

วิธีง่ายๆ ในการส่งเสริมสุขภาพกระดูก

1. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ปลาที่รับประทานได้ทั้งกระดูกเช่น ปลาชีว ปลาเกล็ดขาว ปลาข้าวสาร รวมทั้งสัตว์น้ำขนาดเล็กอื่นๆ ที่กินได้ทั้งตัว ได้แก่ กุ้งฝอย กุ้งแห้ง ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่วได้แก่ เต้าหู้ก้อน งาดำ งาขาวและผักใบเขียวชนิดต่างๆ โดยเฉพาะผักคะน้า ผักกาดเขียว
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งมีการลงน้ำหนักตัว เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ ยกเว้นในกรณีผู้ป่วยที่แพทย์สั่งห้าม



3. การมีอิริยาบถในการทำกิจกรรมประจำวันให้ถูกวิธี เช่น หลีกเลี่ยงการก้มๆ เงยๆ การทำท่าทางใดท่าทางหนึ่งเป็นเวลานาน ไม่ยกของหนัก
4. การได้รับแสงแดดอ่อนๆ ยามเช้าหรือเย็น
5. การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ การดื่มกาแฟปริมาณมาก
6. ระวังไม่ซื้อยารับประทานเอง เพราะอาจมีสารสเตียรอยด์ที่ทำให้เนื้อกระดูกลดลง
7. ผู้ที่มีโรคประจำตัวซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อกระดูก เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคลมชัก ซึ่งยากันชักอาจมีผลต่อกระดูก ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัว

สรุปความรู้เกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน

1. โรคกระดูกพรุนทำให้เนื้อกระดูกลดลง จนทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก
2. มักพบในหญิงสูงอายุ ผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมไม่เพียงพอ
3. ถ้าเกิดกระดูกหักที่ข้อสะโพก จะทำให้เดินยืนไม่ได้ หากเกิดที่กระดูกสันหลัง จะทำให้หลังค่อม ปวดหลังเรื้อรัง และหากเกิดที่ข้อมือ จะทำให้ข้อมือผิดรูป
4. โรคนี้สามารถป้องกันและรักษาได้ และต้องอาศัยความเข้าใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตในระยะยาว



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย

นางสาวมณฑิรา ธรรมสาธิต
งานการพยาบาลปฐมภูมิ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงสุจิตรา ไหลเวชพิทยา
สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2563
รหัสหน่วยงาน NS 11220106366
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



ผ่านพบ
สุขภาพ
ออนไลน์



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคกระดูกพรุน...ป้องกันไม่ยาก



โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1075263

โรคกระดูกพรุนคืออะไร?

เป็นโรคที่ผู้ป่วยมีปริมาณเนื้อกระดูกน้อยผิดปกติจนทำให้กระดูกขาดความแข็งแรง เปราะแตกง่าย เมื่อได้รับอุบัติเหตุแม้เพียงเล็กน้อย ก็ทำให้กระดูกหักได้ง่าย โดยเฉพาะที่กระดูกข้อสะโพก กระดูกสันหลัง และกระดูกข้อมือ



กระดูกสันหลังยุบตัว
จากโรคกระดูกพรุน

ผลเสียของโรคกระดูกพรุนมีอะไรบ้าง?

ในระยะแรกของโรคผู้ป่วยมักไม่มีอาการใดๆ อยู่หลายปี ตราบจนกระทั่งเกิดภาวะกระดูกหัก ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้แก่

- อาการปวดหลังเรื้อรัง อาการหลังค่อม เนื่องจากกระดูกสันหลังยุบตัว ซึ่งผู้ป่วยมักไม่ทราบว่าหักหรือยุบตัวเมื่อใดชัดเจน บางรายอาจมีอาการเหนื่อยง่ายเนื่องจากปอดขยายตัวไม่ดี
- อาการลุกขึ้นยืนเดินไม่ได้หลังจากหกล้ม เนื่องจากกระดูกข้อสะโพกหัก
- ข้อมือพิการผิดรูปและเจ็บปวด เนื่องจากกระดูกข้อมือหักขณะหกล้มแล้วใช้มือยันพื้น

ใครบ้างที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน

- ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้หญิงที่อายุมากและผอม
- ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อไปนี้
- ขาดการออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการสร้างเนื้อกระดูกไม่เพียงพอ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส



- ไม่ได้รับแสงแดดอ่อนๆ อย่างเพียงพอเช่น แสงแดดยามเช้า และแสงแดดยามเย็น
- สูบบุหรี่
- ดื่มสุรา แอลกอฮอล์ต่างๆ
- ดื่มน้ำกาแฟปริมาณมาก
- ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวต่อไปนี้
- โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ
- โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์
- โรคเลือดธาลัสซีเมีย
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคตับเรื้อรัง
- ผู้ป่วยที่ได้รับยาต่อไปนี้เป็นเวลานาน เช่น ยาแก้นชัก ยากลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์

การวินิจฉัยโรคกระดูกพรุนอย่างไร

วิธีการวินิจฉัยโรคประกอบด้วยหลายขั้นตอนได้แก่ การซักประวัติปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ดังกล่าวแล้ว ยังมีการตรวจร่างกาย การสืบค้นทางห้องปฏิบัติการ การ เช่นการวัดมวลกระดูก การถ่ายภาพรังสีวินิจฉัย เครื่องมือที่สำคัญที่สุดคือการวัดความหนาแน่นกระดูกด้วยเครื่องเอกซเรย์ชนิดพิเศษ ซึ่งมักมีเฉพาะในโรงพยาบาลขนาดใหญ่



แนวทางการรักษาโรคกระดูกพรุน

ประกอบด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว การมีอิริยาบถที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ร่วมกับการใช้ยาเพื่อรักษาโรคกระดูกพรุน ซึ่งมีสองกลุ่มใหญ่ ได้แก่กลุ่มยาที่ยับยั้งการสลายของเนื้อกระดูก ได้แก่แคลเซียม วิตามินดี ยากลุ่ม บิสฟอสเฟเนท และกลุ่มยาที่กระตุ้นการสร้างเนื้อกระดูกได้แก่ พาราไทรอยด์ฮอร์โมน ส่วนผู้ที่มีกระดูกหักแล้ว อาจจำเป็นต้องได้รับการบำบัดฟื้นฟู และใช้เครื่องช่วยพยุงกระดูกสันหลัง