โรคกระดูกพรุน ภัยเงียบที่ค่อยๆเป็นแต่ไม่ค่อยรู้ตัว

โรคกระดูกพรุน ภัยเงียบที่ค่อยๆเป็น แต่ไม่ค่อยรู้ตัว

องค์การอนามัยโรค (WHO) รายงานว่า โรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่มีความสำคัญ ต่อประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด โดยเพศหญิงจะมีโอกาสกระดูกหักจากโรคนี้มากถึง 30-40% แต่ในขณะ เดียวกันเพศชายจะมีโอกาสเพียงแค่ 13% เท่านั้น โรคกระดูกพรุนเป็นโรคที่มีลักษณะมวลกระดูกต่ำนำไปสู่การสึกกร่อนโครงสร้างระดับจุลภาคของเนื้อเยื่อของกระดูกที่ทำให้เกิดภาวะกระดูกเปราะและหักง่ายจากอุบัติเหตุแค่เพียงเบาๆ โรคนี้พบมากที่สุดในผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 60-80 ปี และ 2 ใน 3 ที่มีอายุมากกว่า 80 ปี โดยภาวะกระดูกพรุนในระยะแรกมักจะไม่แสดงอาการใดๆออกมาให้เห็นแต่จะมีเพียงแค่ความเสี่ยงที่จะเกิดกระดูกหักได้ง่ายเท่านั้น ส่วนที่พบการหักได้บ่อย คือ แขน สะโพก ไหล่ กระดูกสันหลัง และข้อมือ การหักของกระดูกสันหลังอาจไม่มีอาการปวดในระยะแรก แต่อาจทำให้ความสูงลดลง และมีอาการปวดตามมา รวมถึงเกิดภาวะทุพพลภาพได้ ผลกระทบจากกระดูกสะโพกหัก ผู้ป่วยจะไม่สามารถเดินได้ต้องนอนบนเตียงเป็นเวลานาน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดแผลกดทับ รวมไปถึงผู้ป่วยจะต้องได้รับการดูแลในระยะยาวและมีแนวโน้มในการเสียชีวิต

นายแพทย์วรัท ทรรศนะวิภาส แพทย์ด้านโรคข้อและกระดูก โรงพยาบาลพระรามเก้า กล่าวว่า โรคกระดูกพรุนเป็น “ภัยมฤตยูเงียบ” ที่มีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ทุกวินาทีจะมีการทำลายกระดูก ช่วงวัยหนุ่มสาวนั้นการสร้างกับการทำลายจะเท่าๆ กัน แต่เมื่ออายุมากขึ้นตัวทำลายก็จะมีมากกว่าตัวสร้าง ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุน จะทำให้กระดูกสันหลังค่อมและหัก ร่างกายจะเตี้ยลง และเมื่อเกิดอุบัติเหตุกระดูกก็จะหักได้ง่าย ที่สำคัญคือจะมีอาการปวดหลังอย่างมาก ปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนอย่างแรกเลย คือ เชื้อชาติเราพบว่าคนผิวขาวเป็นมากกว่าคนในแถบเอเชีย แต่คนเอเชียจะพบได้มากกว่าคนผิวดำ ส่วนใหญ่คนผิวดำจะไม่ค่อยมีโรคกระดูกพรุนให้เห็น ส่วนเรื่องพันธุกรรมนั้นจะมีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเช่นกัน ตัวอย่าง เมื่อแม่เป็น ลูกเป็น แม่เคยกระดูกหัก ลูกก็จะกระดูกหัก ในเรื่องของอายุนั้นมีผลเกี่ยวข้องกันอย่างแน่นอนเมื่ออายุ 65 ปีจะก้าวเข้าสู่ภาวะกระดูกพรุน หรือผู้หญิงหลังจากหมดประจำเดือนไปแล้ว 5 ปี ผู้หญิงมักเป็นโรคกระดูกพรุนได้มากกว่าผู้ชาย พบในคนผอมเป็นมากกว่าคนอ้วน เพราะว่าไขมันมีเอสโตเจนช่วยซ่อมแซมกระดูกพรุน เช่นเดียวกับผู้หญิงที่ตัดมดลูกรังไข่ เมื่อถูกตัดก็ไม่มีเอสโตรเจนหรือเป็นโรคต่อมไทรอยด์ เป็นโรคพุ่มพวง หรือพวกโรคไตเรื้อรัง นอกจากนี้ยาก็มีผลต่อโรคกระดูกพรุนได้เช่นกัน ยาสเตอรอยด์ (steroid) ทุกชนิด ยาขับปัสสาวะ ยากันชัก เป็นต้น วิธีการป้องกันโรคกระดูกพรุน คือ การเร่งสร้างและสะสมมวลกระดูกให้แข็งแรงตั้งแต่วัยเด็ก ให้คำแนะนำในการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้รับปริมาณที่เหมาะสมโดยเฉพาะ กลุ่มผักใบเขียว กินแคลเซียมและวิตามินดี เช่น นมเป็นสารอาหารที่ให้แคลเซียม เด็กๆควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว (500ซีซี) จนถึงวัยหนุ่มสาว เพื่อเพิ่มมวลกระดูกให้สะสมมาก ควรออกกำลังกาย

