

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนกินอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอทุกวัย**

**ป้องกันภัยเงียบจากโรคกระดูกพรุน**

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า **กระดูก** เป็นอวัยวะที่แข็งที่สุดในร่างกาย แต่คนส่วนใหญ่จึงละเลยที่จะดูแลสุขภาพของกระดูก ด้วยเหตุนี้เองในแต่ละปีจึงมีผู้ป่วยด้วยโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว  
ในแต่ละปี จนกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลก

**ด้วยในวันที่ 20 ตุลาคมของทุกปี มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (International Osteoporosis Foundation – IOF) ได้กำหนดให้เป็น** **“วันโรคกระดูกพรุนโลก”** ประเทศไทยมีผู้ป่วยด้วยโรคกระดูกพรุนมากกว่า 1 ล้านคน   
คนไทยประมาณร้อยละ 25 หรือ 1 ใน 4 ไม่ทราบว่า โรคกระดูกพรุนนั้น รุนแรงถึงขั้นทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้  
โรคกระดูกพรุน **คือ ภาวะที่ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกลดลง และโครงสร้างของเนื้อกระดูกเสื่อมลง** ทั้งนี้เนื่องจาก  
เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายมีกระบวนการสร้างเนื้อกระดูกใหม่ช้ากว่ากระบวนการสลายเนื้อกระดูก จึงทำให้กระดูกเปราะบาง   
และมีโอกาสหักหรือยุบตัวได้ง่าย ซึ่งกระดูกที่หักบ่อย ได้แก่ กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก กระดูกข้อมือ  **ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน** ได้แก่ ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ โดยเฉพาะเพศหญิงวัยหมดประจำเดือน   
หรือตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้างเนื่องจากขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งจะช่วยยับยั้งการสลายเนื้อกระดูก ผู้หญิงจะมีโอกาส  
เป็นมากกว่าผู้ชาย มักพบในครอบครัวที่มีบุคคลเป็นโรคนี้ โดยเฉพาะคนผิวขาวหรือชาวเอเชียที่เคลื่อนไหวน้อย   
หรือไม่ออกกำลังกาย คนที่มีรูปร่างเล็ก ผอม กินอาหารที่มีแคลเซียมน้อย อาหารที่มีไขมันมาก จะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม   
สูบบุหรี่จัด ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน เช่น กาแฟ น้ำชา ในปริมาณมากๆ เป็นประจำ   
ผู้ที่กินยาบางชนิด ซึ่งทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายลดลง เช่น ยารักษาไทรอยด์ ยาพวกสเตียรอยด์   
ยาขับปัสสาวะ เป็นต้น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติ เช่น โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน   
โรคของต่อมหมวกไต โรคอัมพฤกษ์ – อัมพาต หรือการเข้าเฝือกเป็นระยะเวลานาน โรคนี้พบบ่อยในผู้สูงอายุ  **อาการของโรคกระดูกพรุน** ระยะแรกมักไม่มีอาการ เมื่อเป็นมากขึ้นแล้วจะมีอาการคือ ปวดตามกระดูกส่วนกลางที่รับน้ำหนัก เช่น กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และอาจมีอาการปวดข้อร่วมด้วย ต่อมาความสูงของลำตัว  
จะค่อยๆลดลง หลังจะโก่งค่อมหากหลังโก่งค่อมมากๆจะ ทำให้ปวดหลังมากเสียบุคลิก เคลื่อนไหวลำบากระบบทางเดินหายใจ  
และทางเดินอาหารถูกรบกวน เมื่อเป็นโรคติดเชื้อของทางเดินหายใจ จะหายยาก ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ท้องอืดเฟ้อ และท้องผูกเป็นประจำ โรคแทรกซ้อนที่อันตรายที่สุดของโรคกระดูกพรุน คือ กระดูกหัก บริเวณที่พบมาก ได้แก่ กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และกระดูกข้อมือ ซึ่งหากที่กระดูกสันหลังหัก จะทำให้เกิดอาการปวดมากจนไม่สามารถเคลื่อนไหวไปไหนได้ **การป้องกันโรคกระดูกพรุน** ในคนปกติความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะเพิ่มขึ้นสูงสุดในช่วงอายุ 20 - 35 ปี หลังอายุ   
40 ปี ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะลดลงทั้งชายและหญิง ดังนั้น จึงควรเสริมสร้างให้เนื้อกระดูกแข็งแรงตั้งแต่วัยเด็ก   
โดยปฏิบัติตัวคือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย มีปริมาณแคลเซียมและวิตามินเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย  
ในแต่ละวัย ซึ่งปกติควรได้รับแคลเซียมอย่างน้อยที่สุดประมาณวันละ 800 - 1,000 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม  
และผลิตภัณฑ์จากนม น้ำปู กุ้งแห้ง ปลาร้าผง กะปิ ปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งกระดูก งาดำ ถั่วต่างๆ เต้าหู้ ผักใบเขียวต่างๆ เช่น   
ผักโขม ผักคะน้า ใบชะพลู ใบยอ ควรลดอาหารที่มีไขมันมาก เนื่องจากไขมันจะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม ออกกำลังกาย  
อย่างถูกวิธี สม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว แอโรบิก ควรงดสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน เช่น กาแฟ น้ำชา และไม่ควรซื้อยากินเอง เพราะยาบางชนิดมีผลให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายลดลง เช่น ยารักษาไทรอยด์ ยาพวกสเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ และหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

นพ.พิทยา กล่าวต่อว่า เพื่อให้ประชาชนห่างไกลจากโรคกระดูกพรุนควรดูแลสุขภาพตนเองโดยเน้น การมีโภชนาการที่ดีรับประทานอาหารที่อุดมด้วย แคลเซียม โปรตีน และต้องได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอ ประกอบกับ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ **"กินอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอทุกวัย หมั่นออกกำลังกาย ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้"**

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**