

“กาแฟ-บุหรี” ก่อโรคระดูกพรุน

นพ.สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผอ. โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์เปิดเผยว่า มูลนิธิโรคระดูกพรุนนานาชาติได้กำหนดให้วันที่ 20 ต.ค.ของทุกปีเป็นวันระดูกพรุนโลก เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงโรคระดูกพรุน ทั้งการป้องกัน วินิจฉัย และรักษา จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า 1 ใน 3 ของผู้หญิง และ 1 ใน 8 ของผู้ชาย ที่อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป มีโอกาสเสี่ยงที่จะระดูกหักจากโรคระดูกพรุน โดยเฉพาะการเกิดระดูกสะโพกหัก และร้อยละ 20 ของผู้ป่วยระดูกสะโพกหักจะเสียชีวิตในช่วงปีแรกร้อยละ 30-40 เกิดความพิการ ไม่สามารถเดินได้ โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนก่อนอายุ 45 ปี ผู้ที่สูบบุหรี่จัด ดื่มสุรา กาแฟเป็นประจำ ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันมีการเคลื่อนไหวน้อย และผู้ป่วยที่มีประวัติสามารถระดูกสะโพกหักจากโรคระดูกพรุนอย่างไรก็ตามการป้องกันโรคระดูกพรุนสามารถทำได้ด้วยการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างพอเพียง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะระดูกพรุนและระดูกหัก ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุราและการรับประทานยาสเตียรอยด์ เป็นต้น.