสหักหรือยุบตัวได้ง่าย ซึ่งกระดูกที่หักบ่อย ได้แก่ กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก กระดูกข้อมือ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน ได้แก่ ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ โดยเฉพาะเพศหญิงวัยหมดประจำเดือนหรือตัดรังไข่ออกทั้ง ๒ ข้างเนื่องจากขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งจะช่วยยับยั้งการสลายเนื้อกระดูก ผู้หญิงจะมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชาย มักพบในครอบครัวที่มีบุคคลเป็นโรคนี้อยู่ โดยเฉพาะคนผิวขาวหรือชาวเอเชียที่เคลื่อนไหวน้อยหรือไม่ออกกำลังกาย คนที่มีรูปร่างเล็ก ผอม กินอาหารที่มีแคลเซียมน้อย อาหารที่มีไขมันมาก จะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมสูบบุหรี่จัด ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน เช่น กาแฟ น้ำชา ในปริมาณมากๆ เป็นประจำ ผู้ที่กินยาบางชนิด ซึ่งทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายลดลง เช่น ยารักษาไทรอยด์ ยาพวงสแตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ เป็นต้น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติ เช่น โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน โรคของต่อมหมวกไต โรคอัมพฤกษ์ – อัมพาต หรือการเข้าเฝือกเป็นระยะเวลานาน โรคนี้อาจพบในผู้สูงอายุ

อาการของโรคกระดูกพรุน ระยะแรกมักไม่มีอาการ เมื่อเป็นมากขึ้นแล้วจะมีอาการคือ ปวดตามกระดูกส่วนกลางที่รับน้ำหนัก เช่น กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และอาจมีอาการปวดข้อร่วมด้วย ต่อมาความสูงของลำตัวจะค่อยๆลดลง หลังจะโค้งค่อมหากหลังโค้งค่อมมากๆจะทำให้ปวดหลังมากเสียบุคลิก เคลื่อนไหวลำบากทางเดินหายใจ และทางเดินอาหารถูกรบกวน เมื่อเป็นโรคติดเชื้องอกทางเดินหายใจ จะหายใจยาก ระบายย่อยอาหารผิดปกติ ท้องอืดเฟ้อ และท้องผูกเป็นประจำ โรคแทรกซ้อนที่อันตรายที่สุดของโรคกระดูกพรุน คือ กระดูกหัก บริเวณที่พบมาก ได้แก่ กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และกระดูกข้อมือ ซึ่งหากที่กระดูกสันหลังหัก จะทำให้เกิดอาการปวดมากจนไม่สามารถเคลื่อนไหวไปไหนได้

การป้องกันโรคกระดูกพรุน ในคนปกติความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะเพิ่มขึ้นสูงสุดในช่วงอายุ ๒๐-๓๕ ปี หลังอายุ ๔๐ ปี ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะลดลงทั้งชายและหญิง ดังนั้น จึงควรเสริมสร้างให้เนื้อกระดูกแข็งแรงตั้งแต่วัยเด็ก โดยปฏิบัติตัวคือ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลากหลาย มีปริมาณแคลเซียมและวิตามินเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัย ซึ่งปกติควรได้รับแคลเซียมอย่างน้อยที่สุดประมาณวันละ ๘๐๐ - ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม น้ำปู กุ้งแห้ง ปลาร้าผง กะปิ ปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งกระดูก งาดำ ถั่วต่างๆ เต้าหู้ ผักใบเขียวต่างๆ เช่น ผักโขม ผักคะน้า ใบชะพลู ใบยอ ควรลดอาหารที่มีไขมันมาก เนื่องจากไขมันจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว แอโรบิก ควบคู่กับสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน เช่น กาแฟ น้ำชา และไม่ควรสูบบุหรี่เอง เพราะยาบางชนิดมีผลให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายลดลง เช่น ยารักษาไทรอยด์ ยาพวงสแตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ และหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

นพ.พิทยา กล่าวต่อว่า เพื่อให้ประชาชนห่างไกลจากโรคกระดูกพรุนควรดูแลสุขภาพตนเองโดยเน้นการมีโภชนาการที่รับประทานอาหารที่อุดมด้วย แคลเซียม โปรตีน และต้องได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอ ประกอบกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ "กินอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอทุกวัย หมั่นออกกำลังกาย ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้"