

ยืน เดิน นั่งลำบาก ภาวะกระดูกพรุน ภัยเงียบของผู้สูงอายุ



ศูนย์ : คลินิกผู้สูงอายุ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ ก้องตระกูลเรือง

ภาวะกระดูกพรุน มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่มีมวลกระดูกเปราะบาง แต่ผู้ป่วยมักไม่ค่อยรู้ตัว อาการของโรคกระดูกพรุน จะไม่สามารถสังเกตเห็นได้ในช่วงแรก มักเป็นภัยเงียบที่เกิดขึ้นสะสมในร่างกายมานาน จนกว่าจะเกิดอุบัติเหตุจนกระดูกหัก และจะทราบว่าป่วยก็เมื่อมีอาการอื่นๆ เช่น มีอาการปวดหลังเรื้อรัง หลังค่อม สมองสูงลดลง หรือแขน กระดูกข้อมือ สะโพก และกระดูกสันหลังแตกหักง่าย เป็นต้น จึงทำให้คนจำนวนมากไม่ทราบว่าสภาวะกระดูกของตนเองนั้นบางไปมากน้อยเพียงใดแล้ว และไม่ได้สนใจที่จะดูแลป้องกันภาวะกระดูกพรุนอย่างจริงจัง

โรคกระดูกพรุน คืออะไร

โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) คือ ความผิดปกติของกระดูกที่ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง และมีการเสื่อมสลายของโครงสร้างภายในกระดูก ทำให้กระดูกมีความเปราะบาง ส่งผลให้กระดูกมีความแข็งแรงน้อยลง โดยปกติความแข็งแรงของกระดูกนี้เกิดจากสองปัจจัยรวมกัน คือ ความหนาแน่นของกระดูก และคุณภาพของกระดูก ซึ่งลักษณะกระดูกที่พรุนจะมีความกลวงภายในมากขึ้น มวลกระดูกส่วนที่อยู่ตรงกลางจะน้อยลง และกระดูกส่วนด้านนอกก็จะบางลงและอ่อนแอลงเรื่อยๆ เสี่ยงต่อการหักลงหรือกระดูกแตก แลกระดูกหัก ร้าว หรือแตก ปวดขัดภายใน การเดิน ลุก นั่ง และยืนจะทำได้ลำบากมากขึ้น

อันตรายจากโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ

โรคกระดูกพรุนสามารถสร้างความทุพพลภาพให้แก่ผู้สูงอายุได้ เพราะการที่ร่างกายมีมวลกระดูกที่น้อยลง ก็เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก โดยเฉพาะตำแหน่งข้อสะโพก หากกระดูกข้อสะโพกหักจากกระดูกพรุน จะเป็นภาวะที่มีอันตรายสูง เนื่องจากภาวะกระดูกหักในผู้สูงอายุจะรักษาได้ยาก มีภาวะแทรกซ้อนค่อนข้างมาก เช่น การติดเชื้อในกระแสเลือด ปอดบวม ติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะ โรคทางระบบหายใจ กล้ามเนื้ออ่อนแรง เดินไม่ได้ พิกการ การเกิดแผลกดทับ (กรณีเป็นผู้ป่วยติดเตียง) และบางรายอาจถึงแก่ชีวิต

สาเหตุของโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ

- **เกิดขึ้นในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย** โดยเฉพาะผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือน หรือตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง ฮอรโมนเอสโตรเจนลดลง ทำให้เนื้อกระดูกลดลงตามไปด้วย
- **อายุที่ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป** ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย เซลล์สร้างกระดูกมีจำนวนลดลงไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทำให้กระดูกบางและพรุน
- **กรรมพันธุ์** หากญาติใกล้ชิดทางสายเลือดมีประวัติป่วยเป็นโรคกระดูกพรุน ก็มีความเสี่ยงที่จะได้รับโรคนี้อีกด้วย
- **ที่ป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติ** เช่น โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน
- **การทานยาบางชนิด** ซึ่งทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายลดลง เช่น ยารักษาไทรอยด์ ยาสเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ เป็นต้น
- **โภชนาการ** คือ การได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างมวลกระดูกไม่เพียงพอ หรือกินอาหารที่ทำให้แคลเซียมเสียสมดุล อย่างอาหารจำพวกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ซึ่งมีความเป็นกรดสูง ดื่มน้ำอัดลม กาแฟ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- **ขาดการออกกำลังกาย** ขยับร่างกายน้อยหรือไม่ขยับร่างกาย เซลล์สลายกระดูกก็เพิ่มจำนวนและทำงานมากขึ้น
- **การสูบบุหรี่** สารพิษในควันบุหรี่ลดการทำงานของเซลล์สร้างกระดูก

