



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PHSA BUREAU IN AYUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอบใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชนกินอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอทุกวัย ป้องกันภัยเงียบจากโรคกระดูกพรุน

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า **กระดูก** เป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย คนส่วนใหญ่ละเลยที่จะดูแลสุขภาพของกระดูก ด้วยเหตุนี้เองจึงมีผู้ป่วยด้วยโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในแต่ละปี 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 โดยเฉพาะเพศหญิงวัยหมดประจำเดือน หรือตัดรังไข่ออกทั้ง ๒ ข้าง เนื่องจากขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งจะช่วยยับยั้งการสลายเนื้อกระดูก ผู้หญิงจะมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ชาย มักพบในครอบครัวที่มีบุคคลเป็นโรคนี้อยู่ โดยเฉพาะคนผิวขาวหรือชาวเอเชียที่เคลื่อนไหวน้อย หรือไม่ออกกำลังกาย คนที่มีรูปร่างเล็ก ผอม กินอาหารที่มีแคลเซียมน้อย อาหารที่มีไขมันมาก จะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม สูดบุหรี่ยึด ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน เช่น กาแฟ น้ำชา ในปริมาณมากๆ เป็นประจำ ผู้ที่กินยาบางชนิด ซึ่งทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายลดลง เช่น ยารักษาไทรอยด์ ยาพวกสเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ เป็นต้น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติ เช่น โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน โรคของต่อมหมวกไต โรคอัมพฤกษ์ – อัมพาต หรือการเข้าเฝือกเป็นระยะเวลานาน โรคนี้อาจพบในผู้สูงอายุ

อาการของโรคกระดูกพรุน ระยะแรกมักไม่มีอาการ เมื่อเป็นมากขึ้นแล้วจะมีอาการคือ ปวดตามกระดูกส่วนกลางที่รับน้ำหนัก เช่น กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และอาจมีอาการปวดข้อร่วมด้วย ต่อมาความสูงของลำตัวจะค่อยๆลดลง หลังจะโค้งค่อมหากหลังโค้งค่อมมากๆ จะทำให้ปวดหลังมาก เสียบุคลิก เคลื่อนไหวลำบาก ระบบทางเดินหายใจ และทางเดินอาหารถูกรบกวน เมื่อเป็นโรคติดต่อของทางเดินหายใจ จะหายใจยาก ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ท้องอืดเฟ้อ และท้องผูกเป็นประจำ โรคแทรกซ้อนที่อันตรายที่สุดของโรคกระดูกพรุน คือ กระดูกหัก บริเวณที่พบมากที่สุดได้แก่ 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 นม และผลิตภัณฑ์จากนม กุ้งแห้ง ปลา ร้าฝง 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 และไม่ควรรีดยาเกินขนาด เพราะยาบางชนิดมีผลให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายลดลง เช่น ยารักษาไทรอยด์ ยาพวกสเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ และหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า เพื่อให้ประชาชนห่างไกลจากโรคกระดูกพรุนควรดูแลสุขภาพตนเอง โดยเน้นการมีโภชนาการที่ดีรับประทานอาหารที่อุดมด้วย แคลเซียม โปรตีน และต้องได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอ ประกอบกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ "กินอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอทุกวัย หมั่นออกกำลังกาย ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้"