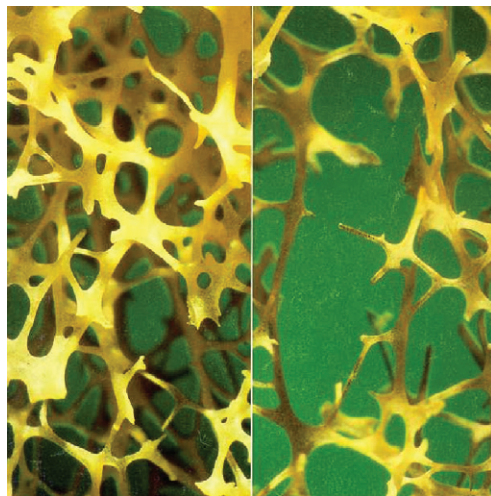


โรคกระดูกพรุน

โรคนี้คือภาวะที่มีมวลกระดูกลดน้อยลงเนื่องจากการสลายกระดูกเร็วกว่าการสร้างกระดูก มวลกระดูกที่ลดน้อยลงทำให้ความแข็งแรงกระดูกลดลง จนกระทั่งในที่สุดไม่สามารถจะรับน้ำหนักหรือแรงกระทำต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ กระดูกมักจะแตกหรือหักได้ง่าย



ภาพซ้ายแสดงกระดูกปกติ ภาพขวา กระดูกพรุน



ใครบ้างที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน

ในอดีตเชื่อว่าโรคกระดูกพรุนเกิดในวัยชรา ร่างกายสร้างกระดูกมาทดแทนส่วนที่สึกหรอได้น้อยลง แต่ในปัจจุบันได้พิสูจน์แล้วว่า พันธุกรรมมีส่วนในการกำหนดให้แต่ละคนมีมวลกระดูกมากน้อยต่างกัน ดังเช่นมักจะพบโรคนี้ในครอบครัวเดียวกัน แต่เนื่องจากเกี่ยวข้องกับยีนหลายตัว การแสดงออกจึงมักเกิดในผู้ที่เข้าสู่วัยชราหรือในสตรีวัยหลังหมดประจำเดือนบางราย ที่ระดับฮอร์โมนลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการสลายกระดูกเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะช่วงแรกๆ หลังหมดประจำเดือน

ส่วนกลุ่มอื่นๆ ที่เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนคือ กลุ่มที่สูบบุหรี่ ดื่มสุราจัด และใช้ยากกลุ่มสเตียรอยด์ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ เป็นต้น

➔ โรคกระดูกพรุนมีอันตรายต่อผู้ป่วยอย่างไร

เมื่อเป็นโรคกระดูกพรุน มวลกระดูกลดน้อยลง ความแข็งแรงกระดูกลดลง กระดูกในผู้ป่วยเหล่านี้จึงมักจะหักง่ายแม้ได้รับอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย ตำแหน่งที่พบกระดูกหักบ่อยคือ กระดูกปลายแขน ข้อสะโพก และกระดูกสันหลัง ซึ่งผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนที่เกิดกระดูกสันหลังหัก และข้อสะโพกหักมักจะมีภาวะแทรกซ้อนตามมา และมียัตราตายสูง ถือเป็นภาวะอันตรายมาก และที่สำคัญคือผู้ป่วยที่เป็นโรคกระดูกพรุนส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ ดังนั้นผู้ป่วยมักจะไม่รู้ตัวมาก่อน

➔ แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคกระดูกพรุน

แม้ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ แต่มีอาการแสดงให้สังเกตเห็นได้ เช่น กระดูกสันหลังหัก จะทำให้หลังโก่ง ตัวเตี้ยลง ดังนั้นถ้าหากอยู่ในกลุ่มเสี่ยง คือ เข้าสู่วัยชราอายุมากกว่า 60-65 ปี หรือสตรีวัยหมดประจำเดือน จะต้องหมั่นสังเกตตนเอง และวัดส่วนสูงเป็นประจำ หากส่วนสูงเตี้ยลงมากกว่า 4 ชั่วโมงหรือเกิดหลังโก่ง ควรไปพบแพทย์ หรือเคยมีกระดูกหักจากอุบัติเหตุไม่รุนแรงมาก่อน หรือมีญาติใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุน ก็ควรไปปรึกษาแพทย์

สำหรับการตรวจเพื่อวินิจฉัยโรคกระดูกพรุนในปัจจุบัน ใช้วิธีวัดมวลกระดูกด้วยเครื่อง DXA ซึ่งมีในโรงพยาบาลใหญ่ๆ ทั่วไป และจะต้องเจาะเลือดตรวจปัสสาวะด้วย เพื่อแยกโรคภัยแรงอื่นๆ ก่อนจะให้การรักษา

➔ การวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน

การวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน โดยใช้เครื่องตรวจวัดค่ามวลกระดูกเป็นมาตรฐาน แบ่งกระดูกออกเป็น 3 ชนิดดังนี้

1. **กระดูกปกติ** คือ กระดูกที่มีค่ามวลกระดูกอยู่ในช่วง 1 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานใต้ต่อค่าเฉลี่ยของสตรีวัยเยาว์ที่มีค่ามวลกระดูกสูงสุด (ค่ามวลกระดูก มากกว่า -1)
2. **กระดูกโปร่งบาง** คือ กระดูกที่มีค่ามวลกระดูกอยู่ระหว่างช่วง 1-2.5 ความเบี่ยงเบนมาตรฐานใต้ต่อค่าเฉลี่ยของสตรีวัยเยาว์ที่มีค่ามวลกระดูกสูงสุด (ค่ามวลกระดูก มีค่าระหว่าง -1 ถึง -2.5)
3. **กระดูกพรุน** คือ กระดูกที่มีค่ามวลกระดูกอยู่ใต้ต่อค่าเฉลี่ยของสตรีวัยเยาว์ที่มีค่ามวลกระดูกสูงสุด 2.5 หรือต่ำกว่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ค่ามวลกระดูก น้อยกว่า -2.5)



➔ สามารถป้องกันและรักษาได้อย่างไรบ้าง

ในปัจจุบันการรักษาโรคกระดูกพรุนได้ก้าวหน้าไปไกล และมียาใหม่ๆ ที่สามารถป้องกันกระดูกหักได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ คือ ยากระตุ้นการสร้างกระดูก และยาด้านการสลายกระดูก ปัจจุบันยาด้านการสลายกระดูกมีหลากหลายรูปแบบทั้งชนิดเม็ดรับประทาน ฉีดเข้าเส้น และฉีดเข้าใต้ผิวหนัง ซึ่งการเลือกใช้ชนิดใดขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้ป่วยและวิจารณญาณของแพทย์

โรคกระดูกพรุนเป็นโรคเรื้อรังการรับประทานยาในวันนี้เพื่อป้องกันอุบัติการณ์การหักของกระดูกที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคกระดูกพรุนจึงควรได้รับการรักษาและดูแลอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้โรคพัฒนามากขึ้น การรับประทานยาสม่ำเสมอและปฏิบัติตามแพทย์แนะนำจึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่จากการศึกษาในคนไข้พบว่าผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนร้อยละ 50 มักหยุดยาเองหลังจากเวลาผ่านไป 6 เดือน จึงมีผลทำให้การรักษาไม่ได้ผล ทำให้ผู้ป่วยยังคงมีความเสี่ยงสูงต่อการหักของกระดูก ดังนั้น การเลือกยารักษาโรคกระดูกจึงควรคำนึงถึงประสิทธิภาพและการบริหารยาที่เหมาะสมกับผู้ป่วย การเลือกชนิดที่ทำให้ผู้ป่วยยึดติดอยู่กับยาจึงเป็นเรื่องสำคัญ ปัจจุบันมียารักษาโรคกระดูกพรุนชนิดใหม่ให้โดยการฉีดเข้าใต้ผิวหนัง ทุก 6 เดือน ซึ่งช่วยเพิ่มความสะดวกให้กับผู้ป่วยและยายังมีประสิทธิภาพที่ดี มีการศึกษาในผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนยาวนานถึง 8 ปี (ข้อมูลถึง 2556) ที่แสดงให้เห็นว่ายาลดการหักของกระดูกได้ดีทั้ง กระดูกสันหลัง กระดูกที่ไม่ใช่กระดูกสันหลังและกระดูกสะโพก ยาชนิดนี้ขึ้นทะเบียนและมีใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกา ยุโรปและเอเชียแล้ว

การรักษาโรคกระดูกพรุน นอกจากการได้รับยาแล้ว ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม และผลิตภัณฑ์จากนม และออกกำลังกายกลางแจ้งสม่ำเสมอด้วย



ภาพผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน



การป้องกันกระดูกพรุนแต่เนิ่นๆ ก่อนที่จะเป็นน่าจะดีกว่า ด้วยการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด รวมถึงยาสูบกลอน ยาหม้อ ยาสูบ ไม่ควรซื้อยามากินเอง รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ ถ้าหากอยู่ในกลุ่มเสี่ยงให้รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ออกกำลังกายกลางแจ้งสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้รับวิตามินดีที่เพียงพอ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการดูดซึมแคลเซียม และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การเดิน การทรงตัวดีขึ้น การเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มและกระดูกหักก็จะลดลง