บ.แอมเจน รณรงค์รู้จัก เข้าใจ ป้องกัน โรคกระดูกพรุน เนื่องในวันกระดูกพรุนโลก

บ.แอมเจน รณรงค์รู้จัก เข้าใจ ป้องกัน โรคกระดูกพรุน
เนื่องในวันกระดูกพรุนโลก

ม.ร.ว.ปรียางค์ศรี วัฒนคุณ ผู้อำนวยการสำนักงานจัดหารายได้ สภากาชาดไทย เป็นประธานเปิดงาน “สุขภาพเต็มร้อย” ครั้งที่ 19 จัดโดย HealthToday ภายใต้แนวคิด “ชีวิตดี๊ดี...ถ้ารู้แก้และป้องกัน” ซึ่งภายในงาน บริษัท แอมเจน (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมรณรงค์ให้รู้จัก เข้าใจ ป้องกัน โรคกระดูกพรุนกับประชาชน เนื่องในวันกระดูกพรุนโลก โดยสนับสนุน การบรรยายเรื่อง “ลดเสี่ยงกระดูกพรุน เพิ่มคุณภาพชีวิต” ซึ่งได้รับเกียรติจาก รศ.นพ.กระเษียร ปัญญาคำเลิศ อาจารย์ประจำภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นผู้บรรยาย

รศ.นพ.กระเษียร ปัญญาคำเลิศ อาจารย์ประจำภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวบรรยายเรื่อง “ลดเสี่ยงกระดูกพรุน เพิ่มคุณภาพชีวิต” ว่า โรคกระดูกพรุน คือ ภาวะความผิดปกติของกระดูกที่มีการลดลงของความหนาแน่นของมวลกระดูก ส่งผลให้กระดูกมีโอกาสหักได้ง่าย นับได้ว่าเป็นภัยใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม ซึ่งร่างกายของคนเราจะมีมวลกระดูกสูงที่สุดในวัย 30 ปี หลังจากนั้นร่างกายจะค่อย ๆ สูญเสียมวลกระดูก เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ง่าย โดยเฉพาะเพศหญิงมวลกระดูกจะลดลงอย่างรวดเร็วหลังหมดประจำเดือน ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อมวลกระดูกนั้นมีหลายอย่าง อาทิ อายุมาก พันธุกรรม ภาวะหมดประจำเดือน โรคเรื้อรังบางอย่าง การใช้ยาบางอย่าง เป็นต้น โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นผู้ป่วยมักไม่รู้ว่าตนเองมีภาวะกระดูกพรุน เนื่องจากส่วนใหญ่มักไม่มีอาการแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน อาการที่อาจเป็นสัญญาณกระดูกพรุน อาทิ ปวดหลัง หลังค่อม ตัวเตี้ยลง เป็นต้น

โรคกระดูกพรุนจำเป็นต้องได้รับการดูแลและรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด การผ่าตัดหรือดามกระดูกที่หักไม่สามารถรักษาโรคกระดูกพรุนหรือลดความเสี่ยงที่จะเกิดกระดูกหักที่ตำแหน่งอื่น ๆ ได้ โดยแนวทางการรักษานั้นมี 2 วิธีคือ การรักษาโดยการใช้ยา ได้แก่ ยาต้านการสลายกระดูก และยากระตุ้นการสร้างกระดูก ส่วนวิธีที่ 2 คือ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะอาหารที่มีแคลเซียมสูง, เสริมวิตามินดี, รักษาโรคที่มีผลให้สูญเสียมวลกระดูกได้เร็วขึ้น, หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน เช่น กินเหล้า สูบบุหรี่ และควรออกกำลังการกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ

รศ.นพ.กระเษียร กล่าวด้วยว่า สำหรับ ภาวะกระดูกหัก หรือกระดูกสะโพกหักในผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพที่

พบบ่อยไม่น้อยไปกว่าเรื่องอื่น ๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหากระดูกพรุน ซึ่งมีภาวะของกระดูกที่เปราะบางกว่าปกติ จากสถิติผู้ป่วยที่เกิดภาวะกระดูกสะโพกหัก 50% เคยมีกระดูกหักที่อื่นมาก่อนแล้ว และ 80% เกิดเนื่องจากกระดูกพรุน ซึ่งกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แยกเป็นสถิติได้ ดังนี้ 50% ของผู้ป่วย ต้องมีเครื่องช่วยเดิน, 25% ของผู้ป่วยมีความพิการตลอดชีวิตและอาจจะต้องนอนติดเตียง, 22% ต้องได้รับการช่วยเหลือในการขับถ่าย, 11% ผู้ดูแลต้องให้การช่วยเหลือผู้ป่วยในการอาบน้ำ และ 5 % ต้องได้รับการช่วยในการรับประทานอาหาร นอกจากนี้ต้องให้ความสำคัญในการป้องกันและการดูแลไม่ให้ผู้ป่วยล้ม คอยพยุงให้ผู้ป่วยมีการทรงตัวที่ดี ตรวจสอบผลข้างเคียงของยาที่ทำให้มึนงง ปวดศรีษะ เดินเซ หรือไม่ รวมถึงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม เพื่อป้องกันการหกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุ ที่จะส่งผลให้เกิดภาะวะกระดูกหักซ้ำได้ นอกจากนี้ภายในงานยังได้มีการเปิดตัว Facebook Page “กระดูกกระเดี้ยว” เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน โดยชมรมรักษ์กระดูก มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทย อีกด้วย