เพียงพอและสม่ำเสมอ หยุดสูบบุหรี่ ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปรึกษาหาคำแนะนำเพิ่มเติมในการป้องกันจากแพทย์ ผู้ใหญ่ควรได้รับแคลเซียม วันละ 800 – 1,000 มก. หากเป็นหญิงวัยหมดประจำเดือนควรได้รับแคลเซียม วันละ 1,500 – 2,000 มก. และสำหรับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 – 1,000 มก. นั่นหมายถึงวัยผู้ใหญ่กินนมประมาณ 500 มิลลิลิตรต่อวัน หากกลัวอ้วน อาจเปลี่ยนเป็นนมพร่องมันเนยหรือเนย แต่หากแพ้นมวัวสามารถใช้นมถั่วเหลืองแทนได้ โดยรับประทานในปริมาณที่มากขึ้นเพราะนมถั่วเหลืองมีแคลเซียมน้อยกว่านมวัว สำหรับกรณีที่ไม่สามารถรับประทานได้ ควรเลือกกินอาหารที่มีแคลเซียมมาก เช่น ปลาตัวเล็ก กุ้งแห้ง ผักใบเขียว นอกจากดื่มนมแล้วแพทย์ยังแนะนำให้ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้กระดูกแข็งแรงอีกทางเลือกหนึ่ง การออกกำลังกาย ถือเป็นปัจจัยในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ยิ่งเราออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้สม่ำเสมอมากเท่าไหร่ กล้ามเนื้อจะเป็นตัวช่วยอย่างดีในการกระชับข้อต่อและกระดูกต่างๆ ให้แข็งแรง แพทย์ย้ำอีกว่าควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเน้นเรื่องออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่เหมาะสม อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ทำให้ได้วันเว้นวัน หรือ อาทิตย์ละ 3 วัน โดยมีวันพักระหว่างช่วง 3 วันที่ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุผู้ที่มีกระดูกบางหรือแม้กระทั่งผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนก็สามารถออกกำลังกายได้เช่นกัน แต่สิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือ ควรรับวิตามินดี ให้พอเพียง เพราะวิตามินดี ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและนำแคลเซียมไปสร้างกระดูก ร่างกายควรได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น ประมาณ 10 – 15 นาที เพราะผิวหนังก็สามารถสร้างวิตามินดีจากแสงแดดได้เช่นกัน ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน ได้แก่ การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา งดซื้อยาทานเอง เช่น ยาลูกกลอนที่มีสเตอรอยด์ผสมอยู่ สำหรับขั้นตอนในการรักษาอาการโรคกระดูกพรุนในปัจจุบัน คือ การหยุดยั้งการสูญเสียมวลกระดูกและรักษาอาการกระดูกหัก วิธีที่ดีที่สุด คือ การรับประทานแคลเซียม 1,200 – 1,500 มก. ต่อวัน ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ควรเสริมวิตามิน D ให้ร่างกายได้รับ 800 – 1,200 หน่วยสากลต่อวัน หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดิน วิ่ง หรือ ปั่นจักรยาน หลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่ทำให้ง่วงนอน ควรอาศัยอยู่ในบ้านที่มีแสงสว่างเพียงพอเพื่อป้องกันเกิดอุบัติเหตุ เช่าการหกล้ม เป็นต้น

แม้ว่าในปัจจุบันจะมียาหลายชนิดที่ใช้ในการรักษาโรคกระดูกพรุน ยารับประทานบางชนิดเป็นยาเสริมสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน เมื่อใช้แล้วจะมีภาวะเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมและมะเร็งเยื่อบุมดลูกมากขึ้น หรือยาบางชนิดถูกสังเคราะห์ขึ้นมาลดการทำลายมวลกระดูก ได้แก่ Antirespontive drugs เช่นBisphosphonate (oral and injection), Strontium Ranelate และ Denusumab โดยมีคุณสมบัติสามารถลดการสูญเสียมวลกระดูกและลดอุบัติการณ์ของกระดูกเปราะหักได้ ยาอีกประเภทหนึ่งซึ่งเพิ่มมวลกระดูก คือ ยา Anabolic Hormone ได้แก่ PTH ซึ่งต้องบริหารด้วยการฉีดทุกวัน อย่างไรก็ดียาเหล่านี้ต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

“ภัยมฤตยูเงียบอันนี้อุปมาเหมือนเป็นความดันโลหิตสูง ไม่รักษาและป้องกันอาจส่งผลให้เป็น อัมพฤกษ์อัมพาตได้ โรคกระดูกพรุนก็เป็นภาวะภัยเงียบที่ค่อยๆ เป็นแล้วไม่ค่อยรู้ตัว” และเกิดผลเสียต่อกระดูก คือ กระดูกหักทั้งส่วนกระดูกสันหลัง และสะโพก ส่งผลให้คนไข้ทุพพลภาพและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร