

# มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF) หนุนรงค์ให้ ผู้ใหญ่ตื่นตัวต่อปัจจัยเสี่ยงโรคกระดูกพรุน เนื่องใน วันสากลโรคกระดูกพรุน

มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF) หนุนรงค์ให้ผู้ใหญ่ทุกคนตื่นตัวต่อปัจจัยเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน ซึ่งเป็นโรคที่อาจนำไปสู่ภาวะกระดูกหักที่เป็นอันตรายถึงชีวิต

ภาวะกระดูกหักที่เกิดขึ้นจากการหกล้มเพียงเล็กน้อยในผู้ใหญ่อายุ 50 ปีขึ้นไป มักเป็นสัญญาณของโรคกระดูกพรุน และเมื่อประสบกับภาวะกระดูกหักซึ่งมักเกิดขึ้นบริเวณข้อมือ กระดูกสันหลัง หรือสะโพก ก็มีความเสี่ยงสูงมากที่จะเกิดภาวะกระดูกหักอีกภายในสองปีข้างหน้า

โรคกระดูกพรุนทำให้กระดูกอ่อนแอและเปราะบาง ผู้ป่วยจึงเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกหักที่ทำให้เจ็บปวดและอ่อนแรง ซึ่งบ่อยครั้งนำไปสู่ภาวะทุพพลภาพในระยะยาวและการสูญเสียความสามารถในการดูแลตัวเอง โดยภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนอาจเกิดจากการหกล้มเพียงเล็กน้อยขณะยืน หรือเพียงแค่มัดด้วยถุงใส่ของ ทั้งนี้ ผู้หญิง 1 ใน 2 คน และผู้ชาย 1 ใน 5 คนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปทั่วโลก จะได้รับผลกระทบจากภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่อาจก่อให้เกิดภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน ได้แก่ ความสูงที่หายไปมากกว่า 4 ซม. (ประมาณ 1.5 นิ้ว), การใช้ฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ในระยะยาว (หรือ “สเตียรอยด์” เพื่อรักษาอาการอักเสบ), คนในครอบครัวมีประวัติกระดูกสะโพกหัก, การมีน้ำหนักตัวน้อยเกินไป, การสูบบุหรี่, การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป ประจำเดือนหมดเร็ว ฯลฯ

ดังนั้น IOF จึงหนุนรงค์ให้ผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไปทำแบบทดสอบความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน (รองรับ 36 ภาษา) ที่เว็บไซต์ <https://riskcheck.osteoporosis.foundation> และหากพบปัจจัยเสี่ยงก็ควรเข้ารับการประเมินสุขภาพกระดูก ซึ่งอาจรวมถึงการประเมินความเสี่ยงภาวะกระดูกหัก (FRAX) ในระยะ 10 ปี

ศาสตราจารย์ไชรัส คูเปอร์ ประธาน IOF กล่าวว่า

“เนื่องจากภาวะกระดูกหักมีอันตรายร้ายแรงและอาจเปลี่ยนชีวิตผู้ป่วยไปตลอดกาล โดยเฉพาะภาวะกระดูกหักที่สะโพกและกระดูกสันหลัง ผู้ใหญ่ทุกคนที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปจึงจำเป็นต้องตื่นตัวต่อปัจจัยเสี่ยงโรคกระดูกพรุน การทดสอบและการรักษาอย่างทันที่ที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการรักษาที่มีประสิทธิภาพสามารถลดความเสี่ยง

ภาวะกระดูกหักได้ 30-70%”

การจัดการโรคกระดูกพรุนตั้งแต่เนิ่น ๆ สามารถป้องกันความทุกข์ทรมานและการสูญเสียความสามารถในการดูแลตัวเองได้ ทั้งนี้ หลังจากเกิดภาวะกระดูกสะโพกหัก ผู้ป่วยราว 40% ไม่สามารถเดินได้ด้วยตัวเอง ขณะที่ผู้ป่วย 60% ต้องการความช่วยเหลือ และ 33% อาจต้องพึ่งพาผู้อื่นเต็มตัวหรืออยู่ในสถานพยาบาลในปีถัดไปหลังจากกระดูกหัก

การพึ่งพาผู้อื่นเต็มตัวสร้างภาระหนักให้ทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลซึ่งเป็นคนในครอบครัว โดยภาระนี้ตกอยู่กับผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ ผลการศึกษาจากสเปนพบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยกระดูกสะโพกหัก 77% เป็นผู้หญิง โดย 55% เป็นลูกสาวของผู้ป่วย

ศาสตราจารย์คูเปอร์กล่าวเสริมว่า

“โรคกระดูกพรุนมักถูกกละเลย ทั้งที่เป็นภาระหนักของผู้ป่วยและครอบครัว แต่ราว 80% ของผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงสุดและมีภาวะกระดูกหักอยู่แล้วกลับไม่ได้รับการรักษา ด้วยเหตุนี้ IOF จึงดำเนินโครงการ Capture the Fracture(R) เพื่อดูแลผู้ป่วยหลังเกิดภาวะกระดูกหักในโรงพยาบาลทั่วโลก ซึ่งจะช่วยสร้างความมั่นใจว่าผู้ป่วยกระดูกหักได้รับการประเมินและรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดกระดูกหักเพิ่มเติมในอนาคต ผู้สูงวัยที่ประสบภาวะกระดูกหักทุกคนควรได้รับการดูแลในลักษณะนี้ เราขอเรียกร้องให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขให้ความสำคัญกับสุขภาพกระดูก และรับรองให้มีการดูแลหลังเกิดภาวะกระดูกหักอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงวัยทุกคนที่มีภาวะกระดูกหักต่อเนื่อง นี่คือกุญแจสำคัญในการลดภาระของภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน ทั้งสำหรับผู้ป่วย ครอบครัว และสังคมทั่วโลก”

- สามารถดูรูปภาพได้ที่ AP Images (<http://www.apimages.com>) -

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

ผู้สนับสนุนวันสากลโรคกระดูกพรุน ได้แก่ Sunsweet, Sandoz, Amgen, UCB, GSK, Kyowa-Kirin

มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ หรือ International Osteoporosis Foundation (IOF) คือองค์กรนอกภาครัฐขนาดใหญ่ที่สุดในโลกที่อุทิศตนเพื่อการป้องกันโรคกระดูกพรุนและภาวะกระดูกหัก [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)  
[www.capturethefracture.org](http://www.capturethefracture.org)

สื่อมวลชนกรุณาติดต่อ

Laura Misteli

อีเมล: [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

โทร: +41-78-857-1777