

การบริหารร่างกาย

เพื่อป้องกันหลังโค้งจากกระดูกพรุน

สำหรับผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน หลังโค้งเกิดขึ้นได้เองโดยไม่ต้องมีอาการนำมาก่อน จึงจำเป็นต้องบริหารร่างกายเพื่อป้องกันไว้ก่อน ซึ่งเป็น การบริหารแบบเหยียดหลัง

ท่าที่ 1



- นอนคว่ำ เหยียดแขน 2 ข้างออกไปด้านหน้า
- ยกแขนทั้ง 2 ข้าง และลำตัวท่อนบนให้ลอยขึ้นจากพื้น
- นับ 1-3 แล้วค่อยผ่อนลงกับพื้นตามเดิม

ท่าที่ 2



- นอนคว่ำ เหยียดแขน 2 ข้างไปด้านหน้า
- ยกขาทั้ง 2 ข้าง ขึ้นพร้อมกันให้ลอยจากพื้น
- นับ 1-3 แล้ววางขาลง

ท่าที่ 3



- ยกทั้งแขน และขา 2 ข้าง ลอยขึ้นจากพื้นพร้อมกัน
- นับ 1-3 แล้ววางลง

บริหารร่างกายแบบเหยียดหลังนี้ ทั้ง 3 ท่าๆ ละ 20 ครั้งต่อวัน ถ้ามีอาการปวดเอวขณะบริหาร อาจใช้หมอนรองที่ห้อง เพื่อลดการแอ่นของเอวให้น้อยลง

การออกกำลังกาย เพื่อรักษามวลกระดูก

การออกกำลังกายทุกรูปแบบจะช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายรวมทั้งกระดูกและกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็ก และตลอดไป ทั้งนี้ต้องเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย

สภาพแวดล้อม และคำนึงถึงสมรรถนะของหัวใจ และปอดด้วย สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มน้อยๆ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนถึงระดับที่เพียงพอ โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง นานครั้งละ 30-45 นาที แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ฝึกฝนร่างกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ชนิดของการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างกระดูก คือ

- การออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนัก ชนิดที่มีแรงมากระทำต่อกระดูก ได้แก่ การวิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว เดินขึ้นลงบันได ซิ่งจักรยาน ว่ายน้ำจีน เดินเร็ว เดินแอโรบิกแบบแรง กระแทกต่า กระโดดเชือก เทนนิส
- การออกกำลังกายแบบต้านแรง ได้แก่ การยกน้ำหนัก การออกกำลังกายไดน้ำ

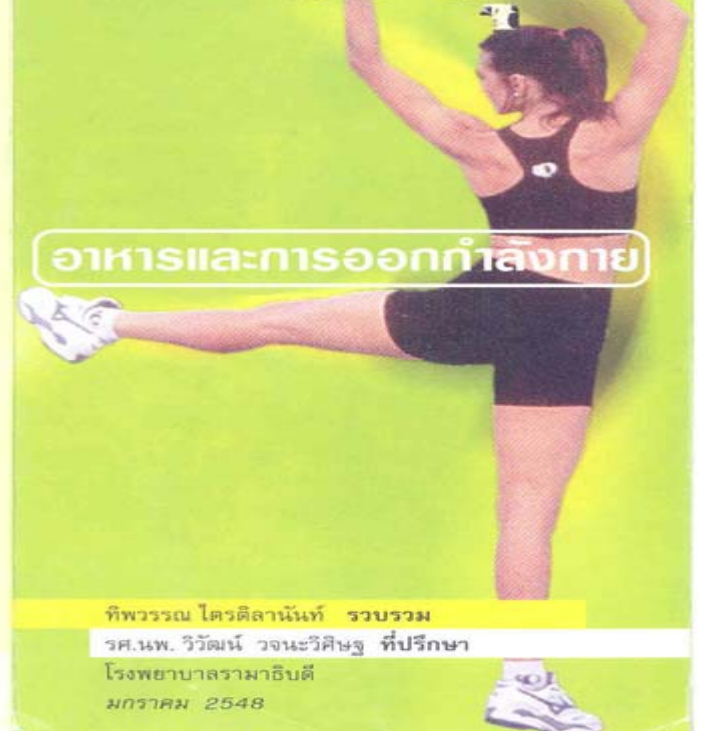
การป้องกันโรคกระดูกพรุนที่ได้ผลดีที่สุด ต้องเริ่มดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็กโดยการรับประทานอาหารถูกสัดส่วน มีเกลือแร่ วิตามินครบ โดยเฉพาะ โปรตีน แคลเซียม วิตามินดีและวิตามิน เค2 การออกกำลังกายโดยวิธีการที่ทำให้กระดูกต้องรับน้ำหนัก และการบริหารร่างกายแบบยืดเหยียดหลัง รวมทั้งการได้รับแสงแดดสม่ำเสมอ ตลอดจนหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน ระมัดระวังไม่ให้ล้ม และการให้ฮอร์โมนทดแทนในสตรีบางรายที่พ้นวัยหมดประจำเดือน หรือการใช้ยารักษาโดยรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ด้วยความปรารถนาดีจาก



