

ความรู้เรื่องโรคข้อสำหรับประชาชน

เรื่อง โรคกระดูกพรุน

รศ.นพ. วรวิทย์ เล่าห์เรณู

หน่วยโรคข้อและรูมาติสซั่ม ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. โรคกระดูกพรุน คืออะไร?

โรคกระดูกพรุน เป็นโรคหรือภาวะที่ร่างกายมีการทำลายกระดูกมากกว่าการสร้าง หรือมีการสร้างกระดูกลดน้อยลงในขณะที่มีการทำลายกระดูกคงที่ เป็นผลให้ความหนาแน่นของกระดูกลดลง

2. ผู้ใดบ้างที่มีโอกาสเกิดเป็นโรคกระดูกพรุน?

โรคนี้อาจพบในผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ โดยจะพบในผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป แต่ในเพศหญิงโรคนี้อาจเริ่มตรวจพบได้ตั้งแต่อายุ 45 ปี หรือภายหลังหมดประจำเดือนไป 5-10 ปี เนื่องจากการขาดฮอร์โมนเพศหญิงซึ่งทำหน้าที่ช่วยพยุงความหนาแน่นของกระดูกไว้

นอกจากนี้ยังมีภาวะอื่นที่สามารถทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้ง่าย ได้แก่

1. ผู้หญิงที่ถูกตัดมดลูกหรือรังไข่ทั้งสองข้างก่อนวัยหมดประจำเดือน หรือประจำเดือนหมดเร็วกว่าที่ควร
2. การได้รับยาบางชนิด เช่น ยาคอร์ติโคสเตียรอยด์ ยากันชัก เป็นต้น
3. โรคที่มีผลต่อการดูดซึมของแคลเซียม ได้แก่ โรคตับ โรคไต โรคระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น
4. คนผิวขาว และคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย
5. การสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราเป็นเวลานาน

3. ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนจะมีอาการอย่างไรบ้าง?

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะไม่มีอาการและไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคกระดูกพรุน นอกจากการตรวจพบโดยบังเอิญทางภาพรังสี แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะมาด้วยอาการปวดกระดูกหรือกระดูกหักเมื่อมีอุบัติเหตุที่รุนแรงไม่มากที่จะทำให้กระดูกในคนปกติหักได้ บางคนอาจมีอาการปวดหลังเรื้อรังอันเป็นผลมาจากการยุบตัวของกระดูกสันหลัง และมีหลังค่อม ตัวเตี้ยลง

4. แพทย์จะวินิจฉัยโรคนี้ได้อย่างไร?

การวินิจฉัยโรคนี้นั้นระยะแรกจำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือในการวัดความหนาแน่นของกระดูก ซึ่งมีราคาแพง และมีเพียงไม่กี่แห่งในประเทศ การวินิจฉัยด้วยภาพรังสีธรรมดาสามารถทำได้ แต่จะเห็นการเปลี่ยนแปลงก็เมื่อมีการสูญเสียกระดูกไปมากแล้ว

5. การรักษาโรคกระดูกพรุน

ในปัจจุบัน ยังไม่มีการรักษาใดที่ดีกว่าการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะกระดูกพรุน การป้องกันสามารถกระทำได้ด้วย

1. หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการเดินและการวิ่ง
2. รับประทานอาหารที่มีสารแคลเซียมให้เพียงพอ
3. งดการดื่มสุราและการสูบบุหรี่
4. หลีกเลี่ยงยาบางประเภท เช่น ยาคอร์ติโคสเตียรอยด์

เมื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยดังกล่าวแล้วและผู้ป่วยยังมีอาการปวดหรือกระดูกพรุนอยู่ แพทย์จะเป็นผู้พิจารณาให้การรักษาทางยา ยาที่มีผลในการช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ได้แก่ ยาฮอร์โมนเอสโตรเจน ไบฟอสเฟต และยาฮอร์โมนแคลซิโทนิน เป็นต้น