

## โรคกระดูกพรุนในหญิงหมดประจำเดือน

นายแพทย์ระพีพัฒน์ เอื้อกิจรุ่งเรือง

วัยหมดประจำเดือน หรือวัยทอง (menopause) เป็นภาวะที่มีการทำงานของรังไข่ลดลง ซึ่งมีผลต่อการสร้างฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน) ในร่างกายลดลงไปด้วย ผลจากการลดลงของฮอร์โมนดังกล่าว ทำให้เกิดภาวะร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ หนาวสั่น หงุดหงิดง่าย แสบร้อนช่องคลอด ช่องคลอดแห้ง ปัสสาวะเล็ด/บ่อย อีกทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสำคัญ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็งเต้านม และโรคความจำเสื่อม

โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) คือ โรคที่มีความหนาแน่นและมวลของกระดูกลดลง ส่งผลให้กระดูกเกิดความเสื่อม เพราะบาง ผิดรูปและมีโอกาสแตกหักง่ายมากขึ้น

### แนวทางการวินิจฉัย (Diagnosis)

ในผู้ที่ไม่มีอาการสามารถทำได้โดยการตรวจมวลกระดูก (bone marrow density; BMD) หรือภาพถ่ายรังสีของกระดูกสันหลัง (vertebral imaging) แต่ในกรณีที่มีการหักของกระดูกสะโพกหรือกระดูกสันหลังจากอุบัติเหตุที่ไม่รุนแรง จะสามารถวินิจฉัยว่ามีภาวะกระดูกพรุนได้เลยโดยไม่ต้องส่งตรวจอื่นๆ เพิ่มเติม

### แนวทางการป้องกัน

1. รับประทานแคลเซียม และวิตามินดี (Calcium and vitamin D)
  - ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำสำหรับหญิงที่อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป คือ 1200 มก./วัน (การรับประทานอาหารในแต่ละวัน จะได้รับแคลเซียมเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 600-700 มก./วัน) แต่อย่างไรก็ตาม การที่ได้รับแคลเซียมในปริมาณที่มากกว่า 1200-1500 มก./วัน อาจจะไปเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วที่ไต, โรคหลอดเลือดหัวใจ, หรือโรคหลอดเลือดสมองได้
2. ออกกำลังกาย (Weight-bearing and Muscle strengthening exercise) ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง และการทรงตัวที่ดี ลดโอกาสการล้มล้มได้
  - ตัวอย่างของ Weight-bearing exercise เช่น การเดิน การวิ่ง การเต้น โยคะ เป็นต้น
  - ตัวอย่างของ Muscle strengthening exercise เช่น Weight training, โยคะ เป็นต้น
3. รับประทานโปรตีนให้เพียงพอ (1-1.2 กรัม/กก./วัน) ร่วมกับออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อประโยชน์ต่อกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยแหล่งอาหารโปรตีนควรมาจากสัตว์และจากพืชในสัดส่วนที่เท่ากัน
4. เลิกสูบบุหรี่ ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกาแฟ