

ทำอย่างไรห่างไกลโรคกระดูกพรุน

รศ. นพ. รุ่งนิรันดร์ ประดิษฐ์สุวรรณ

สาขาวิชาอายุรศาสตร์ปัจฉิมวัย ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) เป็นภาวะที่กระดูกมีความหนาแน่นต่ำ ส่งผลให้กระดูกเปราะบาง และหักได้ง่าย โรคนี้เป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุ และสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน การป้องกันโรคกระดูกพรุนตั้งแต่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อรักษาสุขภาพกระดูกให้แข็งแรง คงความสามารถในการเคลื่อนไหว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

วิธีป้องกันโรคกระดูกพรุน

1. **รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดี** แคลเซียมเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างกระดูก ควรบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งตัว, นม, โยเกิร์ต, เนยแข็ง, เต้าหู้ชนิดแข็ง, ถั่วอัลมอนต์, ผักใบเขียวเข้ม เช่น คะน้า, บรอกโคลี ส่วนวิตามินดีช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น แนะนำให้ทุกคนโดนแสงแดดตอนเช้าและระหว่างวันบ้าง (ประมาณ 15-20 นาที) รวมทั้งอาจเสริมด้วยอาหารที่มีวิตามินดี เช่น ปลาแซลมอน, ไข่, และถ้าจำเป็น แพทย์อาจแนะนำให้กินวิตามินดีเสริมด้วย

2. **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่ลงน้ำหนัก เช่น การเดิน, วิ่ง, รำมวยจีน ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนัก, วิดพื้น, โยคะ, กายบริหารท่าต่าง ๆ ด้วย

3. **หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม และการสูบบุหรี่** การดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้และการสูบบุหรี่มีผลกระทบต่อกระดูก โดยทำให้ลดการดูดซึมแคลเซียมในร่างกาย

4. **ตรวจสุขภาพกระดูกตามที่แพทย์สั่ง** สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนหรือผู้สูงอายุ ควรพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำการดูแลรักษาสุขภาพกระดูก และตรวจประเมินความหนาแน่นของกระดูกด้วยวิธีการที่น่าเชื่อถือ เช่น การตรวจกระดูกด้วยเอกซเรย์ที่เรียกว่า DXA scan (Dual Energy X-ray Absorptiometry) เพื่อช่วยใหวางแผนการรักษาหรือการป้องกันโรคกระดูกพรุนได้อย่างเหมาะสม

การป้องกันโรคกระดูกพรุนด้วยวิธีการต่างๆ ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดกระดูกหักในวัยสูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจะช่วยให้เราทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต