

# ถึงหนูจะเด็ก แต่กระดูกก็แข็งแรงนะ ตอนที่ 1

ผศ.พญ.ไพรัชญา สวัสดิ์พานิช  
สาขาต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หนูยังเด็ก กระดูกแข็งแรง เรื่องกระดูกพรุน ลืมไปได้เลย ...แหม ! อย่าเพิ่งมั่นใจไปนะคะ เพราะกระดูกอ่อนเล็ก ๆ ของหนู ๆ ก็มีโอกาสเป็นโรคกระดูกพรุนได้เหมือนกัน แต่จะเพราะอะไร และมีวิธีป้องกันหรือไม่ คำตอบรออยู่แล้วค่ะ

## การเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงในเด็กและวัยรุ่น

ร่างกายของเด็กและวัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโตต่างต้องการแคลเซียมในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย เพื่อนำไปเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน ความแข็งแรงของกระดูกขึ้นกับปริมาณมวลกระดูก (bone mass) ซึ่งร่างกายจะสะสมมวลกระดูกได้มากที่สุด ในช่วงเด็กและวัยรุ่น ถ้าเด็กและวัยรุ่นสามารถสะสมมวลกระดูกได้อย่างพอเพียง ก็จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนในวัยผู้ใหญ่หรือวัยสูงอายุได้ เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การสลายกระดูกจะเกิดในอัตราที่เร็วกว่าการสร้างกระดูกใหม่ ทำให้ความหนาแน่นของกระดูกลดลงเรื่อย ๆ

## ตัวอย่างของปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน

- รูปร่างผอมเปราะบางเพราะขาดอาหาร หรือเป็นโรคเรื้อรัง
- มีภาวะการดูดซึมอาหารทางกระเพาะอาหารหรือลำไส้ผิดปกติ
- ขาดวิตามินดี
- รับประทานบางชนิด เช่น สเตียรอยด์
- เด็กที่เข้าสู่วัยรุ่นช้ามาก
- ขาดฮอร์โมนการเจริญเติบโตหรือฮอร์โมนเพศ

## ส่งเสริมกระดูกให้แข็งแรงง่าย ๆ ...

- กินอาหารที่มีแคลเซียมในปริมาณพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย
- ลดอาหารที่เพิ่มการสูญเสียแคลเซียมจากร่างกาย
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะควรเล่นกีฬาที่ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก อาทิ วิ่งเหยาะ ๆ เทนนิส