

มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติเตือน “โรคกระดูกพรุน” คือภัยเงียบใกล้ตัว!



เนียง, สวิตเซอร์แลนด์-21 ต.ค.-พีอาร์นิวส์ไวร์/อินโฟเควสท์

เนื่องในวันสากลโรคกระดูกพรุน 20 ตุลาคม 2559 มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF) ได้ออกมาเตือนผู้คนให้ตื่นตัวกับความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุน อันเป็นภัยเงียบที่ทำให้กระดูกเปราะและแตกหักได้ง่าย

(รูปภาพ: <http://photos.prnewswire.com/prnh/20161014/428799-INFO>)

แค่ถูกกระแทกหรือหกล้มเพียงเล็กน้อย ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนก็อาจกระดูกหักได้ โดยในทั่วโลกนั้น เพศหญิงจำนวน 1 ใน 3 และเพศชายจำนวน 1 ใน 5 ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ถูกตรวจพบว่ามีอาการกระดูกหักเนื่องจากเป็นโรคกระดูกพรุน และพบทุกๆ 3 วินาที

ศ.จอห์น เอ คานิส ประธาน IOF เตือนว่า “เราไม่ควรมองข้ามอันตรายจากอาการกระดูกหักที่มีสาเหตุจากโรคกระดูกพรุน รวมถึงผลกระทบที่มีต่อคุณภาพชีวิตและการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ” โดยในกลุ่มผู้สูงอายุที่กระดูกสะโพกหักนาน 1 ปีนั้น พบว่ากว่า 33% ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือต้องมีผู้ดูแลอยู่ที่บ้าน ในขณะที่อีก 24% เสียชีวิต นอกจากนี้ ในกลุ่มผู้หญิงอายุ 45 ปีขึ้นไปที่มีอาการกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน ยังมีสถิติพัวพันในโรงพยาบาลยาวนานกว่าผู้ป่วยโรคอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็งเต้านม

ตื่นตัวกับปัจจัยเสี่ยงของตน!

การใช้ชีวิตอย่างใส่ใจกระดูกถือเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาพกระดูกที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารที่มีแคลเซียม โปรตีน และวิตามินสูง การได้รับวิตามิน D อย่างเพียงพอ การออกกำลังกายแบบลงน้ำหนักและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ไปจนถึงการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป

อย่างไรก็ตาม ยังมีปัจจัยการเกิดโรคกระดูกพรุนอีกหลายประการอยู่เหนือการควบคุม เช่น บิดามารดามีประวัติเป็นโรคกระดูกพรุนหรือกระดูกหัก รวมถึงการเป็นโรคบางอย่างหรือการกินยาที่เป็นผลเสียต่อกระดูก เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคเบาหวาน โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคลำไส้เล็กและทางเดินอาหารอักเสบ ไปจนถึงผู้ป่วยที่จำเป็นต้องใช้ยาเพิ่มฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ ยายับยั้งเอนไซม์อะโรมาเตส รวมถึงต้องรักษาโรคมะเร็งต่อมลูกหมากด้วยการยับยั้งฮอร์โมนเพศชาย (ADT)

IOF ขอแนะนำแบบทดสอบวัดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนในนาทีเดียว (IOF One-Minute Osteoporosis Risk Test) เพื่อแจ้งเตือนถึงความเสี่ยงของการเกิดโรค นอกจากนี้ คุณอาจขอให้แพทย์ทำแบบประเมิน FRAX (R) เพื่อหาความเสี่ยงของอาการกระดูกหักที่มีสาเหตุจากโรคกระดูกพรุนในอีก 10 ปีข้างหน้า

ศ.คานิส กล่าวเพิ่มเติมว่า “ถ้าหากพบว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุน ผมขอแนะนำให้ท่านไปตรวจสุขภาพกระดูกและเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตตามความจำเป็น และถ้าหากมีความเสี่ยงสูงมาก คุณควรพิจารณาทางเลือกการรักษาที่เหมาะสม เพื่อการป้องกันขั้นสูงสุดจากอาการกระดูกหักที่อาจเป็นภัยร้ายต่อชีวิต”

ข้อมูลติดต่อสำหรับสื่อมวลชน

Catherine Laverty, IOF โทร. +41 79 8745208 อีเมล: claverty@iofbonehealth.org

แบบทดสอบวัดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน

<https://iofbonehealth.org/iof-one-minute-osteoporosis-risk-test>

อินโฟกราฟิก

<http://worldosteoporosisday.org/2016-infographic>

วันสากลโรคกระดูกพรุน ตรงกับวันที่ 20 ตุลาคมของทุกปี สามารถดูรายละเอียดแคมเปญระยะเวลา 1 ปีได้ที่ www.worldosteoporosisday.org/#LoveYourBones

ผู้สนับสนุนวันสากลโรคกระดูกพรุนอย่างเป็นทางการ ได้แก่ Amgen, Fonterra, Lilly, MSD, Sunsweet

มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF) เป็นองค์กรเอ็นจีโอที่ใหญ่ที่สุดในโลกที่อุทิศตนเพื่อการป้องกัน การวินิจฉัย และการรักษาโรคกระดูกพรุน และโรคอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.iofbonehealth.org>

ที่มา: มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF)