

# มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติเผยภาวะกระดูกหัก จากโรคกระดูกพรุนคุกคามอิสระในการใช้ชีวิตของผู้ สูงอายุ



โรคกระดูกพรุนคือภัยเงียบสุดอันตรายที่ส่งผลให้กระดูกอ่อนแอและเปราะบาง แต่จะแสดงอาการให้เห็นเมื่อกระดูกหักแล้วเท่านั้น

(รูปภาพ: <http://mma.prnewswire.com/media/582529/Osteoporosis.jpg> )

สำหรับผู้สูงอายุแล้ว “ภาวะกระดูกหักจากความเปราะบาง” (fragility fracture) มักเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกบริเวณข้อมือ หรือไม่ก็อาการปวดหลังเฉียบพลันอันเป็นผลมาจากภาวะกระดูกสันหลังหักที่ไม่เคยแสดงอาการมาก่อน น่าเศร้าที่ภาวะกระดูกหักมักไม่เกิดเพียงครั้งเดียว หากไม่ได้รับการรักษาก็จะเกิดภาวะกระดูกหักที่ร้ายแรงยิ่งกว่าเดิมตามมาไม่ขาดสาย

เนื่องในวันสากลโรคกระดูกพรุน 20 ตุลาคม 2560 มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF) และสมาคมที่เป็นสมาชิกอีก 240 รายทั่วโลก ขอรณรงค์ให้ทุกท่าน “รักกระดูก ปกป้องอนาคต” ผ่านการเน้นย้ำความสำคัญของการป้องกันโรคกระดูกพรุน เพื่อให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวได้อย่างแข็งแรง

ภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนเป็นภาวะด้านสุขภาพอันหนักหน่วง เป็นสาเหตุของความพิการ การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และทำให้ผู้สูงอายุทั่วโลกขาดอิสระในการใช้ชีวิต โดยข้อมูลสถิติเผยให้เห็นว่า ในกลุ่มผู้ที่อายุเกิน 50 ปีนั้น ผู้หญิงหนึ่งในสามและผู้ชายหนึ่งในห้าจะเกิดภาวะกระดูกหักจากความเปราะบางตลอดช่วงชีวิตที่เหลืออยู่

ศ.ไซริส คูเปอร์ ประธาน IOF กล่าวว่า “โรคกระดูกพรุนเป็นโรคที่เกิดจากการปล่อยปละละเลย ทุกวันนี้มีเครื่องมือวินิจฉัยและยารักษาโรคอยู่มากมาย แต่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะกระดูกหักกลับได้รับการวินิจฉัยและรักษาจริงเพียงน้อยนิด ปัจจุบัน 80% ของผู้สูงอายุที่เกิดภาวะกระดูกหักจากความเปราะบางเป็นครั้งแรกและเสี่ยงที่จะกระดูกหักอีกในอนาคต ยังคงไม่ได้เข้ารับการรักษาเชิงป้องกันเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะกระดูกหักซ้ำ”

ภาวะกระดูกสะโพกหักอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต โดยผู้ป่วยโรคกระดูกสะโพกหักราว 20-24% เสียชีวิตภายในหนึ่งปีหลังกระดูกหัก ขณะที่ 33% จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นในการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่ก็อยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ภาวะกระดูกสะโพกหักปรากฏให้เห็นมากขึ้นเป็นเท่าทวี

คุณ โดยนับตั้งแต่ปี 2533 ถึงปี 2593 คาดว่าจะเกิดภาวะกระดูกสะโพกหักเพิ่มขึ้น 310% ในเพศชาย และ 240% ในเพศหญิง

เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับภัยคุกคามวงการสาธารณสุขนี้ IOF ขอเสนอ “The IOF Compendium of Osteoporosis” แหล่งข้อมูลอันครอบคลุมเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน วิธีป้องกัน และความชุกของโรคในทุกภูมิภาคทั่วโลก นอกจากนี้ยังสรุปแนวทางในการต่อสู้กับโรคกระดูกพรุนในระดับประเทศ โดยนำเสนอแผนแม่บทสำหรับ 8 มาตรการสำคัญในการต่อสู้กับโรคนี้

หนึ่งในมาตรการสำคัญก็คือ การให้บริการ Fracture Liaison Services (FLS) ในโรงพยาบาลทุกแห่งที่รักษาผู้ป่วยภาวะกระดูกหัก บริการนี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยประหยัดต้นทุนในการป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงเกิดกระดูกหักซ้ำ

นอกจากนี้ IOF ยังขอเชิญชวนให้ผู้ที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิทธิของผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนมาร่วมลงนามในกฎบัตรออนไลน์ IOF Global Patient Charter ซึ่งเรียกร้องให้รัฐบาลและหน่วยงานด้านสุขภาพทั่วโลกผลักดันให้สุขภาพกระดูกเป็นวาระสำคัญด้านการดูแลสุขภาพ

ประธาน IOF กล่าวเสริมว่า “การป้องกันคือกุญแจสำคัญ ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตาม การดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงสุขภาพและโภชนาการ รวมถึงการหมั่นออกกำลังกายนั้น ถือเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยเสริมสุขภาพกระดูก ผมขอให้ผู้สูงอายุทุกท่านตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยงที่บ่งชี้ว่าท่านอาจเป็นโรคกระดูกพรุน เช่น เกิดภาวะกระดูกหักเมื่ออายุเกิน 50 ปี บิดามารดามีประวัติเป็นโรคกระดูกพรุนหรือกระดูกสะโพกหัก ส่วนสูงลดลง สูบบุหรี่ น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ โรคภัยบางชนิดอย่างโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือใช้ยาที่ทำให้สูญเสียมวลกระดูก (เช่น ยากลูโคคอร์ติคอยด์) หากท่านมีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ เราขอให้รีบพบแพทย์และเข้ารับการทดสอบ”

ท่านสามารถตรวจสอบปัจจัยเสี่ยงของตนเองได้โดยทำแบบทดสอบ IOF One-Minute Osteoporosis Risk Test

วันสากลโรคกระดูกพรุน ตรงกับวันที่ 20 ตุลาคมของทุกปี และจะมีการรณรงค์ตลอดทั้งปี สามารถรับชมกิจกรรมและข้อมูลอื่นๆที่น่าสนใจได้ที่ <http://www.worldosteoporosisday.org/> #LoveYourBones #WorldOsteoporosisDay

ผู้สนับสนุนวันสากลโรคกระดูกพรุนอย่างเป็นทางการ ได้แก่ Amgen, Lilly, Sunsweet, UCB

มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF) เป็นองค์กรเอ็นจีโอชั้นนำของโลกที่อุทิศตนเพื่อการป้องกัน การวินิจฉัย และการรักษาโรคกระดูกพรุน รวมถึงโรคอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.iofbonehealth.org>

สื่อมวลชนติดต่อ  
Laura Misteli

IOF

[lmisteli@iofbonehealth.org](mailto:lmisteli@iofbonehealth.org)

ที่มา: มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF)