

อย่างไรก็ตาม มีควิวิตของกระดูกบางที่มีโรคหรือภาวะต่างๆ  
 ไม่ทั้งหมด เช่น กระดูกอ่อนอย่างโรคเริว, มีโรคกระดูกพรุน  
 ซึ่งต้องการวิตามินดี แต่มีอีกสาเหตุการมีโรคโอสถแทน หรือ  
 มีความจำเป็นในเรื่องของวิตามินดี คือ cyp หรือ ก็ยก็ตัวนี้  
 ที่เรียกว่าอาจเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกขึ้นเนื้อแล้ว ไม่พบว่า  
 เป็นเซลล์ที่มีปกติ แต่มีปัจจัยจำเป็นในการมีโรคโอสถ มีทั้งการเลือก  
 ที่เลือกไว้ vitamin D ร่วมกับ calcium ในบางชนิดที่บางส่วนของโรค  
 กระดูกไม่ทราบ น่าจะมาจากขาด vitamin D การใช้ยากผู้ที่ไม่  
 แอสต estrogen สอดโรดอื่นๆ เช่น bisphosphonates, (คือ  
 รับประทานตอนเช้าก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง หลังรับประทานไม่ควร  
 อดนอน งดอาหารที่มีไขมันสูงอาหารที่มันได้) colicine ชนิดที่ถูก  
 หรือที่คิดได้ (คือรับประทาน calcium ไม่ได้ปริมาณที่เพียงพอ  
 แต่พอรับ จึงได้ผลในการป้องกันกระดูกอ่อน แต่ยังไม่ปรากฏผลดี  
 ในผู้หญิง) สาเหตุการมีโรคบางชนิดว่า selective estrogen receptor  
 modulators (SERMs) เช่น เช่น tamoxifen และ raloxifene  
 (ราลอกซิเฟน) ซึ่งเป็นยากลุ่มยาคีแต่มีผลดีขึ้นมากด้วยโรคกระดูก  
 ที่ต้องการรักษาแล้วก็ตามแต่พบว่าสามารถป้องกันการสูญเสียกระดูกได้  
 แม้มีการศึกษาอย่างมากๆ ในปัจจุบันพบว่าสามารถป้องกันการ  
 สูญเสียกระดูก โดยสามารถเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกได้ไม่แพ้กันซึ่ง  
 สามารถลดอุบัติการณ์ของกระดูกหักในบางตำแหน่ง จะเห็นได้ว่ายา  
 ในกลุ่มเหล่านี้ มีประสิทธิภาพการต่อสู้กับโรคบางตัว เช่น กระดูกหักใช้  
 ลดการรบกวนของกระดูกและอาจทำให้มวลกระดูกเพิ่มขึ้นได้โดยไม่มี  
 กระดูกหักเพิ่ม เนื่องจากเป็นสารที่มีแนวโน้มใช้รักษาเชิงป้องกัน  
 อย่างไรก็ตามแล้ว tamoxifen อาจ มีรายงานว่าสามารถกระตุ้น  
 เยื่อโพรงกระดูกในบางตัวขึ้นได้ โดยมีการทดลองเชิงเยื่อโพรง  
 มดลูกได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบัน raloxifene (ราลอกซิเฟน) จึงเป็นที่ได้รับ  
 ความสนใจ เนื่องจากไม่กระตุ้นเยื่อโพรงมดลูก อย่างไรก็ตามอาการ  
 ข้างเคียงที่อาจพบได้ เช่น อาการร้อนวูบวาบ เป็นตะคริว และข้ออักเสบ  
 การเกิดลิ่มเลือดหรือลิ่มดำ (venous thrombosis) ได้ในอัตราที่ใกล้เคียง  
 กับการใช้เอสโตรเจน (ในบางท่านไม่ค่อยพบโรคนี้บ่อยเท่าประเทศ  
 ทางตะวันตก) (นศก)

การพิชิตภัย และก้าวไกลสุขภาพคนไทยด้วยตัวเอง) เพื่อให้  
 ได้ยาที่มีประสิทธิภาพสูงๆ โดยมีวิญญูชนที่ปรึกษาขององค์กรเป็นหลัก  
 แต่อย่าลืมว่าการปฏิบัติคนคนธรรมดาที่ไม่สามารถเก็บไว้เป็นที่พึ่ง  
 ระวังมีเป็นต้นตอแรก เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีโดยไม่คิดที่จะพึ่งใครเลย แต่ใน  
 ผู้ที่ปฏิบัติทำ เมื่อเข้าสู่ผู้รับคนคนแล้ว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อร่วม  
 ศึกษารายทางทางเชิงวิชาการไว้ หรือถือกันเป็นผู้ปฏิบัติตามแบบ  
 แบบการปฏิบัติ)



เมืองร้อยโดย...

- นาย. นิธิช เสริมโรดนะ ส.ย. จุฬาลงกรณ์
- นาย. บุญส่ง อรรถวิชัยมงคล ส.ย. รวมเกษียณ
- นาย. ทวี ภรณ์ชัยภักดิ์ ส.ย. ประมวลบุญญา
- นาย. ดนตรี เสริมบรรณ ส.ย. วชิระ



## การป้องกันรักษา

# โรคกระดูกพรุน ในสตรีวัยหมดระดู

