

กลัวกระดูกผุ

รศ.พญ.มานี ปิยะอนันต์
ภาควิชาสูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

- ประยงค์ : สวัสดีค่ะคุณหมอมอ ดิฉันเคยเป็นคนไข้ของคุณหมอมอ ดิฉันสบายดีเลยไม่ได้มาพบคุณหมอมอหลายปีแล้วค่ะ
- หมอมอ : สวัสดีค่ะคุณประยงค์หลังผ่าตัดไม่มีปัญหาอะไรเลยหรือคะ
- ประยงค์ : ไม่มีเลยค่ะ หลังจากที่คุณหมอมอผ่าตัดเอากระดูกและรังไข่ทั้งสองข้างออก พอครบเดือนคุณหมอมอ นัดมาตรวจหลังผ่าตัด คุณหมอมอบอกว่าปกติดี ดิฉันก็ไม่ได้กินยาอะไรเลย เพียงแต่ปฏิบัติตัวตามที่คุณหมอมอแนะนำคือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและกินอาหารที่มีประโยชน์ ดิฉันพยายามดื่มนมพร่องมันเนยวันละกล่อง ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยดื่มมาก่อนเลย เพราะไม่ชอบกลิ่นนม และเมื่อดื่มแล้วรู้สึกเหมือนอาหารไม่ย่อย คือมันมีอาการท้องอืด และมีลมในท้องมาก แต่เมื่อคุณหมอมอแนะนำให้ดิฉันทำโยเกิร์ตสด (วิธีทำอยู่ท้ายบท) เมื่อลองทานแล้ว จึงเริ่มดื่มนมได้แม้ว่าห้องทำงานอยู่ถึงชั้น 5 หลังผ่าตัดใหม่ ๆ เพื่อน ๆ ของดิฉันเตือนว่าระวังเข้าเสื่อม แต่ดิฉันเชื่อคุณหมอมอว่า การเดินออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายเสื่อมช้าลง เดียวนี้ดิฉันแข็งแรงดีและไม่ค่อยเป็นหวัด หรือเป็นโรคมุมิแพ้เหมือนตอนก่อนผ่าตัดแล้วค่ะ ดิฉันขึ้นลงบันไดวันละ 5 - 10 เทียวกทุกวัน
- หมอมอ : วันหยุดคุณประยงค์ออกกำลังกายหรือเปล่านั้น
- ประยงค์ : วันหยุดดิฉันจะเดินจากบ้านมาปากซอย ซึ่งเป็นระยะทางประมาณ 500 เมตร โดยเดินไปและกลับ 2 เทียว ซึ่งรวมระยะทางประมาณ 2 กิโลเมตร เกือบทุกวันเลยคะ เพราะดิฉันรู้สึกกลัวว่าหลังจากออกกำลังกายแล้วรู้สึกสดชื่น
- หมอมอ : วันนี้คุณประยงค์มีปัญหาอะไรถึงมาหาหมอมอคะ
- ประยงค์ : มีคะ ดิฉันสงสัยว่าทำไมเพื่อน ๆ ที่ไปทำผ่าตัดแล้ว จึงได้ฮอร์โมนมากินกัน เพราะหมอบอกว่าหลังจากตัดรังไข่ก็ต้องกินฮอร์โมนทดแทนมิฉะนั้นจะเป็นโรคกระดูกผุและกระดูกหักง่ายตอนแก่ ดิฉันเลยรู้สึกกังวลใจ อยากถามคุณหมอมอว่าดิฉันควรกินยาหรือไม่ เคยเห็นเพื่อนที่กินยาแล้วรู้สึกว่าย่นขึ้นมาก ดิฉันยังกลัวเรื่องย่นอยู่คะ
- หมอมอ : หลังผ่าตัดใหม่ ๆ หมอเคยให้คุณประยงค์ สังเกตอาการของตนเองแล้วใช้ไหมคะ ว่ามีความผิดปกติอะไรบ้าง
- ประยงค์ : ใช่คะ หลังผ่าตัดใหม่ ๆ ดิฉันมีอาการเหงื่อออกมากร้อนวูบวาบตามตัว บางทีมีอาการเหมือนชนลูก แต่ก็ทนได้เดี๋ยวนี้มีบ้างนาน ๆ ครั้ง ซึ่งไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นปัญหาอะไรคะ

หมอ : มีอาการอย่างอื่นบ้างหรือเปล่าคะ เช่น ถ่ายปัสสาวะบ่อย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ หงุดหงิด หรือมีอาการซีมเศร้า ซึ่งอาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นในสตรีวัยหมดประจำเดือน บางคนเป็นมากจนทนไม่ได้

ประยงค์ : ไม่มีเลยคะ รู้สึกว่าหลังการผ่าตัดดิฉันกลับสบายขึ้น ท้องไม่ผูก ไม่เป็นโรควิวมีแพ้ คงเป็นเพราะดิฉันรับประทานผักผลไม้ และออกกำลังกายตามที่คุณหมอแนะนำ

หมอ : การดูแลคนไข้หลังผ่าตัดนั้น หมอจะพิจารณาเป็นราย ๆ ตาม ความจำเป็นว่าต้องใช้ฮอร์โมนทดแทนหรือไม่ ยาทุกชนิดแม้แต่ยาบำรุงถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรรับประทาน เราต้องคำนึงถึงทั้งประโยชน์และโทษที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ ตามที่คุณประยงค์บอกว่ามีเพื่อนรับประทานยาแล้ว อ้วนนั้นเป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนกลัวมาก ถ้าคุณประยงค์รู้สึกว่าแข็งแรงและสบายดีก็คงไม่จำเป็นต้องกินฮอร์โมนอีก หมอคิดว่าประเทศไทยเราได้เปรียบประเทศอื่นที่มีอากาศหนาวจัด เพราะเรามีผักผลไม้มากจนสามารถส่งไปขายในต่างประเทศได้ ผักผลไม้เป็นอาหารที่มีแคลเซียมมาก และเรายังมีแสงแดดซึ่งมีส่วนในการช่วยดูดซึมแคลเซียม ส่วนคนที่อยู่ในเมืองหนาว เขาไม่มีแดด จึงต้องไปที่อาบแดดกัน

ประยงค์ : ผู้สูงอายุกระดูกหักง่ายเพราะกระดูกฟูโซ่ใหม่คะ

หมอ : สาเหตุของกระดูกหักมักเกิดจากการหกล้ม ซึ่งถ้าคุณประยงค์ลองพิจารณาดูแล้วจะเห็นว่าผู้สูงอายุที่มีสาเหตุที่ทำให้หกล้มง่ายได้หลายอย่าง เช่น กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงเพราะไม่ค่อยได้ค่อยได้ออกกำลังกาย หรือ ไม่ค่อยได้ใช้งาน โรคทางตาทำให้มีปัญหาในการมองเห็น เช่นเป็นต้อประสาทเสื่อมเกิดโรคทางหู ทำให้มีปัญหาการได้ยิน หรือเวียนศีรษะคงไม่ใช่เพราะสาเหตุจากกระดูกบางเพียงอย่างเดียว

ประยงค์ : เพื่อนของดิฉันบางคนไปซื้อยาฮอร์โมน มารับประทานเองจะมีปัญหาใหม่คะ

หมอ : ขอฝากคุณประยงค์ไปอธิบายให้เพื่อนฟังด้วยนะคะว่ายานั้นย่อมมีทั้งประโยชน์และโทษ การใช้ยาทุกอย่างแพทย์ต้องพิจารณาเป็นราย ๆ ไป ก่อนใช้แพทย์ต้องซักประวัติ เช่น ญาติพี่น้องเคยมีก้อนที่เต้านม และเป็นมะเร็งที่เต้านมหรือไม่ แพทย์จะตรวจร่างกายรวมทั้งพิจารณา ถึงความจำเป็นในการใช้ยาทุกครั้ง ในกรณีของคุณประยงค์จะเป็นตัว อย่างสำหรับสตรีที่ไม่จำเป็นต้องใช้ฮอร์โมนได้ดีทีเดียว

ประยงค์ : ดิฉันเข้าใจแล้วคะ ขอขอบพระคุณที่คุณหมอทำให้ดิฉันหายกังวลใจ

วิธีทำโยเกิร์ตสด มะนาวผลปานกลาง 1 ลูก นมสดหรือนมพ่องมันเนย 1 ถ้วย ส้ม 1 ลูก วิธีทำบีบมะนาวที่ฝานแล้วลงในแก้ว ค่อย ๆ เทนมลงผสมในน้ำมะนาว โดยใช้ช้อนคนตลอดเวลา นมจะถูกย่อยน้ำมะนาวทำให้น้ำนมข้นเหมือนโยเกิร์ต ถ้าต้องการรสส้มให้เติมน้ำส้มคั้นลงไปเล็กน้อย ชิมรสตามชอบ จะได้เครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของนมและวิตามินซีสด ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก

.....