



กระดูกพรุน ภัยเงียบของผู้สูงอายุ

ศูนย์ : คลินิกผู้สูงอายุ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ วงศ์ตระกูลเรือง

เมื่ออายุมากขึ้นกระดูกก็ไม่ค่อยดี ถ้าบ้านไหนมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยก็มักจะได้ยินพวกท่านบ่นว่าเจ็บขา ปวดเข่า ปวดหลัง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วหลายคนมักไม่ค่อยรู้ตัวว่านั่นเป็นสัญญาณหนึ่งของ “ภาวะกระดูกพรุน” ถือว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยในผู้สูงอายุเลยทีเดียว โดยอาการของโรคกระดูกพรุนนี้ จะไม่สามารถสังเกตเห็นได้ในช่วงแรก นับเป็นภัยเงียบที่เกิดขึ้นสะสมในร่างกายมานาน จนกว่าจะเกิดอุบัติเหตุหกล้มจนกระดูกหัก ต้องเข้ารับการรักษา

กระดูกพรุน อันตรายต่อผู้สูงอายุ

เมื่อกระดูกมีความเปราะบางแตกหักง่าย หากผู้สูงอายุเกิดหกล้ม ล้มแค่เล็กน้อย ลื่นหกล้มในบ้าน ก็ทำให้เกิดกระดูกหักได้ พอกระดูกหักแล้ว ก็จะนำไปสู่การผ่าตัด และบางครั้งก็พบว่า แขนหักในบ้านอาจนำไปสู่การเสียชีวิตได้เลยทีเดียว หรือว่าตัวกระดูกที่พรุนนี้ บางครั้งทำให้เกิดกระดูกผิดรูปไป ทำให้เกิดการเจ็บหลัง การเจ็บปวดต่างๆ ตามมา ทำให้ต้องเพิ่มการรักษาอาการปวดหลัง ซึ่งก็อาจจะได้รับผลข้างเคียงจากยาตามมาได้เช่นกัน

สาเหตุของโรคกระดูกพรุน

เกิดจากปัจจัยทางฮอร์โมนเป็นหลัก เมื่อพ้นหลังจากช่วงวัยทอง ฮอร์โมนที่ขาดไป ก็จะทำให้มวลกระดูกลดลง รวมกับอายุที่เพิ่มสูงขึ้น ก็จะทำให้มวลกระดูกลดลงได้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ รวมด้วย เช่น ปัจจัยทางฮอร์โมนต่างๆ ที่ผิดปกติในช่วงวัยหนุ่มสาว อาจจะเป็นตัวเร่งทำให้เกิดกระดูกพรุนได้เร็วขึ้น เช่น โรคที่เกี่ยวข้องกับเบาหวาน ไทรอยด์เป็นพิษต่างๆ ยาบางชนิด ก็สามารถเร่งทำให้เกิดกระดูกพรุนเร็วขึ้นได้

กระดูกพรุนเป็นเฉพาะผู้หญิง ใช่หรือไม่

ไม่ใช่ ในความเป็นจริงแล้วกระดูกพรุนเกิดได้ทั้ง 2 เพศ แต่ความเร็วในการเกิดจะต่างกัน

- ในผู้หญิงทั่วไป หลังจากหมดประจำเดือนไปแล้วประมาณ 15 ปี หรืออายุประมาณ 65 ปี จะพบความเสี่ยงของการเป็นโรคกระดูกพรุนได้สูงขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงแนะนำให้ตรวจคัดกรองเพื่อหาภาวะกระดูกพรุน
- ในผู้ชายจะช้ากว่า คือช่วงอายุประมาณ 70 ปี จะให้คัดกรองเพื่อตรวจหาภาวะกระดูกพรุน

การดูแลรักษาผู้สูงอายุกระดูกพรุน

1. เมื่อเข้าถึงวัยที่ควรได้รับการประเมิน ก็ควรเข้ารับการตรวจหาภาวะกระดูกพรุน
2. ต้องดูภาวะอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ภาวะขาดวิตามินบางอย่าง เช่น ภาวะการขาดวิตามิน D ภาวะขาดแคลเซียม ซึ่งก็ต้องหาสาเหตุของโรคอื่นๆ ที่เป็นตัวเร่ง ทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนมากขึ้น
3. มียารักษาจำเพาะเรื่องกระดูกพรุน ซึ่งการกินยานี้จะช่วยลดความเสี่ยงของการกระดูกหักได้

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย
