



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

พฤติกรรม **เสี่ยง** โรคกระดูกพรุน



กระดูกพรุน เกิดจากความหนาแน่นของกระดูกบริเวณกระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก
หรือข้อมือน้อยกว่า -2.5 เนื่องจากการสูญเสียมวลกระดูก

ทำให้กระดูกบาง ทرق หรือแตกหักได้ง่าย

อาการ !

- ปวดหลังเรื้อรัง
- หลังค่อม
- ความสูงลดลง
- กระดูกแตกหักง่าย



ปัจจัยเสี่ยง



- ✗ อายุเพิ่มมากขึ้น
- ✗ พันธุกรรม
- ✗ การใช้ยาบางชนิดเป็นเวลานาน เช่น ยาสเตียรอยด์
- ✗ ผู้ที่เคยกระดูกหักง่ายมาก่อน
- ✗ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ✗ สูบบุหรี่เป็นประจำ
- ✗ กินอาหารไม่ครบ 5 หมู่
- ✗ ขาดการออกกำลังกายและรับแสงแดด



วิธีป้องกัน



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่



ออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างกระดูก
เช่น การเดิน การยกน้ำหนัก หรือการออกกำลังกาย
ที่เน้นการรับน้ำหนัก



ตรวจสุขภาพประจำปี



งดเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



งดสูบบุหรี่



วิธีรักษา



ลดปัจจัยเสี่ยงที่คุณได้ เช่น ออกกำลังกายให้สมวัย
ป้องกันการหกล้มจากอุบัติเหตุ



รับแสงแดดอ่อน ๆ ช่วงเช้าหรือเย็น
เพราะ วิตามินดีช่วยในการดูดซึม
แคลเซียมได้



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารที่มีแคลเซียมสูง
เช่น นม ปลาตัวเล็ก และวิตามินดีสูง
เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู ไช้ต้ม ชีส



รักษาด้วยยา เช่น ยาต้านการสลายกระดูก
ยากระตุ้นการสร้างกระดูก

LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

รศ. นพ.สรวิทย์ รสรมยงค์กิจ คัลยกรรมกระดูกและข้อ สถาบันการแพทย์จักรีนฤเบดินทร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>