

มีความรู้เกี่ยวกับโรคกระดูกพรุนจะถูกเผยแพร่อ่างกว้างขวาง ทำให้มีการตื่นตัวอย่างมากถึงภัยของโรคนี้ แต่ทว่าการรักษาส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นที่กระดูกเป็นหลัก โดยไม่ได้มองระบบอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น ระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาท ทำให้ผลการรักษาโรคกระดูกพรุนได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร

รศ.นพ.วิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ์ โรงพยาบาลรามธิบดี บอกว่า แท้จริงแล้วการรักษาหรือแก้ไขควรจะต้องทำพร้อมกันในทุกระบบแบบองค์รวม จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ป่วย



เพราะการที่กระดูกหักง่ายกว่าปกติ จากโรคกระดูกพรุน อาจส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการปวดหลังเรื้อรัง หลังโกง หรือคอดผิดปกติ ทำให้คุณภาพชีวิตลดน้อยลง หากไม่ได้รับการรักษา อาจถึงขั้นช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

โรคกระดูกพรุนพบได้บ่อยในผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และยังพบในสตรีกลุ่มวัยหมดประจำเดือนอายุ 50 ปีขึ้นไป โดยที่ไม่มีอาการ

แต่ผลที่ตามมาจากการเป็นโรคกระดูกพรุนคือ กระดูกหัก ซึ่งจะหักง่ายกว่าปกติแม้ได้รับอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น การพลัดตกหกล้ม หรือลื่นล้ม

จากสถิติพบว่ากระดูกสันหลังหัก หรือยุบเกิดจากการพลัดตกหกล้มประมาณ 60% ที่เหลือเกิดขึ้นเอง มักจะเห็นโดยบังเอิญจากภาพเอกซเรย์ ส่วนกระดูกหักตำแหน่งอื่นๆ พบว่าเกิดจากการหกล้มมากกว่า 90%

ดังนั้น การดูแลรักษาโรคกระดูกพรุนจึงไม่ใช่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับกระดูกที่บางหรือกระดูกพรุนเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อที่ค่อยๆ เสื่อมลงตามวัย โดยกล้ามเนื้อมีบทบาทสำคัญมากเนื่องจากแรงของกล้ามเนื้อจะเป็นตัวกำหนดความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อที่อ่อนแรงจะทำให้มวลกระดูกน้อยลงและความแข็งแรงของกระดูกลดลงด้วย

ส่วนกำลังของกล้ามเนื้อ จะเป็นตัว

คุณ‘ทรงตัว’ดีแค่ไหน

กำหนดการทรงตัว กำลังกล้ามเนื้อที่ถดถอยลงจะทำให้ความสมดุลเสียไป มีความเสี่ยงต่อการหกล้มสูง

การหกล้มในผู้สูงอายุเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญหรือเป็นสัญญาณอันตรายของภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรง และอ่อนเปลี้ย ที่จะนำไปสู่ภาวะทุพพลภาพ การหกล้มในผู้สูงอายุนั้นเกิดจากภาวะที่ระบบประสาท กล้ามเนื้อ และกระดูกทำงานลดน้อยถอยลงๆ จนถึงจุดวิกฤติ

จากสถิติพบว่า ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป 30% จะหกล้มทุกปี ซึ่ง 5% ของการหกล้มจะเกิดกระดูกหัก 10% จากการบาดเจ็บต่ออวัยวะอื่นๆ การหกล้มจะทำให้ผู้สูงอายุจำกัดการเคลื่อนไหวของตนเอง ความมั่นใจลดลง และในที่สุดเกิดความกลัวที่จะเดิน ซึ่งจะเข้าสู่วงจรอุบาทว์ กล้ามเนื้อจะอ่อนแรงลงเรื่อยๆ

การหกล้มในผู้สูงอายุ 10% มีสาเหตุจากเป็นลม ส่วนที่เหลืออีก 90% เกิดในขณะที่กำลังเดิน ซึ่งเป็นหกล้มจากปัจจัยภายนอก

เช่น ลื่นล้ม เดินสะดุด เพียง 10% เท่านั้น ส่วนใหญ่อีก 80% เกิดจากปัจจัยภายในตัว นั่นคือ ระบบประสาทและกล้ามเนื้ออ่อนแรง แพทย์ได้ค้นคิดวิธีทดสอบสำหรับ

ผู้สูงอายุ เพื่อดูว่าตนเองเสี่ยงต่อการหกล้มหรือไม่ ระบบการทรงตัวเป็นอย่างไรบ้าง

1. การลุกขึ้นลงบนเก้าอี้ โดยลุกจากเก้าอี้ นั่งขึ้นมาขึ้น โดยห้ามใช้แขนช่วย (ให้กอดอกไว้) จะต้องลุกขึ้นลงได้ 5 ครั้ง ภายใน 10 วินาที
2. ยืนต่อปลายเท้า จะต้องยืนนิ่งโดยไม่เซ อย่างน้อย 10 วินาที
3. เดินต่อปลายเท้า จะต้องเดินต่อปลายเท้าได้มากกว่า 8 ก้าวขึ้นไป จะลดโอกาสเสี่ยงลงได้ 50%
4. ลุกจากเก้าอี้ เดินระยะทาง 3 เมตร และเดินกลับมา นั่งเก้าอี้เดิม โดยปกติต้องใช้เวลาน้อยกว่า 10 วินาที

การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

1. กระโดดขาเดียว 5-15 ครั้ง สำหรับผู้สูงอายุมากๆ ควรเกาะพนักเก้าอี้หรือราวไว้
2. กระโดดขาเดียวสลับข้างไปมา 5- 15 - ครั้ง
3. ฝึกการเดินต่อเท้าอย่างน้อย 8 ก้าว ●