

# มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ ชวนสูงวัย ใส่ใจ “ไม่ล้มไม่พرض”



มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ร่วมกับ ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการดูแลผู้สูงอายุ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และบริษัท แอมเจน (ประเทศไทย) จำกัด จัดเสวนา “สูงวัยใส่ใจ ไม่ล้มไม่พرض” และ “กิจกรรมประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม และโรคกระดูกพรุน” เพื่อส่งเสริมความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม และโรคกระดูกพรุน ซึ่งเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก

ศ.ดร.นพ.ทวี ทรงพัฒนาศิลป์ ประธานมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ กล่าวว่า “มูลนิธิฯ จึงจัดกิจกรรมครั้งนี้เพื่อส่งเสริมความรู้ เรื่องโรคกระดูกพรุน ให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อหันมาใส่ใจการป้องกัน ระวังระวัง และดูแลตนเองไม่ให้หกล้ม เนื่องจากการหกล้มในผู้สูงอายุ มีความเสี่ยงที่จะเกิดกระดูกหัก และมักเกิดการล้มซ้ำ นำมาซึ่งความทุพพลภาพ การสูญเสียคุณภาพชีวิตและค่าใช้จ่ายอันมหาศาล หรืออาจทำให้เสียชีวิต โดยเฉพาะการหกล้มในผู้สูงอายุที่มีโรคกระดูกพรุนร่วมด้วย เป็นอันตรายอย่างมาก เพราะการหกล้มเพียงเบาๆ สามารถทำให้กระดูกหักได้

โรคกระดูกพรุน คือ ภาวะที่ความแข็งแรงของกระดูกลดลง ทำให้กระดูกมีความเปราะบาง และเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ง่ายขึ้น โรคกระดูกพรุนจัดเป็น “ภัยเงียบ” เนื่องจากไม่มีอาการ ผู้ป่วยหลายรายทราบเมื่อเกิดกระดูกหักขึ้นแล้ว ดังนั้นผู้ที่มีความเสี่ยงหรือผู้หญิงเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน หรือตรวจพบว่าเป็นโรคกระดูกพรุน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการดูแลรักษาที่เหมาะสม ” ศ.ดร.นพ.ทวี กล่าว

ศ.นพ.อรรถนพ ใจสำราญ รองประธานมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ กล่าวว่า “โรคกระดูกพรุนพบได้บ่อย และเป็น “ภัยเงียบ” ในสตรีวัยทอง หรือวัยหมดประจำเดือน เนื่องจากการขาดเอสโตรเจนของวัยหมดประจำเดือน ทำให้มีการสลายมวลกระดูกมากขึ้น จนมีความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนตามมา โดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลัง กระดูกข้อมือ และกระดูกสะโพก ดังนั้นแม้สตรีวัยหมดประจำเดือนจะไม่มีอาการของวัยทองใดๆ ก็ควรพบแพทย์ เพื่อประเมินความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน เพราะโรคกระดูกพรุนสามารถป้องกันได้ นอกจากนี้ถ้าตรวจพบโรคกระดูกพรุนตั้งแต่แรกๆ และได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะป้องกันกระดูกหักจากกระดูกพรุนได้”

ศ.นพ.เกื้อเกียรติ ประดิษฐ์พรศิลป์ หัวหน้าศูนย์ความเป็นเลิศด้านการดูแลผู้สูงอายุ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย กล่าวว่า “การหกล้มในผู้สูงอายุเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ กระดูกหรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีปัญหาการทรงตัว ปัญหาสายตา การกินยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ทำให้วังงเวียน รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้ม จะช่วยทำให้สามารถป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการหกล้มที่จะเกิดขึ้นได้

การดูแลสุขภาพและประเมินปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุตั้งแต่เริ่มต้น จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองให้นานที่สุด และสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ชะลอความเสื่อม และลดภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุต่อผู้อื่น ให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น”

## โรคกระดูกพรุน

คือโรคของกระดูกที่มีความแข็งแรงของกระดูกลดลง ร่วมกับคุณภาพของกระดูกลดลงด้วย เป็นผลให้กระดูกมีความเปราะบาง เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ง่ายขึ้น

