

**พบหมอ
ศิริราช**

นพ.พิชิตพล อุคตเกษติ
www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl

กระดูกพรุน



ยังมีหลายคนเชื่อว่าเมื่อกระดูกพรุนมีวิธีแก้
ง่ายๆคือ รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมเพื่อ
ไปซ่อมแซมกระดูก ดังนั้น ประโยคยอดฮิตที่
เคยได้ยินคือ “ดื่มนมและรับประทานอาหาร
ที่มีแคลเซียมให้มากเข้าไว้” แต่ความจริงแล้ว
ร่างกายต้องการแคลเซียมในปริมาณที่เหมาะสม
มากเกินไปไม่ดี น้อยไปก็ไม่ดี การคิดเพียงว่าเติม
แคลเซียมเข้าร่างกายมากๆเมื่อกระดูกพรุน
จึงไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคไต
ซึ่งไม่สามารถขับแคลเซียมส่วนเกินออกได้
ก่อนอื่นเราควรทราบถึงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิด
กระดูกพรุนเสียก่อน โดยปัจจัยบางอย่างก็เป็น
สิ่งที่คาดไม่ถึง ได้แก่

1.การสูบบุหรี่ แคลเซียมมีบทบาทสำคัญ
ในการรักษาสสมดุลระหว่างค่าความเป็นกรด-ด่าง

ของเลือด หากสูบบุหรี่ร่างกายจะมีภาวะเป็น
กรด แคลเซียมจะเข้ามามีบทบาทในการสะเทิน
ฤทธิ์กรดจากบุหรี่ ดังนั้น บุหรี่จึงเป็นตัวที่ทำให้
แคลเซียมละลายจากกระดูก

2.แอลกอฮอล์ จะขัดขวางการดูดซึมแคล
เซียมในระบบทางเดินอาหาร ส่งผลกระทบทต่อ
ตับในการกระตุ้นวิตามินดีที่มีบทบาทสำคัญใน
การดูดซึมแคลเซียมให้หย่อนสมรรถภาพ

3.เครื่องดื่มที่มีสารกาเฟอีน อาทิ ชา กา
แฟ ช็อกโกแลต ทำให้ร่างกายขับแคลเซียม
ออกมากเกินไป

4.น้ำอัดลม แม้จะรสชาติน่าดื่ม แต่ทราบ
หรือไม่ว่าส่วนผสมที่ชื่อ “กรดฟอสฟอริก” ที่ทำ
ให้เกิดฟองฟูในเครื่องดื่มประเภทนี้เกิดจากการ
ผสมระหว่างกรดฟอสฟอรัสและกำมะถัน (โดย

ปรกติแคลเซียมในร่างกายต้องทำงานร่วมกับ
เกลือแร่อื่น โดยเฉพาะฟอสฟอรัส ในภาวะปรกติ
ร่างกายต้องพยายามรักษาสัดส่วนของแคลเซียม
และฟอสฟอรัสให้เท่ากับ 2:1 หากฟอสฟอรัสมาก
เกินไป ร่างกายจำเป็นต้องสลายแคลเซียมออก
จากคลังกระดูกมาทำสะเทินฟอสฟอรัสในเลือด
เพื่อป้องกันไม่ให้ฟอสฟอรัสสูงเกินไปจนส่งผล
อันตรายต่อชีวิต) นอกจากนี้ยังพบฟอสฟอรัส
มากในเนื้อสัตว์ นม และเนย

5.เกลือ ต้องบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม
หากมากเกินไปจะทำให้แคลเซียมสลายตัว

6.ยาเคลือบกระเพาะ โดยทั่วไปยาชนิดนี้
มีส่วนผสมของอะลูมิเนียม ซึ่งเร่งให้ร่างกายขับ
แคลเซียม ดังนั้น หากจำเป็นต้องรับประทาน
เป็นเวลานานควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ

7.การออกกำลังกาย ท่านคงทราบถึงข้อดี
นานับประการของการออกกำลังกาย แต่การออก
กำลังกายที่มีแรงโน้มถ่วงของโลกมามีส่วนด้วย
เช่น วิ่งอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้มวลของ
กระดูกเพิ่มปริมาณขึ้นได้

8.ขาดวิตามินดีจากแสงอาทิตย์ วิตามินดี
ช่วยระบบการดูดซึมของแคลเซียมจากทางเดิน
อาหาร กระดูกจึงไม่พรุนก่อนวัยอันควร

9.รับประทานโปรตีนมากเกินไป หากร่าง
กายได้รับโปรตีนมากเกินไปก็จำเป็นต้องขับออก
โดยสลายกรดอะมิโนในตับให้กลายเป็นสารยูเรีย
แล้วออกมาพร้อมปัสสาวะ และการขับยูเรียทาง
ปัสสาวะต้องสูญเสียเกลือแร่ไปมาก (รวมทั้ง
แคลเซียมด้วย) จึงเป็นอีกสาเหตุที่กระดูกพรุนได้

โดยทั่วไปคนเราต้องการแคลเซียมประมาณ
1,000-1,500 มิลลิกรัมต่อวัน ดังนั้น การป้อง
กันการเกิดกระดูกพรุนที่ถูกต้องจึงควรประกอบ
ด้วยการรับประทานแคลเซียมในปริมาณที่เหมาะสม
ร่วมกับการงดเว้นปัจจัยเสี่ยงที่กล่าวไว้ข้าง
ต้น หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์กระดูก
เพื่อการป้องกันและรักษาที่ถูกต้องต่อไป