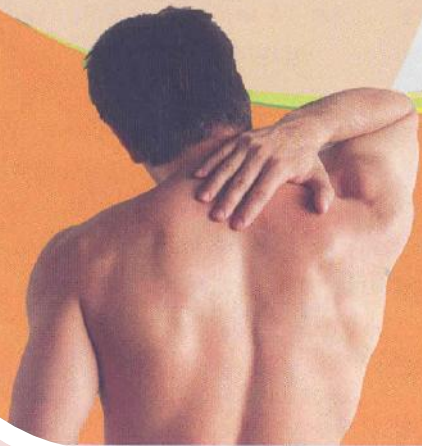


โรคกระดูกพรุนจะเกิดขึ้นในช่วงใด

ดังที่อธิบายไปแล้วว่าเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม แต่การแสดงออกของโรคจะเกิดขึ้นในช่วงวัยชรา โดยมีปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เป็นตัวเร่งให้เกิดโรค ดังนั้นโรคนี้จึงเป็นโรคของผู้สูงอายุ คืออายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป อีกกลุ่มหนึ่งคือสตรีวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกลุ่มนี้เราทราบแน่นอนแล้วว่าเกิดจากฮอร์โมนเพศที่หมดไปซึ่งจะทำให้อัตราการสลายกระดูกเร็วขึ้นมากกว่าปกติ 3-5 เท่า สตรีกลุ่มนี้จึงมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนได้มาก โดยเฉพาะผู้ที่มีมวลกระดูกน้อยตั้งแต่แรกอยู่แล้ว

ปัจจัยแวดล้อมที่กล่าวถึงมีอะไรบ้าง

ปัจจัยที่มาจากสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยเสี่ยง ซึ่งเราสามารถควบคุมได้นั้นที่สำคัญคือ การรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีแคลเซียมสูง จำเป็นสำหรับการสร้างกระดูก วิตามินดีถือเป็นฮอร์โมนสำคัญที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมที่ลำไส้ได้ดีและทำให้กระดูกแข็งแรง



แหล่งของวิตามินดีที่มีมากคือ แสงแดด (UVB) ซึ่งจะไปทำปฏิกิริยากับผิวหนัง ดังนั้น การออกกำลังกายนกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งจำเป็น ส่วนปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่สำคัญเช่นกันและควรหลีกเลี่ยง คือ การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การใส่ยาประเภทสเตียรอยด์ หากเป็นโรคที่ยังจำเป็นต้องใช้ยากลุ่มนี้ควรใส่ยาในขนาดที่น้อยที่สุด และปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจและหาทางป้องกันโรคกระดูกพรุนตั้งแต่เนิ่นๆ

ยาด้านกระดูกพรุนมีอะไรบ้าง

ยาที่นิยมใช้บ่อยแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ได้ 2 กลุ่มคือ ยาด้านการสลายกระดูก และยากกระตุ้นการสร้างกระดูก ยาด้านการสลายกระดูก ได้แก่ ยาบิสฟอสฟอเนต มีทั้งแบบกินสัปดาห์ละเม็ด เดือนละเม็ด หรือฉีดเข้าหลอดเลือดดำปีละครั้ง นอกจากนี้ยังมียาอื่นๆ เช่น แคลซิโทนิล ชนิดพ่นจมูก ยากลุ่มฮอร์โมนเพศ และอนุพันธ์ เป็นต้น

ข้อห้ามและผลข้างเคียง

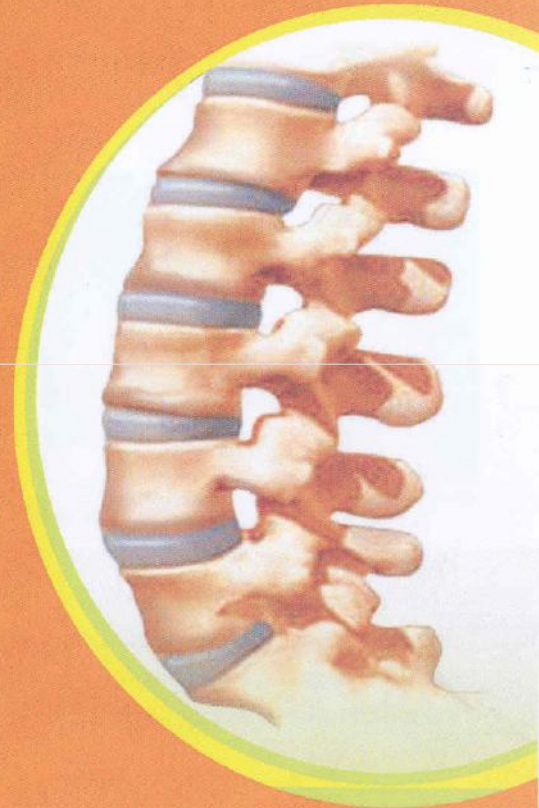
- แพทย์ไม่แนะนำให้ใช้ยาหลายตัว หรือสองกลุ่มร่วมกัน เนื่องจากยาแต่ละตัวมีผลข้างเคียงจะเป็นการเพิ่มภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น
- ห้ามใส่ยาในเด็ก สตรีมีครรภ์ สตรีที่ให้นมบุตร และผู้ป่วยที่มีภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำมาก
- ห้ามใส่ยาเหล่านี้ในผู้ป่วยโรคไตหรือผู้สูงอายุที่มีการเสื่อมของไตระดับปานกลางถึงรุนแรง ดังนั้นก่อนการให้ยาแพทย์จะต้องตรวจการทำงานของไตว่าอยู่ในระดับใด และอาจจะต้องปรับขนาดยาให้เหมาะสมสำหรับแต่ละคน



ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน

Somdech Phra Debaratana Medical Center

โรคกระดูกพรุน OSTEOPOROSIS

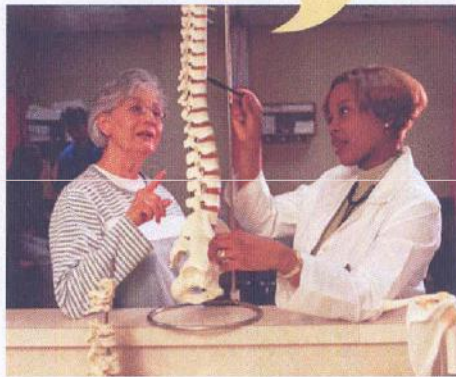


บุญเรียง พิสงมัย, พย.บ.

รศ.วิวัฒน์ วาณะวิศิษฏ์, พ.บ.

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคกระดูกพรุน คืออะไร?



โรคกระดูกพรุน คือ

ภาวะที่มีความผิดปกติในโครงสร้างกระดูก ทำให้มีมวลกระดูก (หรือเนื้อกระดูก) ลดน้อยลง จนทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลงฯ จนกระทั่งเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักง่าย

สาเหตุที่มวลกระดูกลดลงเรื่อยๆเกิดจากความไม่สมดุลระหว่างการสร้างกระดูกและการสลายกระดูก ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดจากมีการสลายกระดูกในอัตราสูง (high bone-turnover) ในขณะที่การสร้างกระดูกทดแทนช้ากว่า

**กระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน
แตกต่างจากกระดูกหักทั่วไปอย่างไร**

แตกต่างกันอย่างมาก โดยเฉพาะกระดูกหักที่สะโพก และกระดูกสันหลังยุบซึ่งจากการติดตามผู้ป่วยเหล่านี้ในระยะยาวพบว่ามียัตราตายสูงและเกิดทุพพลภาพได้สูงกว่าผู้ป่วยทั่วไปค่อนข้างมากจึงถือว่าเป็นภาวะกระดูกหักที่อันตราย นอกจากนั้นการเชื่อมติดของกระดูกจะช้ากว่าปกติ กระดูกที่หักมักจะแตกละเอียดหรือแตกเป็นหลายชิ้น ส่วนการผ่าตัดยึดตรึงกระดูกทำได้ยากลำบาก ต้องใช้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์สูง และใช้เครื่องมือพิเศษที่มีราคาแพง รวมทั้งมีภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัดได้บ่อย

**ถ้าไม่มีอาการแล้วจะสังเกตอย่างไรว่าเป็นโรค
กระดูกพรุน**

ตั้งที่กล่าวมาแล้วส่วนใหญ่จะไม่มีอาการเจ็บปวดใดๆ จนกว่าจะเกิดอุบัติเหตุหกล้ม สิ้นล้ม แล้วเจ็บปวดขึ้นมาเฉียบพลันจากกระดูกหัก ยกเว้นที่กระดูกสันหลังที่พบบ่อยๆ จะยุบตัวลงได้เอง ซึ่ง 2 ใน 3 ของผู้ป่วยจะไม่มีอาการใดๆ แต่หากปล่อยทิ้งไว้ในไม่ช้าปลั่งองอื่นๆ จะยุบตามมาเรื่อยๆ จนกระทั่งหลังโกงตัวเตี้ยลง ซึ่งหากหลังโกงมากๆ จะมีอาการปวดหลังได้ ร่วมกับอาการท้องอืด ท้องผูก หายใจไม่สะดวก

ดังนั้นในระยะแรกๆ เราอาจจะสังเกตจากส่วนสูงได้หากพบว่าตัวเตี้ยลงมากกว่า 4 ซม. ให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

โรคกระดูกพรุนเป็นโรคที่เกิดโดยไมทราบสาเหตุแต่ในปัจจุบันแพทย์และนักวิจัยได้ศึกษาวิจัยแล้วพบว่าพันธุกรรมเกี่ยวข้องกับโรคนี้นมาก โดยประมาณกันว่าพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดมวลกระดูกของแต่ละคนถึงประมาณ 60-80% ดังนั้นประวัติของครอบครัวจึงสำคัญมาก หากมีคนในครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่หรือพี่น้องเป็นโรคกระดูกพรุน หรือเคยกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน ก็จะมีความเสี่ยงต่อกระดูกพรุนได้สูง

โรคกระดูกพรุนจะเกิดขึ้นในช่วงใด

การแสดงออกของโรคจะเกิดขึ้นในช่วงวัยชรา โดยมีปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เป็นตัวเร่งให้เกิดโรค ดังนั้นโรคนี้จึงเป็นโรคของผู้สูงอายุ คือ อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป อีกกลุ่มหนึ่งคือสตรีวัยหมดประจำเดือนซึ่งกลุ่มนี้เราทราบแน่นอนแล้วว่าเกิดจากฮอร์โมนเพศที่หมดไปจะทำให้อัตราการสลายกระดูกเร็วขึ้นมากกว่าปกติ 3-5 เท่า สตรีกลุ่มนี้จึงมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนได้มากโดยเฉพาะผู้ที่มีมวลกระดูกน้อยตั้งแต่แรกอยู่แล้ว

การออกกำลังกายช่วยป้องกันกระดูกพรุนได้

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือที่มีการกระโดด จะสามารถเพิ่มมวลกระดูกได้หรือยับยั้งไม่ให้มวลกระดูกลดลง นอกจากนั้นการออกกำลังกายหรือการบริหารยังช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ซึ่งจะช่วยในเรื่องการทรงตัวด้วย