บริษัท เอไซ (ประเทศไทย) มาร์เก็ตติ้ง จำกัด
93/1 อาคารดีทีแอสท์ทาวเวอร์ เอ, ชั้น 6
ถนนวิภาวดี ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร. 0-2256-6296-8, 0-2251-6005
แฟกซ์ : 0-2256-6299

การป้องกัน กระดูก พรุน

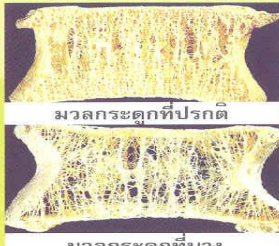
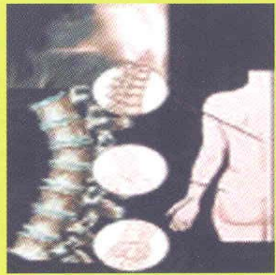


อาหารและการออกกำลังกาย

ทิพวรรณ ไตรดิลาพันธ์ รวบรวม
รศ.นพ. วิวัฒน์ วงนะวิศิษฐ ที่ปรึกษา
โรงพยาบาลรามธิบดี
มกราคม 2548

กระดูกพรุน หรือโรคภัยเงียบ

เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของสตรีวัยกลางคนขึ้นไป มักไม่มีอาการผิดปกติในระยะแรก จนกระทั่งมีความรุนแรงมากขึ้นจึงแสดงอาการ เช่น ปวด กระดูกหัก ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน อาจพิการ เสียชีวิตได้



กระดูกพรุน เป็นภาวะที่ปริมาณแร่ธาตุในกระดูกลดน้อยลง และมีความเสื่อมของเนื้อเยื่อที่เป็นโครงสร้างของกระดูก ทำให้เกิดการเปราะ หักง่าย ภายหลังอุบัติเหตุ ซึ่งอาจเล็กน้อย เช่น ตกเก้าอี้ สิ้นล้ม หกล้ม บริเวณที่กระดูกหักที่พบบ่อย ได้แก่

- กระดูกข้อมือหัก พบมากในสตรีวัยหมดประจำเดือน มักไม่ค่อยพบภาวะแทรกซ้อน
- กระดูกสันหลังส่วนอก และหลังส่วนล่างหัก หรือยุบหลายปล้อง จะทำให้หลังโก่ง คด ตัวเตี้ยลงเรื่อยๆ มีอาการปวดหลังเรื้อรังและเหนื่อยง่าย พบมากอายุประมาณ 65 ปี
- กระดูกข้อสะโพกหัก จะมีภาวะแทรกซ้อนมาก อัตราการเสียชีวิตสูง มักพบในช่วงอายุประมาณ 80 ปี

ปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคนี้ที่สำคัญ ได้แก่ พันธุกรรม ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนต่ำ อายุเกิน 65 ปี รูปร่างผอม เล็ก

สูบบุหรี่หรือดื่มสุราจัด รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมไม่เพียงพอ การไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาตีรอยด์ ยาแก้นชัก เป็นเวลานาน

กระดูกประกอบด้วยเกลือแร่ที่สำคัญคือ แคลเซียม ซึ่ง 99 % อยู่ในกระดูกและฟันเป็นส่วนใหญ่ที่ทำให้กระดูกมีความแข็งแรง โดยมีวิตามินดีช่วยในการดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด

โดยปกติมวลกระดูกที่ร่างกายสะสมไว้สูงสุดเมื่ออายุ 25-30 ปี จะค่อนข้างคงที่จนถึงอายุ 40 ปี จากนั้นจะลดลงค่อนข้างมากและต่อเนื่องหลังหมดประจำเดือน อันเนื่องจากขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน นั่นคืออัตราการสร้างกระดูกน้อยกว่าอัตราการสลายกระดูก ดังนั้น จึงควรดูแลตนเองตั้งแต่อายุน้อยอย่างต่อเนื่อง เพื่อการเสริมสร้างและคงไว้ซึ่งปริมาณมวลกระดูกให้มากที่สุด โดยรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอและออกกำลังกายที่เหมาะสม

การรับประทานอาหาร 5 หมู่ และมีแคลเซียมสูง

อาหารประจำวันทั่วไปของคนไทยมักอยู่ในเกณฑ์สมดุลเพียงพอในการเสริมสร้างกระดูก ที่สำคัญคือ

- โปรตีน ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อ
- วิตามินดี มีมากในน้ำมันตับปลา ไข่แดง ปลาทะเล ที่สำคัญคือการได้รับแสงแดดอย่างเพียงพอ
- แร่ธาตุต่างๆ เช่น ฟอสฟอรัส สังกะสี แมกนีเซียม
- แคลเซียม
- วิตามิน เค2 ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง มีมากในถั่วหมัก, ไข่แดง, ตับ

ปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายวัยต่างๆ ต้องการใน 1 วัน

วัย	อายุ	มิลลิกรัม / วัน
เด็ก	4 - 8 ปี	800
วัยรุ่น	9 - 18 ปี	1,000
ผู้ใหญ่	19 - 50 ปี	800
	50 - 64 ปี	800 - 1,000
	มากกว่า 65 ปี	1,500
หญิงตั้งครรภ์ให้นมบุตร		1,200 - 1,500

ตัวอย่างอาหารไทย (100 กรัม) ที่มีแคลเซียม (มิลลิกรัม)

ชนิดอาหาร	แคลเซียม	ชนิดอาหาร	แคลเซียม
นมจืด 200 ซีซี	200	ผงกะหรี	7,254
โยเกิร์ต 150 ซีซี	150	ปลาร้าผง	2,392
นมเปรี้ยว 180 ซีซี	106	กุ้งแห้งเล็ก	2,305
เต้าหู้ขาวอ่อน	250	กุ้งฝอย	1,339
เต้าหู้เหลือง	160	ปลาลิ้นหมาแห้ง	1,913
ถั่วแปะยี่คั่ว	592	ใบมะกรูด	1,672
ถั่วเหลืองดิบ	245	กะปิ	1,565
ถั่วเหลืองคั่ว	71	งาดำคั่ว	1,452
ยอดแค	395	ใบชะพลู	601
ผักกะเฉด	387	ใบยอ	469
คะน้า	245	ใบโหระพา	336
ผักกาดเขียว	108	ปูทะเล	205

ตัวอย่างรายการอาหารของผู้ใหญ่ (อายุ 19-50 ปี) ที่ไม่ตีมนม เพื่อให้ได้รับแคลเซียม 800 มิลลิกรัม

- **มือเช้า :** ข้าวสวย 1 ถ้วยตวง ผักกาดจอบ 1 ถ้วยตวง เต้าหู้ผัดขึ้นฉ่าย 1/3 ถ้วยตวง
- **มือกลางวัน :** ข้าวเหนียวหนึ่ง 3/5 ถ้วยตวง น่องไก่ย่าง 1 น่องเล็ก ไส้กรอกอีสานทอด 2 ชิ้น ส้มตำ 3/5 ถ้วยตวง ถั่วฝักยาวดิบ 1/3 ถ้วยตวง ผักบุ้งต้นแดงดิบ 1/4 ถ้วยตวง ชนุน 3 ยวงกลางหนา
- **มือเย็น :** ข้าวสวย 1/5 ถ้วยตวง ยำมะเขือยาว 1/3 ถ้วยตวง แกงแค 1 ถ้วยตวง ข้าวเม้าหมี 1/2 ถ้วยตวง ละมุดสีดา 2 ผลเล็ก และ 4 ผลกลางระหว่างมือ

