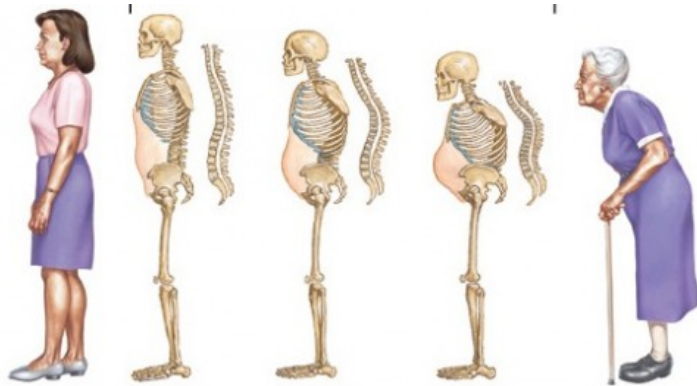


# โรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ

ตั้งแต่อายุประมาณ ๓๐ ปีขึ้นไป ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะค่อยๆ ลดลง กระดูกเริ่มพรุนและเสี่ยงต่อการแตกหักเพิ่มมากขึ้น ในผู้สูงอายุจึงมีความเสี่ยงจากกระดูกหักเมื่อเกิดอุบัติเหตุแม้เพียงเล็กน้อย

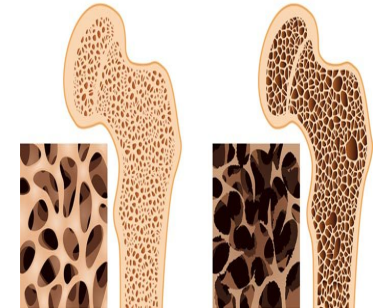


## อาการของโรคกระดูกพรุน

โรคกระดูกพรุนไม่มีอาการชัดเจน อาจสังเกตเห็นเพียงอาการปวดหลัง หรือหลังโก่ง และมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดกระดูกแตกหักง่าย บริเวณกระดูกที่หักง่าย คือ กระดูกข้อมือ กระดูกสะโพก กระดูกสันหลัง แพทย์อาจวินิจฉัยโรคได้จากการใช้เครื่องมือตรวจวัดมวลกระดูก ชนิดอัลตราซาวด์ เพื่อแยกผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดกระดูกหักเพื่อการรักษา

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน

๑. เพศ เพศหญิงมีโอกาสเป็นโรคกระดูกพรุนมากกว่าผู้ชาย
๒. อายุ อายุยิ่งมากขึ้นกระดูกจะบางมากยิ่งขึ้น
๓. เชื้อชาติ พบในคนเอเชียและผิวขาวมากกว่า
๔. รูปร่างเล็กและผอมบาง กระดูกจะบางมากกว่ารูปร่างปกติ
๕. ต่อมกแพ เป็นต้นเหตุของโรคกระดูกพรุน
๖. สูบบุหรี่, ต่อมสุรา เป็นสาเหตุให้กระดูกบางมากยิ่งขึ้น
๗. การใช้ยาบางชนิด เช่น ยากลุ่มสเตียรอยด์ เป็นต้น



## การป้องกันและรักษา



๑. การรักษาโดยไม่ใช้ยา คือ

- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ไม่น้อยกว่า ๓วัน/ สัปดาห์
- งดการสูบบุหรี่ และงดดื่มกาแฟ
- รับแสงแดด วันละ ๑๕ - ๓๐ นาที

๒. การรักษาโดยใช้ยา ได้แก่ การให้แคลเซียมและวิตามินดี ตามคำสั่งแพทย์ นอกจากนี้อาจใช้ยากลุ่มในฮอริโมน เช่น แคลซิโทนิน หรือยายับยั้งการสลายตัวของกระดูก เช่น ยากลุ่มบิสฟอสฟอเนต