

โรคกระดูกพรุน



Osteoporosis



กู้ภัยกระดูกพรุน

เช่นนี้รักษา

น.พ. กว. กรองพันนาคิติลักษณ์ น.พ. พระหมงคลภูมิเกล้า
น.พ. นิมิต เทษไกรชนะ น.พ. อุปัชฌาย์กรรณ์
น.พ. บุญส่อง วงศ์พิพัฒนกุล น.พ. รามาเด็นต์
น.พ. วนัช เสริมสวัสดิ์ น.พ. วีระ

ประจำเดือนบางคนจะมีการลดลงของมวลกระดูกอย่างรวดเร็วในกลุ่มนี้ จำเป็นจะต้องได้รับ “ยาบั้งยั้งการสลายกระดูก” จากข้อมูลการศึกษาในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับแล้วว่า การรักษาโดยการให้ “ฮอร์โมนเอสโตรเจนทดแทน” (Hormone replacement therapy : HRT) สามารถป้องกันโรคกระดูกพรุน โดยบั้งยั้งการลดลงของความหนาแน่นกระดูกได้ตั้งแต่ที่สุดอย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ป่วยมีปัจจัยเสี่ยงหรือข้อห้ามในการให้ยาอีกด้วย เช่น ยาในกลุ่ม “เซร์ม” (SERM) เป็นต้น



แน่นอนที่สุด การป้องกันย่อมต้องการรักษา แต่ สำหรับผู้ป่วยที่มีมวลกระดูกลดลงจนถึงระดับที่เรียกว่า เป็นโรคกระดูกพรุนแล้ว หรือว่า มีกระดูกหักเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องถือว่าเป็นการรักษาผู้ป่วยแล้วมิใช่การป้องกันอีกต่อไป จริงๆ และโอกาสที่จะเพิ่มมวลกระดูกจนกลับไปเหมือนเดิมในปัจจุบันเป็นไปได้ยาก แต่เรายังคงต้องรักษาด้วยการให้ “ยาบั้งยั้งการสลายกระดูก” ซึ่งเป็นยาเช่นเดียวกับการป้องกันเพื่อหัวใจ หลอด หรือหุ่นกระดูกลดลงของมวลกระดูก และในบางกรณีอาจสามารถเพิ่มมวลกระดูกได้บ้างในระดับหนึ่งก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการหักกระดูกที่กลับไปได้

เราเมืองป้องกันและรักษา โรคกระดูกพรุนหรือไม่อย่างไร

สำหรับการป้องกันโรคกระดูกพรุนมีด้วยกันสองกรณี การณ์แรก เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้ปัจจุบัน ด้วยการพยายามส่งเสริมให้ร่างกายมี “มวลกระดูกสูงสุด” มากที่สุดด้วยการสะสมมวลกระดูกตั้งแต่ยังเด็กจนถึงวัยเจริญพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงก่อนเข้าสู่วัยรุ่นอันเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของกระดูก ประยุกต์การสะสมมวลกระดูกได้กับการสะสมเก็บออมทุนทรัพย์ให้ใช้จ่ายในวันหน้า ผู้ที่มีมวลกระดูกสูงกว่า หรือมีทุนทรัพย์สูงกว่าที่ยอมได้เบรียบ วิธีการสะสมมวลกระดูกก็โดยการรับประทานอาหารให้ครบถ้วน พอกเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แคลเซียมต้องให้ได้เต็มที่ ทั้งนี้เพื่อให้ได้รัตตุติดไปร่วมกระดูกที่เพียงพอการออกกำลังกายเล่นไฟฟ้าที่สม่ำเสมอโดยเฉพาะกีฬาที่มีการลงน้ำหนักผ่านตัวกระดูก จะทำให้กระดูกนั้นาสะสมมวลกระดูกเพื่อให้แทรงพอที่จะทนต่อภาระรวมที่ทำให้ได้ นอกจากนั้น ก็ยังต้องพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะส่งผลให้มีการสูญเสียมวลกระดูก เช่น การสูบบุหรี่ ตื้มสุรา การดื่มกาแฟมาก รวมทั้งหลีกเลี่ยงการเงินป่วยนอนยา หรือเรือรังด้วย เท่านั้นเป็นต้น

กรณีที่สองคือ การชลอหรือหยุดยั้งการลดลงของมวลกระดูก ซึ่งเบรียบได้กับการพยายามใช้จ่ายทุนทรัพย์ที่เมื่อปั่งเป้าอยู่ด้านนั้นเอง ดังที่กล่าวแล้วว่า มวลกระดูกของคนเราเมื่อถึงช่วงเวลาหนึ่งนั้นจะเริ่มลดลงเรื่อยๆ ด้วยอัตราเร็วที่ไม่เท่ากัน โดยทั่วไปถ้าลดลงไม่เร็วนัก การให้แคลเซียมเสริมให้เต็มที่ และการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่จะทำให้มวลกระดูกลดลงก็จะพอยลดการสูญเสียมวลกระดูกได้ แต่ในสูตรปฏิบัติทุนด