

# ภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis) - Chersery Home



ภาวะกระดูกพรุน



ภาวะกระดูกพรุน

ภาวะกระดูกพรุน หมายถึง ภาวะที่ความแข็งแรงของกระดูกลดลง และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อกระดูกหักโดยเกิดจากกระบวนการทำลายเนื้อกระดูกมากกว่ากระบวนการสร้างกระดูก เป็นภาวะที่เกิดขึ้นช้าๆ และจะไม่แสดงอาการ สิ่งที่สังเกตได้ คือ หลังค่อมมากขึ้น ความสูงลดลง กระดูกหักง่าย หรือมีอาการเจ็บบริเวณกระดูกที่มีการรับน้ำหนักมักพบบริเวณกระดูกสันหลังมากกว่าส่วนอื่นๆ สามารถแบ่งภาวะกระดูกพรุนตาม WHO ออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. กระดูกบาง
2. กระดูกพรุน
3. กระดูกพรุนระดับรุนแรง ร่วมกับมีกระดูกเปราะหรือหัก

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุน เช่น หญิงวัยหมดประจำเดือน สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ได้รับแคลเซียมและวิตามินดีไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น

การดูแลตัวเองในผู้ที่เป็นภาวะกระดูกพรุน สามารถทำได้โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและการออกกำลังกายที่ถูกวิธี โดยมีการแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะกระดูกพรุน เช่น ชีกง ไทชิ เดินเร็ว ออกกำลังกายในน้ำ เป็น

เวลา 30-60 นาทีต่อวัน 2-3 วันต่อสัปดาห์

อ้างอิง

- Linda denise Fernandes et al. Physical exercise and osteoporosis: effects of different types of exercises on bone and physical function of postmenopausal women. Arq Bras Encrinol Metab. 2014;58/5
- Balsamo Sandor et al. Resistance training versus weight-bearing aquatic exercise: across-sectional analysis of bone mineral density in postmenopausal women. Revista Brasileira De Reumatologia. 2013;53(2)193-198

คลินิกกายภาพบำบัด

โรงพยาบาลผู้สูงอายุและศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู Chersery Home

Tel: 084 264 2646 / 084 264 2662

Line id: @cherseryhome

Facebook: cherseryhome

www.cherseryhome.com

บอก”รัก”ผู้สูงวัย เชื่อใจให้เราดูแล

All the best for your elder