

# ราชวิทยาลัยแพทย์อธิบดีกส์แห่งประเทศไทย

## รณรงค์ให้รู้จัก ป้องกัน กระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน ใน เนื่องในวันกระดูกพรุนโลก

สถิติโรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาทางสาธารณสุขในอันดับที่ 2 ของโลก รองจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด เป็นภัยเงียบที่ไม่มีสัญญาณเตือน สาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระดูกหัก โดยเฉพาะกระดูกสะโพก ซึ่งผู้ป่วยกระดูกสะโพกหักจะมีอัตราการเสียชีวิตในปีแรกร้อยละ 17% และสัดส่วน 80% ไม่สามารถลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนเดิม รวมทั้งจากข้อมูลมูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ พบว่าประชากรไทยที่มีความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน 80 – 90% ยังไม่ได้รับการประเมินและรักษา เนื่องในวันกระดูกพรุนโลก วันที่ 20 ตุลาคม 2562 ราชวิทยาลัยแพทย์อธิบดีกส์แห่งประเทศไทย (The Royal College of Orthopaedic Surgeons of Thailand = RCOST) ร่วมกับบริษัท แอมเจน (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมรณรงค์ให้ผู้สูงอายุทุกคนตระหนักรถึงปัจจัยเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน และปรึกษาแพทย์หากพบว่าตนมีความเสี่ยง โดยได้รับเกียรติจาก ศ.นพ.อารี ตนาวี ประธานราชวิทยาลัยแพทย์อธิบดีกส์แห่งประเทศไทย , พันเอก รศ.นพ.ทิพชาติ บุณยรัตพันธุ์ ประธานจัดงานประชุมวิชาการประจำปีราชวิทยาลัยแพทย์อธิบดีกส์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 , รศ.นพ.สัตยา โรจนเสถียร ประธานอนุสาขาโรคกระดูกพรุน ราชวิทยาลัยแพทย์อธิบดีกส์ , ศ.นพ.วิวัฒน์ วงศ์วิชิษฐ์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ โรงพยาบาลรามาธิบดี , ศ.ดร.นพ.ทวี ทรงพัฒนาศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า , รศ.นพ.พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเภสัชกรหญิง ภัทรพร วิมลวัตรเวที ผู้จัดการ บริษัท แอมเจน (ประเทศไทย) เข้าร่วมงาน

ศ.นพ.อารี ตนาวี ประธานราชวิทยาลัยแพทย์อธิบดีกส์แห่งประเทศไทย กล่าวว่า โรคกระดูกพรุน คือภาวะที่ร่างกายมีความแข็งแรงของกระดูกลดน้อยลง ส่งผลให้กระดูกหักเกิดง่ายขึ้น ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการ เมื่อผู้ป่วยหลังจะมีความเสี่ยงกระดูกหักง่าย ไม่ว่าจะเป็นการหลังในทายืนจากชีวิตประจำวัน หรือบางรายอาจมีกระดูกสันหลังยุบจากการที่นั่งกระแทกกันแรง หรือยกของหนักที่เนืบพลันเกินไป โดยรวมภาวะกระดูกหักจากสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ เราเรียกว่า ภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน

เนื่องในวันกระดูกพรุนโลก วันที่ 20 ตุลาคม 2562 ทางราชวิทยาลัยฯ ในกลุ่มแพทย์ผู้เชี่ยวชาญกระดูกและข้อ ได้เลือกให้ความสำคัญของโรคกระดูกพรุน ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปให้รู้จักโรคกระดูกพรุน และแนะนำให้ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนได้เข้ารับการประเมินและตรวจรักษาอย่างเหมาะสม ในรูปแบบสื่อวีดิทัศน์ที่เข้าใจง่าย

พันเอก รศ.นพ.ทิพชาติ บุณยรัตพันธุ์ ประธานจัดงานประชุมวิชาการประจำปีราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 กล่าวว่า งานประชุมวิชาการของราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย จัดเป็นประจำทุกปี ซึ่งวันนี้ตรงกับวันกระดูกพูนโลก ทางราชวิทยาลัยฯ ขอเป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันความรู้แก่ประชาชน เพื่อให้ประชาชนส่วนใหญ่ที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และลดความเสี่ยงต่อการกระดูกหักจากโรคกระดูกพูน

รศ.นพ.สัตยา ใจนเนสตีย์ ประธานอนุสาขาโรคกระดูกพูน ราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ กล่าวว่า หลังจากที่ผู้ป่วยเป็นโรคกระดูกพูนแล้วพบว่า ตำแหน่งที่ทำให้เกิดกระดูกหักมากและบ่อยคือ กระดูกสะโพก กระดูกข้อมือ กระดูกซี่โครง กระดูกต้นแขน กระดูกสันหลัง ซึ่งอาการของการเกิดกระดูกหักมักสัมพันธ์กับการล้ม และแม้คนไข้จะล้มแบบธรรมดาก็ร้าวเดียว หรือล้มแบบเบา ๆ คนไข้ก็สามารถที่จะมีส่วนร่วมในการหักได้

ศ.นพ.วิวัฒน์ วนะวิศิษฐ์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า โรคกระดูกพูนเมื่อเป็นแล้ว ผลที่ตามมาคือจะมีกระดูกหัก และพบบ่อยที่สุดคือช่วงกระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังยุบ และกระดูกสันหลังหัก พบร้อย 50% ของผู้ป่วยที่เป็นโรคกระดูกพูน อาการแสดงที่สังเกตง่าย ๆ คือ ตัวเตี้ยลงมากกว่า 4 เซนติเมตร หลังโก่ง และหลังโค้ง

ศ.ดร.นพ.ทวี ทรงพัฒนาศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กล่าวว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากโรคกระดูกพูนหรือ การเกิดกระดูกหักจะทำให้ผู้ป่วยเกิดความทรมานและเดือดร้อนไปถึงผู้ดูแล รวมทั้งเกิดโรคแทรกซ้อนบางอย่าง เช่น แผลกดทับ โรคปอดบวม โรคแทรกซ้อนทางหัวใจ หลอดเลือดต่าง ๆ ซึ่งสามารถเกิดตามมาได้ และถ้าผู้ป่วยได้รับการรักษาผ่านตัวดีเจ็ลแล้ว อาจจะตามมาด้วยการไม่สามารถใช้ชีวิตได้ 100% หรืออาจเกิดความพิการขึ้นได้ หรืออาจจะมีอันตรายถึงกับชีวิตได้ด้วย

รศ.นพ.พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า การป้องกันโรคกระดูกพูน คนไข้สามารถเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงตั้งแต่วัยเด็กได้ โดยรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม หมื่นออกกำลังกายแบบลงน้ำหนักและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพูน เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ในผู้ที่มีความเสี่ยงหรือผู้หญิงเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน ความพับแพทย์ ส่วนผู้ที่ตรวจพบแล้วว่าเป็นโรคกระดูกพูน แนะนำให้พบแพทย์เพื่อที่แพทย์จะได้แนะนำเกี่ยวกับการรับประทานยา และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม

เภสัชกรหญิง ภัทรพร วิมลวัตรเวที ผู้จัดการ บริษัท แอมเจน (ประเทศไทย) กล่าวว่า บริษัทแอมเจนรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมรณรงค์ให้ความรู้กระดูกพูนสู่ประชาชน เนื่องในวันกระดูกพูนโลก