แพทย์วินิจฉัยภาวะกระดูกพรุนอย่างไร

การตรวจมวลกระดูก หรือการตรวจดูความหนาแน่นของกระดูก (Bone Densitometry) เป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะรู้ได้ว่า คุณกำลังเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนหรือไม่ ซึ่งการตรวจจะหาความหนาแน่นของกระดูกตามส่วนต่างๆ เช่น กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก ข้อมือ และกระดูกทั้งตัวว่ามีภาวะกระดูกพรุนมากน้อยเพียงใด โดยการใช้อุปกรณ์ที่เรียกว่า Dual Energy X-ray Absorptiometry scanner หรือ DEXA scanner พลังงานต่ำสะท้อนภาพเนื้อเยื่อกระดูก ซึ่งจะทราบผลการตรวจอย่างรวดเร็ว แม่นยำ และปลอดภัย

แพทย์จะตรวจกระดูกที่มีโอกาสหักได้ง่ายจากโรคกระดูกพรุนใน 3 ตำแหน่ง ได้แก่ กระดูกสะโพก (Hip) กระดูกสันหลังส่วนเอว (Lumbar spine) และกระดูกแขนส่วนปลาย (Forearm) โดยเฉพาะกระดูกสะโพกและกระดูกสันหลังส่วนเอวที่นิยมตรวจกันมากที่สุด ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที และสามารถทราบผลได้ทันที โดยสามารถประเมินสภาวะโรคกระดูกพรุนโดยสามารถวัดได้จากค่า T-Score ซึ่งเป็นหน่วยวัดความหนาแน่นของกระดูกในเชิงเปรียบเทียบกับกระดูกของผู้อื่นที่อยู่ในวัย 30 ปี ที่ถือว่าเป็นวัยที่กระดูกกำลังมีความหนาแน่นสูงที่สุดเป็นมาตรฐาน ดังนี้

- ค่า T-Score มากกว่า -1 ขึ้นไป = กระดูกหนาแน่นปกติ (Normal bone)
- ค่า T-Score อยู่ระหว่าง -1 ถึง -2.5 = โรคมวลกระดูกน้อยหรือกระดูกบาง (Osteopenia)
- ค่า T-Score ต่ำกว่า -2.5 = โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)

การดูแลรักษาโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ

1. การรักษาด้วยยา มียาหลายชนิดที่ใช้รักษาโรคกระดูกบาง

หรือบางท่านจะเลือกใช้วิธีฉีดยารักษาโรคกระดูกพรุน

โดยแพทย์จะพิจารณาความเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย โดยเฉพาะผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือน เช่น

- ฮอร์โมนเอสโตรเจน มักให้ในกลุ่มผู้ป่วยตัดรังไข่ หรือ เพื่อลดอาการจากการหมดประจำเดือน
- แคลซิโนติน (Calcitonin) เป็นฮอร์โมนธรรมชาติที่สกัดจากปลาแซลมอน ช่วยป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก และลดอุบัติการณ์กระดูกสันหลังหัก มีฤทธิ์บรรเทาอาการปวดได้
- ฮอร์โมนพาราไทรอยด์ในผู้ป่วยที่กระดูกพรุนรุนแรง

การรักษาด้วยการผ่าตัด เพื่อแก้ไขภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นจากภาวะกระดูกหัก อาทิ

- การฉีดซีเมนต์เพื่อเสริมโครงกระดูกสันหลัง (Vertebroplasty and Kyphoplasty) ในผู้สูงอายุบางรายที่มีภาวะกระดูกสันหลังหัก หรือยุบ ที่มีอาการปวดหลัง และกระดูกสันหลังผิดรูป
- การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม ในรายที่กระดูกสะโพกหัก จะเป็นการนำส่วนของข้อสะโพกเดิมที่เสื่อมสภาพ กระดูกตาย หรือแตกหักออก และทดแทนข้อใหม่ด้วยข้อสะโพกเทียม ซึ่งประโยชน์ของการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมนั้น ผู้ป่วยจะหายจากอาการเจ็บปวด มีข้อสะโพกที่มั่นคง เคลื่อนไหวได้ดี

สามารถใช้งานได้เหมือนหรือใกล้เคียงกับปกติ

อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุที่เสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน ควรมารับการตรวจโดยละเอียด เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก และหากไม่ได้รับการตรวจเช็คความหนาแน่นของมวลกระดูกเป็นประจำ หากผู้สูงอายุเริ่มหกล้ม เกิดการกระแทก แม้จะเป็นอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย กระดูกก็เกิดการหักได้งาย ที่สำคัญหากกระดูกสะโพกหักในผู้สูงอายุมีอัตราเสี่ยงสูงต่อการเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนได้