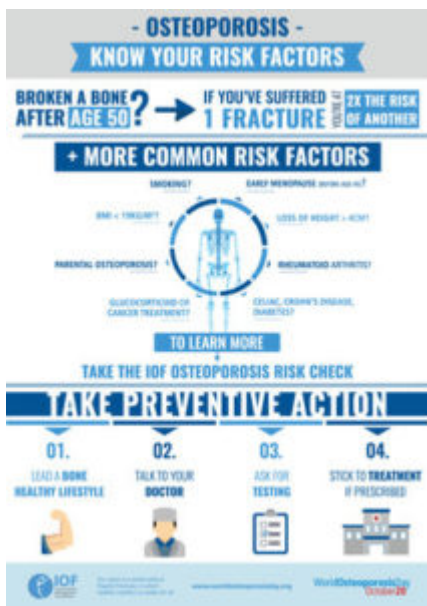


# มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF) ย้ำโรคกระดูก พรุนคือภัยเงียบ ซึ่มีคนกระดูกหักทุก 3 วินาทีทั่วโลก



มารีนกระดูกสันหลังหัก ขณะก้มตัวเพื่อช่วยมารดาที่พิการ ด้านหลอ หลานสะโพกหัก หลังจากลื่นสะดุดพรมในบ้านของเธอเอง

ผู้หญิงทั้งสองคนมีบางอย่างเหมือนกัน นั่นคือพวกเขาไม่รู้ว่าตัวเองมีภาวะกระดูกพรุน ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้กระดูกอ่อนแอและเปราะบาง แตกง่ายเหมือนแก้ว ผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุนอาจกระดูกหักแม้เพียงล้มลงจากความสูงระดับยืน หรือแค่จาม หรือก้มตัวเพื่อผูกเชือกรองเท้า

โดยหนึ่งในสามของผู้หญิงและหนึ่งในห้าของผู้ชายอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปทั่วโลก เกิดภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน คิดเป็นจำนวนประชากรประมาณ 200 ล้านคน และส่งผลให้มีคนกระดูกหักทุก ๆ 3 วินาที

เนื่องในวันสากลโลกกระดูกพรุน (World Osteoporosis Day) ซึ่งตรงกับวันที่ 20 ตุลาคมของทุกปี ทางมูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF) ร่วมกับองค์กรสมาชิก 250 องค์กรทั่วโลก จึงเรียกร้องให้ผู้สูงอายุทุกคนตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน และปรึกษาแพทย์ หากพบว่าตนมีความเสี่ยง

ทั้งนี้ มีปัจจัยหลายประการที่สามารถชี้ได้ว่า บุคคลนั้นอาจมีภาวะกระดูกพรุนซ่อนอยู่ แต่ลักษณะอาการที่พบได้บ่อยที่สุด คือ คนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปกระดูกหักแม้ล้มไม่แรง (low-trauma fall) ความสูงลดลงมากกว่า 4 ซม. (ประมาณ 1.5 นิ้ว) ใช้ฮอร์โมนในกลุ่มกลูโคคอร์ติคอยด์ (glucocorticoids) และยาอื่น ๆ ที่ทำลายกระดูกมาเป็นระยะเวลา นาน ตัวผอมและน้ำหนักน้อย และครอบครัวมีประวัติเป็นโรคกระดูกพรุนหรือกระดูกสะโพกหัก ซึ่งวิธีหนึ่งที่ยางและรวดเร็วในการที่จะรู้ว่าตนเองมีปัจจัยเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนหรือไม่ ได้แก่ การทำแบบทดสอบ IOF Osteoporosis Risk Check ทางออนไลน์ [<http://riskcheck.iofbonehealth.org/> ]

ภาวะกระดูกหักในผู้สูงอายุอาจส่งผลให้ชีวิตของผู้สูงอายุคนนั้นเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นการปวดรุนแรง ใช้เวลาฟื้นตัวนาน ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องพึ่งพาผู้ดูแล และการสูญเสียคุณภาพชีวิต ล้วนแล้วแต่เป็นผลกระทบที่พบบ่อย กระดูกสะโพกหักอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ และหากรอดชีวิต อวัยวะหรือร่างกายก็อาจสูญเสียการทำงาน (loss of function) และสูญเสียการพึ่งพาตนเอง (loss of independence) โดยผู้ป่วย 40% ไม่สามารถเดินได้อย่างอิสระ และ 60% ต้องพึ่งพาการช่วยเหลือเมื่อผ่านไปหนึ่งปี และด้วยการสูญเสียเหล่านี้ ส่งผลให้ 33% ของผู้ประสบภาวะกระดูกสะโพกหัก ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย หรือต้องไปอยู่ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุหลังจากที่ประสบภาวะกระดูกสะโพกหักมาหนึ่งปี

ศาสตราจารย์ไชรัส คูเปอร์ ประธาน IOF กล่าวว่า:

“ผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ทุกคนต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพกระดูกเป็นอันดับแรก การดูแลกระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรงคือกุญแจสำคัญของการมีร่างกายที่เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัวเมื่ออายุมากขึ้น หากคุณมีความเสี่ยง อย่าลังเลที่จะขอรับการตรวจจากแพทย์ และถามถึงแผนการรักษาที่เหมาะสมหากจำเป็น ปัจจุบันมีวิธีการรักษาโรคกระดูกพรุนที่มีประสิทธิภาพมากมายหลายวิธี ซึ่งวิธีเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าสามารถลดความเสี่ยงของภาวะกระดูกสะโพกหักได้ถึง 40% และกระดูกสันหลังหักได้ 30-70%”

นอกจากนี้ IOF ยังเรียกร้องให้หน่วยงานสาธารณสุขให้ความสำคัญกับสุขภาพกระดูก และลดภาระของภาวะกระดูกหักจากความเปราะบาง (fragility fractures) ที่มีต่อเศรษฐกิจและประชาชนในประเทศของตนเอง

ศาสตราจารย์คูเปอร์กล่าวเพิ่มเติมว่า “ในฐานะผู้เชี่ยวชาญในสาขานี้ เราได้ร่วมมือกับกลุ่มผู้ป่วยและผู้พิทักษ์สิทธิประโยชน์ของผู้ป่วยในการรณรงค์ทั่วโลก ช่องว่างการรักษายังคงขยายวงกว้าง แม้แต่ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงที่สุดก็ไม่ได้รับการปกป้องจากภาวะกระดูกหัก ผู้ที่เคยกระดูกหักจากความเปราะบางอยู่แล้ว มีความเสี่ยงสูงที่จะกระดูกหักได้อีก โดยมีความเสี่ยงมากกว่าถึงห้าเท่าที่จะเกิดกระดูกหักอีกภายในปีแรก อย่างไรก็ตาม ประมาณ 80% ของผู้ป่วยเหล่านี้กลับไม่ทราบหรือไม่ได้รับการรักษาถึงต้นเหตุที่ซ่อนอยู่ ซึ่งก็คือ โรคกระดูกพรุน”

กลยุทธ์ที่สำคัญต่อการลดปัญหาช่องว่างการรักษาและวิกฤติภาวะกระดูกหักจากความเปราะบางทั่วโลก ก็คือการให้บริการ Fracture Liaison Services ในโรงพยาบาลทุกแห่งซึ่งดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะกระดูกหัก บริการดังกล่าวมีการ

ประสานงานระหว่างสหสาขาวิชาชีพ ซึ่งจะช่วยปรับปรุงการดูแลผู้ป่วย และช่วยลดการเกิดกระดูกหักซ้ำ (secondary fractures) อันจะนำไปสู่การลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลที่เกี่ยวข้องกับภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนลงได้อย่างมหาศาลทั่วโลก

เกี่ยวกับวันสากลโรคกระดูกพรุน:

วันสากลโรคกระดูกพรุน หรือ World Osteoporosis Day (WOD) ตรงกับวันที่ 20 ตุลาคมของทุกปี โดยจะมีการจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อต่อสู้กับโรคกระดูกพรุน รวมทั้งภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนทั่วโลก [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

ผู้สนับสนุนวันสากลโรคกระดูกพรุนอย่างเป็นทางการ ได้แก่ Sunsweet, Takeda, Medtronic

เกี่ยวกับมูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ:

มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ หรือ International Osteoporosis Foundation (IOF) เป็นองค์กรพัฒนาเอกชนขนาดใหญ่ที่สุดในโลกที่อุทิศตนเพื่อการป้องกันโรคกระดูกพรุนและการดูแลสุขภาพกระดูก @iofbonehealth [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

สื่อมวลชนติดต่อ: L.Misteli, [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org), +41-22-994-0100

อินโฟกราฟิก - [https://mma.prnewswire.com/media/1005044/IOF\\_risks\\_Infographic.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/1005044/IOF_risks_Infographic.jpg)

รูปภาพ - [https://mma.prnewswire.com/media/1005045/IOF\\_osteoporotic\\_bone\\_changes.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/1005045/IOF_osteoporotic_bone_changes.jpg)