



## กระดูกของท่านแข็งแรงเพียงใด

### How strong are your bones?

หญิงสูงอายุในครอบครัวของท่านยังยึดตัวสูงอยู่ในขณะขึ้นหรือเปล่า หรือว่าไหล่ค่อมลงหรือถึงกับตัวค่อมลง มีสมาชิกสูงอายุท่านใดในครอบครัวที่เกิดอาการกระดูกร้าวเนื่องจากอุบัติเหตุเล็กน้อยหรือเปล่า เช่น เพียงแต่ชนอะไรเข้าสักอย่าง เป็นต้น กระดูกตะโพกใครสักคนเคยหักไหม

หากท่านตอบรับข้อหนึ่งข้อใดต่อคำถามเหล่านี้ ท่านก็อาจมีประวัติครอบครัวว่ามีโรคกระดูกบางที่เรียกว่าโรคกระดูกเปราะ (Osteoporosis) เป็นโรคที่เป็นกันมากโดยเฉพาะในสตรีที่หมดประจำเดือนแล้ว ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นกับชายสูงอายุได้เช่นกัน ผู้สูงอายุจำนวนมากมิได้ตระหนักว่าตนเป็นโรคนี้จนกระทั่งเกิดกระดูกหัก อย่างน้อยจำนวนครั้งหนึ่งของสตรีที่อายุเกิน 60 ปี และประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ของชายสูงอายุจะเกิดอาการกระดูกร้าวเนื่องจากโรคกระดูกเปราะ แต่ยังไม่สายเกินไปที่จะทำอะไรบางอย่าง ถึงแม้ว่าท่านจะเป็นโรคนี้แล้วก็มีวิธีต่างๆที่จะช่วยให้อาการของโรคดีขึ้น สำหรับการป้องกันนั้น ไม่มีอะไรที่จะเร็วเกินไป แม้แต่เด็กเล็กๆและวัยรุ่นโดยเฉพาะเด็กผู้หญิง พวกเขาควรรู้วิธีดูแลให้กระดูกมีสุขภาพดี

### อะไรทำให้กระดูกแข็งแรงอยู่ได้

พวกเราส่วนมากทราบว่ารับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงช่วยป้องกันมิให้กระดูกบางลง แต่ยังมีสิ่งอื่นอีกที่มีความสำคัญเท่าๆกัน รวมทั้งการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องแบกน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ ไม่สูบบุหรี่ และเลี่ยงการดื่มจัด ตัวอย่างการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องแบกน้ำหนักได้แก่ การเดิน เข้าชั้นฝึกรถบริหาร วิ่ง ออกกำลังกายกับคีมน้ำหนัก เดินรำ ทำสวน และเล่นกีฬา (การว่ายน้ำและขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายไม่ได้แบกน้ำหนัก) อาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ ผลิตภัณฑ์อาหารนม นมถั่วเหลือง (อ่านฉลากให้แน่ใจว่าปรุงแต่งด้วยแคลเซียม) ปลา

เล็กปลาน้อยที่รับประทานได้ทั้งกระดูก (เช่น ปลาแซลมอนและปลาซาร์ดีนบรรจุกระป๋อง) ปลาคอกใบเขียว (โดยเฉพาะผักใบเขียวของจีน) นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมในกุ้งแห้ง นมผงและงาอบ ถั่วชิกพีส์ ถั่วอัลมอนต์ มะเดื่อแห้ง พาร์สลีย์ชนิดคอนติเนนตัล และเต้าหู้บางชนิด (ชนิดที่ปล่อยให้แข็งตัวด้วยแคลเซียม) แต่นอกเสียจากท่านจะได้ติดต่อกับผู้ผลิตแล้วท่านก็ไม่อาจทราบได้ว่าเต้าหู้ชนิดใดผลิตโดยวิธีนี้ ความเป็นไปได้มากกว่าเต้าหู้แข็งนั้นแข็งตัวด้วยแคลเซียม แต่ท่านก็ไม่อาจมั่นใจได้ หากท่านได้รับแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ ลองใช้แคลเซียมเสริม (โดยเฉพาะเมื่อท่านอายุมากกว่า 50 ปี) แคลเซียมเสริมที่ดีควรมีผลมากกว่าประกอบด้วยแคลเซียมหลักระหว่าง 400 ถึง 600 มิลลิกรัม (400mg - 600mg Elemental Calcium) หากท่านมีปัญหาในการหาแคลเซียมเสริมชนิดที่ถูกต้อง โปรดขอคำแนะนำจากแพทย์ประจำตัว

ร่างกายของท่านจะดูดซึมแคลเซียมได้ดีกว่าถ้าท่านได้รับวิตามิน ดี. เพียงพอ วิตามิน ดี. ส่วนใหญ่ที่เราได้รับนั้นมาจากแสงแดด และคนส่วนมากได้รับวิตามินชนิดนี้เพียงพอ แต่ก็ยังมีข้อบกพร่อง นั่นคือท่านที่สวมเสื้อผ้าปกคลุมร่างกายอย่างมิดชิดไว้เกือบทั้งหมดหรือท่านที่แทบจะไม่ได้ออกมาทำอะไรกลางแจ้งเลย หากท่านคิดว่าท่านได้รับวิตามิน ดี. ไม่เพียงพอ โปรดสอบถามแพทย์ประจำตัวเรื่องวิตามิน ดี. เสริม

ข้อเท็จจริงที่สำคัญอีกอย่างสำหรับสตรีก็คือฮอร์โมนสตรีที่ชื่ออีสโตรเจนซึ่งช่วยป้องกันโรคกระดูกบาง นั่นคือเหตุผลที่ทำให้โรคกระดูกบางเกิดขึ้นมากกับสตรีที่หมดประจำเดือนแล้วเพราะร่างกายผลิตอีสโตรเจนน้อยลง

### จะทราบได้อย่างไรว่าท่านเป็นโรคกระดูกเปราะ

วิธีเดียวที่จะทราบได้ก็คือตรวจหาความทึบของกระดูกซึ่งแพทย์ของท่านจะนัดหมายให้ได้ การตรวจซึ่งคล้ายกับการเอ็กซเรย์นี้จะแสดงให้เห็นว่ากระดูกสันหลังหรือกระดูกตะโพกแข็งแรงหรืออ่อนแอเพียงใด การตรวจนี้ฟรีสำหรับท่านที่เคยกระดูกร้าวเนื่องจากอุบัติเหตุเล็กน้อยหรือท่านที่รับประทานยาที่อาจมีผลต่อสุขภาพกระดูก (โปรดดูรายละเอียดข้างล่าง) การตรวจนี้เป็นเรื่อง