

ราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย

รณรงค์ให้รู้จัก ป้องกัน กระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน เนื่องในวันกระดูกพรุนโลก

สถิติโรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาทางสาธารณสุขในอันดับที่ 2 ของโลก รองจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด เป็นภัยเงียบที่ไม่มีสัญญาณเตือน สาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระดูกหัก โดยเฉพาะกระดูกสะโพก ซึ่งผู้ป่วยกระดูกสะโพกหักจะมีอัตราการเสียชีวิตในปีแรกร้อยละ 17% และสัดส่วน 80% ไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนเดิม รวมทั้งจากข้อมูลมูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ พบว่าประชากรไทยที่มีความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน 80 - 90% ยังไม่ได้รับการประเมินและรักษา เนื่องในวันกระดูกพรุนโลก วันที่ 20 ตุลาคม 2562 ราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย (The Royal College of Orthopaedic Surgeons of Thailand = RCOST) ร่วมกับบริษัท แอมเจน (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมรณรงค์ให้ผู้สูงอายุทุกคนตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน และปรึกษาแพทย์หากพบว่าตนมีความเสี่ยง โดยได้รับเกียรติจาก ศ.นพ.อารี ตनावลี ประธานราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย , พันเอก รศ.นพ.ทิพชาติ บุญยรัตพันธุ์ ประธานจัดงานประชุมวิชาการประจำปีราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 , รศ.นพ.สัตยา โรจนเสถียร ประธานอนุสาขาโรคกระดูกพรุน ราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์ , ศ.นพ.วิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ โรงพยาบาลรามาริบัติ , ศ.ดร.นพ.ทวี ทรงพัฒนาศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า , รศ.นพ.พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเภสัชกรหญิง ภัทรพร วิมลวัตรเวที ผู้จัดการ บริษัท แอมเจน (ประเทศไทย) เข้าร่วมงาน

ศ.นพ.อารี ตनावลี ประธานราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย กล่าวว่า โรคกระดูกพรุน คือภาวะที่ร่างกายมีความแข็งแรงของกระดูกลดน้อยลง ส่งผลให้กระดูกหักเกิดง่ายขึ้น ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการ เมื่อผู้ป่วยหกล้มจะมีความเสี่ยงกระดูกหักง่าย ไม่ว่าจะเป็นการหกล้มในทำยืนจากชีวิตประจำวัน หรือบางรายอาจจะมีกระดูกสันหลังยุบจากการที่นั่งกระแทกกันแรง หรือยกของหนักที่เฉียบพลันเกินไป โดยรวมภาวะกระดูกหักจากสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ เราเรียกว่า ภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน

เนื่องในวันกระดูกพรุนโลก วันที่ 20 ตุลาคม 2562 ทางราชวิทยาลัยฯ ในกลุ่มแพทย์ผู้เชี่ยวชาญกระดูกและข้อ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของโรคกระดูกพรุน ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปให้รู้จักโรคกระดูกพรุน และแนะนำให้ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนได้เข้ารับการประเมินและตรวจรักษาอย่างเหมาะสม ในรูปแบบสื่อวีดิทัศน์ที่เข้าใจง่าย

พันเอก รศ.นพ.ทิพชาติ บุญยรัตพันธุ์ ประธานจัดงานประชุมวิชาการประจำปีราชวิทยาลัย แพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 กล่าวว่า งานประชุมวิชาการของราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย จัดเป็นประจำทุกปี ซึ่งวันนี้ตรงกับวันกระดูกพรุนโลก ทางราชวิทยาลัยฯ ขอเป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันความรู้แก่ประชาชน เพื่อให้ประชาชนส่วนใหญ่ที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และลดความเสี่ยงต่อการกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน

รศ.นพ.สัตยา โรจนเสถียร ประธานอนุสาขาโรคกระดูกพรุน ราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ กล่าวว่า หลังจากที่ผู้ป่วยเป็นโรคกระดูกพรุนแล้วพบว่า ตำแหน่งที่ทำให้เกิดกระดูกหักมากและบ่อยคือ กระดูกสะโพก กระดูกข้อมือ กระดูกซี่โครง กระดูกต้นแขน กระดูกสันหลัง ซึ่งอาการของการเกิดกระดูกหักมักสัมพันธ์กับการล้ม และแม้คนไข้จะล้มแบบธรรมดาครั้งเดียว หรือล้มแบบเบา ๆ คนไข้ก็สามารถที่จะมีสะโพกหักได้

ศ.นพ.วิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ โรงพยาบาลรามาริบัติ กล่าวว่า โรคกระดูกพรุนเมื่อเป็นแล้ว ผลที่ตามมาคือจะมีกระดูกหัก และพบบ่อยที่สุดคือช่วงกระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังยุบ และกระดูกสันหลังหักพบถึง 50% ของผู้ป่วยที่เป็นโรคกระดูกพรุน อาการแสดงที่สังเกตง่าย ๆ คือ ตัวเตี้ยลงมากกว่า 4 เซนติเมตร หลังโก่ง และหลังโค้ง

ศ.ดร.นพ.ทวี ทรงพัฒนาศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กล่าวว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากโรคกระดูกพรุนคือ การเกิดกระดูกหักจะทำให้ผู้ป่วยเกิดความทรมานและเดือดร้อนไปถึงผู้ดูแล รวมทั้งเกิดโรคแทรกซ้อนบางอย่าง เช่น แผลกดทับ โรคปอดบวม โรคแทรกซ้อนทางหัวใจ หลอดเลือดต่าง ๆ ซึ่งสามารถเกิดตามมาได้ และถ้าผู้ป่วยได้รับการรักษาผ่าตัดเสร็จแล้ว อาจจะตามมาด้วยการไม่สามารถใช้ชีวิตได้ 100 % หรืออาจจะเกิดความพิการขึ้นได้ หรืออาจจะมียันตรายถึงกับชีวิตได้ด้วย

รศ.นพ.พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า การป้องกันโรคกระดูกพรุน คนไข้สามารถเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงตั้งแต่วัยเด็กได้ โดยรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม หมั่นออกกำลังกายแบบลงน้ำหนักและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ในผู้ที่มีความเสี่ยงหรือผู้หญิงเมื่อถึงวัยหมดประจำเดือน ควรมาพบแพทย์ ส่วนผู้ที่ตรวจพบแล้วว่าเป็นโรคกระดูกพรุน แนะนำให้พบแพทย์เพื่อที่แพทย์จะได้แนะนำเกี่ยวกับการรับประทานยา และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม

เภสัชกรหญิง ภัทรพร วิมลวัตรเวที ผู้จัดการ บริษัท แอมเจน (ประเทศไทย) กล่าวว่า บริษัทแอมเจนรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมรณรงค์ให้ความรู้กระดูกพรุนสู่ประชาชน เนื่องในวันกระดูกพรุนโลก