

2. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือคาเฟอีนเป็นส่วนผสม

3. ไม่ควรซื้อยาที่ไม่ได้รับคำสั่งจากแพทย์รับประทานเอง เช่น ยาสมุนไพร ยาลูกกลอน หรือยาเสริมธาตุ

4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ เต้นลีลาศและไทเก๊ก เป็นต้น โดยระหว่างการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุจะต้องสังเกตตัวเองอยู่เสมอว่าควรหยุดเมื่อไหร่ หากมีการวิงเวียนศีรษะ หายใจไม่สะดวก เจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด ตามัว ควรหยุดทำกิจกรรมนั้นๆทันที หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

การรักษาโรคกระดูกพรุน

ผู้ป่วยจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ โดยทั่วไปวันละ 1,000 มิลลิกรัม สัมผัสแสงแดดอย่างน้อยวันละ 30 นาทีเพื่อให้ร่างกายสร้างวิตามินดีให้เพียงพอ ออกกำลังกายที่เหมาะสม

ปัจจุบันมียาในการรักษาโรคกระดูกพรุน 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ ยา กลุ่มลดอัตราการสลายกระดูก และ ยากลุ่มที่เสริมสร้างมวลกระดูก โดยยาแต่ละชนิดที่ใช้ในการรักษาโรคกระดูกพรุนจะต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์



ตัวรักและห่วงใยใส่ใจสุขภาพ



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย

นางสาวสรดา ธิตธีรภรณ์ (พยาบาลวิชาชีพ)
หน่วยตรวจและติดตามผลการรักษาออร์โธปิดิกส์
งานการพยาบาลผ่าตัด ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
ตึกสยามินทร์ ชั้น 1 โทร 02 419 7832-4

ที่ปรึกษา

รศ.ดร.นพ.โพชนงค์ โชติญาณวงษ์
นางสาวนิตยา สุวรรณเวก (พยาบาลชำนาญการ)

สนับสนุนการพิมพ์โดย

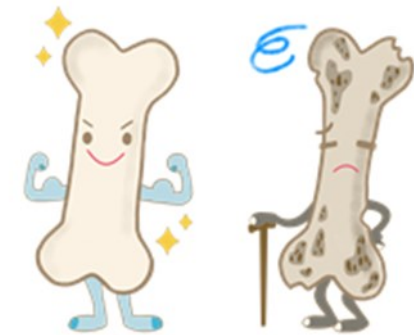
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้ายปี พ.ศ. 2567
รหัสหน่วยงาน NS 03210046770
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

คลังข้อมูล
สุขภาพ
ศิริราช



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคกระดูกพรุน Osteoporosis

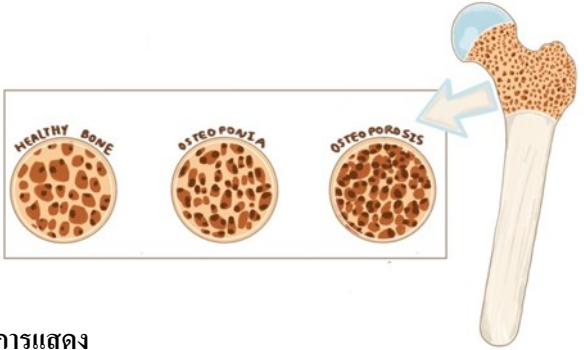


หน่วยตรวจและติดตามผลการรักษาออร์โธปิดิกส์
งานการพยาบาลผ่าตัด
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1130167

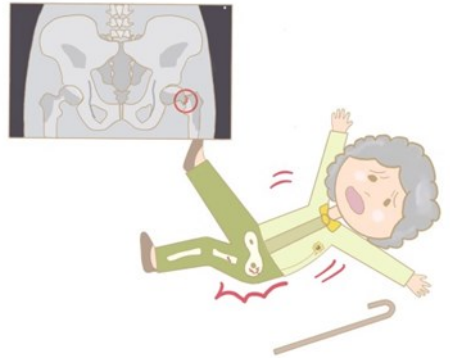
โรคกระดูกพรุนคืออะไร

โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) คือภาวะที่ความแข็งแรงของกระดูกลดลง เนื่องจากปริมาณเนื้อกระดูกลดลงหรือการเชื่อมต่อกันของโครงสร้างในเนื้อกระดูกลดลง ทำให้ความเสี่ยงในการเกิดกระดูกหักเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บริเวณกระดูกสันหลัง ข้อมือ และข้อสะโพก



อาการแสดง

โรคกระดูกพรุน ถือว่าเป็น “มฤตยูเงียบ” เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่มีอาการแสดง ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตได้ปกติโดยไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคกระดูกพรุนอยู่ กว่าจะทราบว่าเป็นโรคกระดูกพรุน ก็ต่อเมื่อมีหลังผิดรูป หลังค่อม ไปจนถึงกระดูกหักตามตำแหน่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายต่อผู้ป่วย ดังนั้นหากพบว่า ตัวเองมีปัจจัยเสี่ยงควรไปตรวจเพื่อให้ทราบว่าเป็นโรคกระดูกพรุนหรือไม่ก่อนที่จะเกิดกระดูกหัก เพื่อให้ได้รับการรักษาที่เหมาะสม



ปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้

1. อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
2. เพศหญิง
3. หมดประจำเดือนก่อนอายุ 45 ปี
4. คนในครอบครัวสายตรงมีประวัติเป็นโรคกระดูกพรุน
5. โครงสร้างของร่างกายเล็ก

ปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้

1. สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีนเป็นประจำ
2. ไม่ค่อยได้ใช้ร่างกาย มักจะชอบอยู่เฉย ๆ
3. รับประทานที่มีสเตียรอยด์เป็นเวลานาน
4. บริโภคแคลเซียมไม่เพียงพอ
5. ดัชนีมวลกายต่ำกว่า 19 กิโลกรัมต่อตารางเมตร



การวินิจฉัย

ปัจจุบันมีการตรวจวัดความหนาแน่นกระดูกได้หลายวิธี แต่วิธีที่ได้รับการมาตรฐาน และเป็นที่ยอมรับ คือ Dual Energy X-Ray Absorptiometry (DXA) โดยจะวัดได้จากกระดูกข้อสะโพก และกระดูกสันหลัง หรือข้อมือ แปลผลผ่านค่าคะแนนที่ (T-score) หากค่า T-score น้อยกว่าหรือเท่ากับ -2.5 จะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคกระดูกพรุน หากมีค่าอยู่ระหว่าง -1 ถึง -2.5 จะถือว่าเป็นภาวะกระดูกบาง นอกจากนี้หากมีประวัติกระดูกสันหลังยุบ หรือ

กระดูกสะโพกหักจากอันตรายที่ไม่ได้รุนแรง สามารถจัดว่าเป็นโรคกระดูกพรุนได้เลย หรือ หากมีกระดูกหักบริเวณต้นแขน ข้อมือหรือกระดูกเชิงกรานที่เกิดจากอันตรายไม่รุนแรงร่วมกับผลการตรวจ DXA เมื่อผล T-score ต่ำกว่า -1.0 สามารถบอกได้ว่าเป็นโรคกระดูกพรุน

การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักด้วยตนเอง

ท่านสามารถใช้เครื่องมือ FRAX® สำหรับการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้เอง หากผลการประเมินพบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกข้อสะโพกหักมากกว่า ร้อยละ 3 ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยโรคกระดูกพรุนต่อ



การป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน

1. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม และวิตามินดีให้เพียงพอ เช่น นมและผลิตภัณฑ์จากนม น้ำเต้าหู้ ไข่ ปลาที่รับประทานได้ทั้งตัว เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ปลาชิว ปลาเก๋ปลาดุก ปลาช่อน ผักใบเขียวต่าง ๆ เช่น ผักคะน้า ผักกระเฉด ผักกาดเขียว เป็นต้น