

การป้องกันภาวะกระดูกพรุนในสตรีวัยหมดระดู

อ.พญ.ชลธิชา กรมประสิทธิ์

โรคกระดูกพรุนคืออะไรและมีความสำคัญอย่างไร

โรคกระดูกพรุน คือ “ภาวะที่กระดูกมีความแข็งแรงของกระดูก (Bone strength) ลดลง ส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงต่อกระดูกหักง่ายขึ้น” โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยระยะแรกจะไม่มีอาการ และจะมาพบแพทย์เมื่อมีภาวะแทรกซ้อน เช่น กระดูกหักง่ายแม้จะเป็นการล้มที่ไม่รุนแรง มักพบบ่อยบริเวณกระดูกสะโพก กระดูกสันหลัง และกระดูกข้อมือ ซึ่งหากกระดูกหักบริเวณสะโพกพบว่าจะมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึง 15% ในปีแรก และประมาณ 70% ของผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เช่นเดิม ส่วนกระดูกสันหลังหักหรือทรุดตัวนั้น ผู้ป่วยมักจะมีอาการปวดหลังเรื้อรัง หลังค่อม ทำให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวและช่วยตัวเองได้น้อยลง

โรคกระดูกพรุนนี้มักพบในสตรีวัยหมดระดู เนื่องจากหลังหมดประจำเดือนร่างกายจะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนจากรังไข่ ซึ่งมีผลทำให้เกิดการสลายของมวลกระดูกอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในระยะ 5 ปีแรกตามแนวทางเวชปฏิบัติสตรีที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จึงถือเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคกระดูกพรุน และมีข้อบ่งชี้ในการส่งตรวจมวลกระดูกเพื่อวินิจฉัยภาวะกระดูกพรุน ดังนั้นสตรีในวัยหมดระดูทุกคนจึงควรได้รับคำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันและชะลอภาวะกระดูกพรุนและลดความเสี่ยงต่อกระดูกหักในอนาคต

การป้องกันโรคกระดูกพรุนและกระดูกหักในสตรีวัยหมดระดู

1. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม โยเกิร์ต เต้าหู้แข็ง ปลาที่สามารถทานได้ทั้งกระดูก งาดำ ผักใบเขียว เป็นต้น ซึ่งปริมาณแคลเซียมที่แนะนำต่อวัน คือ 1,000 มิลลิกรัม โดยทั่วไปการรับประทานอาหารไทยจะได้รับแคลเซียมประมาณ 400 - 500 มิลลิกรัมต่อวัน หรือน้อยกว่าครึ่งหนึ่งที่ร่างกายควรได้รับ จึงควรดื่มนมเสริม (ในนมจืด 200 มิลลิลิตร จะมีแคลเซียมประมาณ 200 มิลลิกรัม) แต่หากไม่ได้รับแคลเซียมจากอาหารอย่างเพียงพอ แนะนำให้รับประทานแคลเซียมชนิดเม็ด
2. ได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอ โดยร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จากแสงแดด จึงแนะนำให้รับแสงแดดอ่อนๆ โดยเฉพาะในช่วงเช้าเป็นประจำ
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เน้นการออกกำลังกายที่ลงน้ำหนัก เช่น เดินไกล วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำจีน เต้นรำ ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว ทำให้ลดอุบัติเหตุการหกล้ม
4. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน ได้แก่ การสูบบุหรี่ ดื่มสุราเกินขนาด คาเฟอีน เป็นต้น
5. การป้องกันการหกล้ม สามารถทำได้โดยจัดสิ่งแวดล้อมที่สะดวกต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น เปิดไฟตามทางเดินให้สว่างเพียงพอ พื้นทางเดินเรียบ ไม่ลื่น ปราศจากสิ่งของระเกะระกะ ติดตั้งราวจับขึ้นบันไดและในห้องน้ำ เป็นต้น