

## 4 วิธี ช่วยกระดูกให้แข็งแรง

อ.พญ. จันทน์รัศม์ จันทน์ยิ่งยง

ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**“ทำอย่างไรดี ไปตรวจความหนาแน่นของกระดูกแล้วพบว่า กระดูกบางลง”**

**โรคกระดูกพรุน** คือ ภาวะที่มีเนื้อกระดูกบางตัวลง เนื่องจากการสร้างกระดูกน้อยกว่าการทำลายกระดูก ทำให้เสี่ยงต่อภาวะกระดูกหักหรือยุบตัวได้ง่าย โดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และกระดูกข้อมือ พบมากในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะสตรีที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป

เมื่อเป็นโรคกระดูกพรุนจะทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดหลัง กระดูกสันหลังยุบตัวลง หลังค่อม ตัวเตี้ยลง กระดูกแขนขาเปราะและหัก บางรายอาจมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกข้อมือ กระดูกสะโพก กระดูกสันหลัง ทำให้พิการเดินไม่ได้ ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดภาวะกระดูกพรุน เรามีวิธีบำรุงรักษากระดูกให้แข็งแรงมาฝากค่ะ

### 1. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง และ รับประทานแคลเซียมเสริม

ผู้ใหญ่อายุน้อยกว่า 50 ปี ต้องการแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม อายุมากกว่า 50 ปี ต้องการแคลเซียมวันละ 1,200 มิลลิกรัม แหล่งที่มาของแคลเซียมได้จาก อาหารหลายประเภท เช่น นม โยเกิร์ต ชีส ปลาตัวเล็กทอด กุ้งแห้ง กะปิ ผักคะน้า ใบยอ ดอกแค เต้าหู้แข็ง ถั่วแดง และงาดำ โดยทั่วไปการรับประทานอาหารไทยจะได้รับแคลเซียมประมาณ 400 - 500 มิลลิกรัมต่อวัน หรือน้อยกว่าครึ่งหนึ่งที่ร่างกายควรได้รับ จึงควรดื่มนมเสริม แต่หากไม่ได้รับแคลเซียมจากอาหารอย่างเพียงพอ แนะนำให้รับประทานแคลเซียมชนิดเม็ดซึ่งมีหลักการเลือกผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมดังนี้

1. ดูตัวยาสัญสำคัญที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์ ว่ามีวิตามินอื่นผสมหรือไม่ เพราะหากผสมวิตามินซี หรือวิตามินดีมากเกินไปอาจทำให้เกิดอันตราย
2. ดูว่าใน 1 เม็ด ให้ข้อมูลแคลเซียมเท่าไร เพราะร่างกายต้องการแคลเซียมอย่างน้อยวันละ 800 มิลลิกรัม
3. ดูว่าผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมอยู่ในรูปแบบใด เนื่องจากแคลเซียมละลายน้ำจะถูกดูดซึมได้ยาก ดังนั้นควรใช้ผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมแบบเม็ดฟู เพราะจะละลายและดูดซึมได้ดีกว่าแบบธรรมดา

4. ต้องดูว่าแคลเซียมในผลิตภัณฑ์เป็นเกลือแคลเซียมอะไร เนื่องจากเกลือแคลเซียมแต่ละชนิดจะดูดซึมต่างกันในสภาวะกรดในกระเพาะต่าง ๆ กัน เช่น แคลเซียมคาร์บอเนต จะดูดซึมได้น้อยลงถ้าผู้ป่วยมีกรดในกระเพาะอาหารน้อย

**อย่างไรก็ตาม การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อความปลอดภัย**

**2. ออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก (weight-bearing exercise) อย่างสม่ำเสมอ**  
ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที โดยเฉพาะผู้สูงอายุและวัยหมดประจำเดือน เน้นการออกกำลังกายที่ลงน้ำหนัก เช่น เดินไกล วิ่งเหยาะๆ รำมวยจีน เต้นรำ เพื่อป้องกันการสูญเสียกระดูก การออกกำลังกายชนิดนี้ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังทำให้กล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้นด้วย

### **3. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน**

ได้แก่ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ลดเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เนื่องจากจะทำให้การดูดซึมแคลเซียมในลำไส้ลดลง ระวังการไต่ยาสเตียรอยด์ และยาลูกกลอน ซึ่งมีผลทำให้เกิดกระดูกพรุนมากขึ้นได้

**4. ปรึกษาแพทย์เมื่อมีข้อสงสัย** เพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสม ส่งตรวจมวลกระดูกหรือความหนาแน่นของกระดูกในกรณีที่มีปัจจัยเสี่ยง และให้การรักษาเมื่อตรวจพบภาวะโรคกระดูกพรุน

สุดท้ายคงต้องบอกว่า การเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงสามารถทำได้ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนอายุ 30 ปี เป็นการป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุนที่ดีที่สุด และต้องไม่ลืมว่าการออกกำลังกายแต่พอเหมาะและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ท่านมีสุขภาพดีไปอีกนาน .