

ภาวะเสี่ยงต่อกระดูกพรุน

อ.นพ.อาคิส อุณนันทน์

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคกระดูกพรุน จัดเป็นปัญหาที่เราทุกคนต้องเผชิญในอนาคต เพราะเมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป กระดูกจะเริ่มมีการสลายมากกว่าการสร้าง ทำให้เนื้อกระดูกลดลง และเกิดภาวะกระดูกพรุนได้

โรคกระดูกพรุน เกิดจากการลดลงของปริมาณกระดูกในร่างกายร่วมกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภายในของกระดูก เป็นผลให้ความแข็งแรงของกระดูกโดยรวมลดลง และเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดกระดูกหักได้

โรคกระดูกพรุนส่วนใหญ่ พบในผู้สูงอายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป และเป็นในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เพราะผู้หญิงจะมีการลดลงของเนื้อกระดูกอย่างมากในช่วง 5 ปีแรกหลังหมดประจำเดือน นอกจากนี้ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนยังพบได้ในภาวะผู้ป่วยที่ได้รับการตัดรังไข่ 2 ข้าง ผู้ป่วยโรคทางเดินอาหารที่มีความผิดปกติในการดูดซึมสารแคลเซียม ผู้ป่วยที่รับประทานยาบางชนิด เช่น สารสเตียรอยด์ หรือยากันชัก รวมถึงผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรังหรือตับอักเสบเรื้อรังก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมากขึ้น

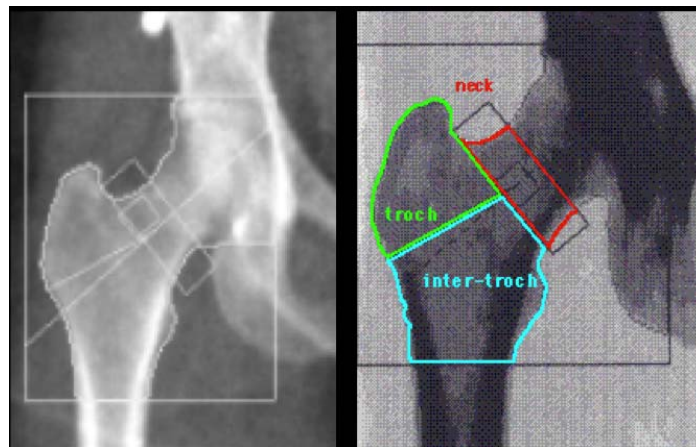
โดยทั่วไปผู้ป่วยที่เป็นโรคกระดูกพรุนจะไม่มีอาการใด ๆ จนกว่าจะมีอาการแสดงซึ่งได้แก่กระดูกหัก ตำแหน่งที่พบบ่อยในโรคกระดูกพรุน ได้แก่ บริเวณข้อมือ ข้อสะโพก หรือกระดูกสันหลัง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น อาการปวดหลังเรื้อรัง รูปร่างผิดปกติ เสี่ยงต่อการเดิน และการทำงานของอวัยวะภายในช่องท้องและทรวงอกผิดปกติ

โรคกระดูกพรุนวินิจฉัยได้จากการตรวจค่าความหนาแน่นของกระดูกด้วยเครื่องมือ DEXA นอกจากนี้ยังสามารถตรวจเลือดเพื่อหาความผิดปกติอื่น ๆ เช่น การขาดวิตามินดี และสามารถตรวจประเมินอัตราการสร้างและสลายของกระดูกได้ การตรวจเพิ่มเติมนี้ เพื่อใช้ในการตัดสินใจวางแผนการรักษาและติดตามผลการรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป

สำหรับการรักษาโรคกระดูกพรุนด้วยยาในปัจจุบันมีอยู่ 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ ยากลุ่มที่ลดอัตราการสลายกระดูก และยากลุ่มที่เสริมสร้างมวลกระดูก ทั้งนี้การใช้ยารักษาโรคกระดูกพรุนควรจะต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำที่เหมาะสมจากแพทย์ เนื่องจากยาแต่ละประเภทมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกัน ฉะนั้นการป้องกันจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด โดยการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม ได้แก่ นม โยเกิร์ต ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ปลาตัวเล็กที่รับประทานได้ทั้งกระดูก รวมถึงการรับวิตามินดีจากแสงแดด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณ 15-20 นาที ทุกวัน จะช่วยได้ครับ



ภาพถ่ายรังสีแสดงการหักของกระดูกคอสะโพก
ข้างขวาในผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน



การวัดความหนาแน่นของมวลกระดูกบริเวณข้อสะโพก



การหักยุบของกระดูกสันหลัง 2 ปล้อง
ซึ่งเกิดจากโรคกระดูกพรุน