

ภาวะกระดูกพรุน

เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุเพราะความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลงทำให้กระดูกเปราะบางและแตกหักง่าย ถึงแม้ว่าจะได้รับอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย ซึ่งบริเวณที่พบว่ามีการหักของกระดูกได้บ่อยคือ สะโพก หลัง ข้อมือ

อาการ

- ปวดเรื้อรัง
- กระดูกทรุด/ยุบ
- กระดูกแตกหักง่าย



OPD10



สาเหตุ

- ได้รับแคลเซียมและวิตามินไม่เพียงพอ
- ไม่ออกกำลังกาย ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น
- สูบบุหรี่และดื่มสุราเป็นประจำ
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ทำให้กระดูกเสื่อมง่าย
- การได้รับยาบางชนิดเช่นยาสเตียรอยด์
- หญิงวัยหมดประจำเดือน
- วัยหมดประจำเดือน

การดูแลรักษา

- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอ เช่นปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เต้าหู้แข็ง นมพร่องมันเนย หรือนมถั่วเหลือง ผักใบเขียว ถั่วแดง งาดำ
- งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ได้รับแสงแดดช่วงเช้าและช่วงเย็น วันละ15-20 นาที
- เข้ารับการตรวจคัดกรองโรคกระดูกพรุน หรือวัดความหนาแน่นของมวลกระดูก
- ผู้สูงอายุที่ได้รับยารักษาโรคกระดูกพรุนควรปฏิบัติตามคำแนะนำแพทย์อย่างเคร่งครัด