โรคกระดูกพรุน เป็น “ภัยเงียบ” เนื่องจากไม่มีอาการ ผู้ป่วยหลายรายทราบเมื่อเกิดกระดูกหักขึ้นแล้ว ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนมีโอกาสเกิดกระดูกหักง่ายกว่าคนทั่วไป เพียงแค่มีการกระแทกเบาๆ การบิดเอี้ยวตัวอย่างทันทีทันใด ไอ จาม หรือลื่นล้ม ทำให้กระดูกหักได้ง่าย ก่อให้เกิดความพิการหรือทุพพลภาพตามมา และคุณภาพชีวิตด้อยลงไป และส่งผลให้มีค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพที่สูงขึ้น

ตำแหน่งที่ทำให้เกิดกระดูกหักมากและบ่อยคือ กระดูกสะโพก กระดูกข้อมือ กระดูกซี่โครง กระดูกต้นแขน กระดูกสันหลัง ซึ่งอาการของการเกิดกระดูกหักมักสัมพันธ์กับการล้ม

วิธีการป้องกันการหกล้ม 3 วิธีคือ

1. แก้ไขปัจจัยภายใน ได้แก่การแก้ไขปัญหการทรงตัวและกล้ามเนื้ออ่อนแรง โดยฝึกการทรงตัว ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและฝึกเดิน แก้ไขความดันโลหิตต่ำ ซึ่งอาจเกิดจากการเปลี่ยนท่าเร็วๆ หรือจากยาที่มีผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการง่วง หน้ามืด เวียนศีรษะ หรือรบกวนการเคลื่อนไหวและการทรงตัว แก้ไขปัญหาการมองเห็น โดยเฉพาะโรคต้อกระจกที่มักพบในผู้สูงอายุ แก้ไขปัญหาทำผิดรูป / แผลเรื้อรังของผู้สูงอายุ รวมทั้งการแก้ไขรองเท้าที่ใส่ให้เหมาะสม
2. แก้ไขปัจจัยภายนอก โดยการปรับสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม เช่น บริเวณในบ้านและนอกบ้านมีไฟส่องสว่างเพียงพอ บันไดมีราวจับและไฟส่องสว่าง ห้องน้ำ พื้นไม่ลื่น และมีราวจับ หรือมีเก้าอี้อาบน้ำ

3. การเพิ่มความแข็งแรง และมวลของกระดูก โดยการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นมวัว ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เป็นต้น รับประทานวันละ 30 นาที การออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก (Weight bearing exercise) 30 นาที 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ และเพิ่มความแข็งแรงของข (Lower extremity strengthening) “การป้องกันโรคกระดูกพรุน สามารถเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงตั้งแต่วัยเด็กได้ โดยรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม หมั่นออกกำลังกายแบบลงน้ำหนักและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ในผู้ที่มีความเสี่ยงหรือผู้หญิงเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน ควรมาพบแพทย์ ส่วนผู้ที่ตรวจพบแล้วว่าเป็นโรคกระดูกพรุน แนะนำให้พบแพทย์เพื่อที่แพทย์จะได้แนะนำเกี่ยวกับการรับประทานยา และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม”

\*\*\* มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยในพระอุปถัมภ์ของ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ได้ก่อตั้งขึ้นเป็นมูลนิธิ ฯ ที่ไม่แสวงหากำไร มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริม ให้ความรู้ เรื่องโรคกระดูกพรุน ให้แก่แพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์ ที่สนใจในเรื่องการป้องกัน และรักษาโรคกระดูกพรุน และ รณรงค์ ให้ประชาชนมีความตระหนัก ในการระวัง ป้องกัน และดูแลตนเอง เมื่อ เกิดภาวะโรคกระดูกพรุน

\*\*\* ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านการดูแลผู้สูงอายุ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย “บริการดูแลป้องกัน และรักษา โรคผู้สูงอายุ อย่างครบวงจร”

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ได้ริเริ่มก่อตั้งศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านการดูแลผู้สูงอายุ โดยมีพันธกิจที่จะสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมผู้สูงอายุสุขภาพดี ชะลอความเสื่อม และลดภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุต่อผู้อื่น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านการดูแลผู้สูงอายุ ให้บริการทั้งในด้านการป้องกันและดูแลรักษาอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น การหกล้ม ปัญหาเรื่องการนอนหลับ ปัญหาด้านการมองเห็นและได้ยิน การเสื่อมถอยของระบบอวัยวะภายใน รวมไปถึงการดูแลสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ด้วยการบริการจากสหสาขาวิชาชีพที่มีความเชี่ยวชาญและพร้อมดูแลผู้สูงอายุอย่างรอบด้านสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก

<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/ec/old-age-care-center/>