เฮลท์ตี้ ไลฟ์สไตล์ ช่วยห่างไกลโรคกระดูกพรุน

เฮลท์ตี้ ไลฟ์สไตล์ ช่วยห่างไกลโรคกระดูกพรุน
เมื่อพูดถึงโรคกระดูกพรุน ฟังแล้วดูเหมือนจะเป็นโรคไกลตัว หลายคนคิดว่าโรคนี้จะเป็นได้เฉพาะกับคนสูงวัย แต่ปัจจุบันเมืองไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โรคกระดูกพรุนจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ และจำเป็นต้องป้องกันไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ เนื่องจากโรคนี้ไม่มีสัญญาณบอกอาการ แต่เป็นภัยเงียบ กว่าจะรู้ตัวก็ต่อเมื่อกระดูกที่เคยแข็งแรงเปราะบางและหัก เมื่อกระดูกหักไปแล้ว ก็ฟื้นตัวช้า ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการแทรกซ้อนตามมา และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาสูง

ดังนั้นการป้องกัน และความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งจำเป็น เมื่อเร็วๆ นี้ มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ และกลุ่มบริษัทดัชมิลล์ ได้จัดกิจกรรมพิเศษ “Fit Your Bone Running Workshop” เพื่อสร้างการรับรู้เรื่องโรคกระดูกพรุน
และเนื่องในวันสากลโรคกระดูกพรุน (World Osteoporosis Day) โดยมีกูรูด้านการวิ่ง และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคกระดูกพรุน มาให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อประโยชน์สำหรับนักวิ่ง
โดย พญ.วิภาวี ฉินเจนประดิษฐ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ บอกให้ทราบถึงสถานการณ์โรคกระดูกพรุนในประเทศไทยว่า ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ บวกกับไลฟ์สไตล์ของคนที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนมากขึ้น เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ พักผ่อนน้อย ไม่ออกกำลังกาย และได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ บางรายมีโรคประจำตัวและใช้ยาบางชนิดก็กระตุ้นให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้เร็วขึ้น
“ร่างกายจะสะสมโครงสร้างกระดูกตั้งแต่วัยเด็กจนถึงช่วงหนุ่มสาว ทำให้เนื้อกระดูกมีความหนาแน่น จนกระทั่งถึงอายุ 25-30 ปี จะเป็นช่วงที่ร่างกายมีโครงสร้างมวลกระดูกหนาแน่นที่สุด โดยผู้ชายจะมีมวลกระดูกมากกว่าผู้หญิง แต่หลังจาก 30 ปี ขึ้นไป ร่างกายจะเข้าสู่ช่วงถดถอย กระบวนการสร้างกระดูกลดลง ทำให้มวลกระดูกค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ ในผู้หญิง ช่วงจังหวะที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนจะเป็นช่วงที่เกิดการเสียมวลกระดูกมากกว่าปกติอีกประมาณ 5-10 ปี นี่เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่เราพบโรคกระดูกพรุนในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 19.6% ในวัย 40 ปีพบว่า กระดูกสันหลังยุบ และ13.6% กระดูกสะโพกหัก”

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกพรุนให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า วิธีสังเกตอาการเตือนของโรคกระดูกพรุนไม่ชัดเจนจนกว่าผู้ป่วยจะมาพบแพทย์ด้วยการหกล้มหรือกระแทกไม่รุนแรงแต่เกิดกระดูกหัก หรือมาพบแพทย์เพราะมีปัญหาว่าตัวเตี้ยลง หลังค่อมหรือหลังโก่งกว่าเดิม ซึ่งมั กจะพบได้ในกรณีที่เป็นกระดูกพรุนและเกิดการหักชนิดทรุดตัวของกระดูกสันหลัง “ถ้าหากเรามีปัจจัยเสี่ยง เช่น มีประวัติกระดูกหักง่าย หรือมีคนในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุน โดยเฉพาะในผู้หญิง ก็ควรไปพบคุณหมอเพื่อตรวจเช็คดู อย่างที่สองคือกลุ่มคนที่อายุเพิ่มขึ้น ผู้หญิงอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้น

ไป ผู้ชาย 60-65 ปี อาจจะต้องไปตรวจเช็คมวลกระดูกทุก 2 ปี เพื่อดูปริมาณมวลกระดูก เพราะอายุเป็นปัจจัยที่สำคัญ สาม ในผู้หญิงที่ประสบภาวะหมดประจำเดือนเร็ว ตั้งแต่อายุ 45 ปี กลุ่มนี้ก็จะมีความเสี่ยง หรือคนที่หมดประจำเดือนจากการตัดรังไข่สองข้าง สี่มีประวัติกระดูกหักโดยไม่สมเหตุสมผล เช่น ล้มในท่ายืนแล้วกระดูกหัก ห้าใช้ยาสเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะบางชนิด ยากันชัก ยาทดแทนฮอร์โมนไทรอยด์ เป็นเวลานาน และสุดท้ายกลุ่มคนที่ไม่ดื่มนมเพื่อเพิ่มแคลเซียมและไม่ออกกำลังกาย หรือคนที่ตัวผอมมากๆ พวกนี้ก็จะเสี่ยงที่จะกระดูกบางก็อาจจะต้องไปตรวจเร็วหน่อย”

สิ่งที่คุณหมอด้านกระดูกแนะนำ นอกจากปัจจัยเสี่ยงด้านเพศ อายุ เชื้อชาติ โรคประจำตัว ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งที่ป้องกันไม่ให้มวลกระดูกเสื่อมเร็ว ก็คือ การออกกำลังกาย เพราะการสร้างกระดูกใหม่จะสัมพันธ์กับแรงที่มากระทำที่กระดูก “การออกกำลังกายจะให้ประโยชน์ในสองด้าน หนึ่งคือช่วยให้ร่างกายมีความคล่องแคล่ว ช่วยในการทรงตัว สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อและยังกระตุ้นให้เกิดการสร้างมวลกระดูกมากขึ้น หมอแนะนำ การออกกำลังกายที่มีแรงผ่านกระดูก มีแรงต้านแรงกระแทก จะมีหลายประเภท เช่น บาสเก็ตบอล เทนนิส ฟุตบอล ยิม แอโรบิคแดนซ์ อะไรก็ได้ที่เราใช้ขากระแทกลงไป

“ส่วนการออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทกน้อยหน่อย เช่น จักรยาน ว่ายน้ำ กลุ่มนี้จะมีประโยชน์ต่อหัวใจ หลอดเลือด แต่ถ้าพูดเฉพาะในแง่ของกระดูกก็เพิ่มมวลกระดูกน้อย เพราะมีแรงกระแทกน้อย ถ้ากลุ่มคนที่ออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทกน้อย จะต้องทดแทนด้วยการเวทเทรนนิ่งร่วมด้วย เพื่อให้เรามีมวลกระดูกที่แข็งแรงด้วย แนะนำว่าเมื่ออายุน้อยๆ ให้เล่นกีฬาที่มีแรงกระแทกเยอะ เพราะจะกระตุ้นให้สร้างมวลกระดูก ส่วนผู้ใหญ่วัยทำงานให้เล่นกีฬาที่ใช้แรงกระแทกน้อยลง เช่น การวิ่ง ซึ่งปัจจุบันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม และเห็นว่ากลุ่มคน 30-40 ปีหันมาวิ่งมากขึ้น ซึ่งถือว่าจะช่วยชะลอความเสื่อมของมวลกระดูกได้ระดับหนึ่ง” พญ.วิภาวี ฉินเจนประดิษฐ์ กล่าวทิ้งท้าย

ขณะที่ ครูดิน – สถาวร จันทร์ผ่องศรี โค้ชนักวิ่ง อดีตนักวิ่งมาราธอนทีมชาติไทย ให้คำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นวิ่งว่า หากต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพผมแนะนำว่าอย่าวิ่งเกิน 3 กม. แต่นักวิ่งสมัยนี้มักจะวิ่งระยะไกลกว่านั้น โดยมุ่งหวังความเป็นเลิศ ดังนั้นสิ่งที่นักวิ่งต้องตระหนักถึงให้มาก คือ เป้าหมายในการวิ่ง สร้างแรงจูงใจ เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สถิติเวลา หาข้อมูลที่ถูกต้องจากแหล่งที่เชื่อถือได้ วางแผนการซ้อมมีวินัยในการฝึกซ้อม

“การวางพื้นฐานการวิ่ง ก่อนวิ่งจะต้องวอร์มอัพ หลังวิ่งเสร็จก็คูลดาวน์ เลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสม เช่น รองเท้าวิ่งที่พอดีเท้า น้ำหนักเบา และซัพพอร์ตเท้า เสื้อผ้าที่ระบายอากาศ หากคุณจะวิ่งสิ่งแรกที่คุณต้องทำให้ได้ คือฝึกความอดทนด้วยการวิ่งช้าๆ เริ่มจากน้อยไปหามาก เริ่มจากเบาไปหาหนัก ถ้าคุณอยากวิ่งระยะไกล ต้องฝึกแบบหนักสลับเบา ควรมีช่วงพักร่างกายเพื่อปรับสมดุล”

ดังนั้นไม่ว่าคุณมีความเสี่ยงหรือไม่มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนก็ตาม ควรหันมาใส่ใจสุขภาพของตัวเองตั้งแต่วันนี้ ด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีเฮลท์ตี้ ไลฟ์สไตล์ รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ร่วมกับการออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เพราะสาเหตุของกระดูกพรุนส่วนหนึ่งเกิดจากวิถีการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล เช่น การไม่ออกกำลังกาย กินอาหารแคลเซียมต่ำ ไม่ค่อยได้วิตามินดี หรือดื่มชา กาแฟในปริมาณมากเกินไปก็เพิ่ม

ให้มีความเสี่ยงให้เกิดโรคกระดูกพรุนมากขึ้น

เคล็ดลับการป้องกันโรคกระดูกพรุนง่ายๆ คือ การดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม เพราะมีแคลเซียมธรรมชาติ รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีสูง ร่วมกับออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดี และกระดูกที่แข็งแรงในระยะยาว

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

บริษัท กนกรัตน์ แอนด์ เฟรนด์ จำกัด (ที่ปรึกษาด้านงานประชาสัมพันธ์)

โทร.02-284-2662 แฟกซ์. 02-284-2291 www.kanokratpr.com

คุณกนกรัตน์ วีรานุวัตติ์ E-mail: Kanokrat@kanokratpr.com