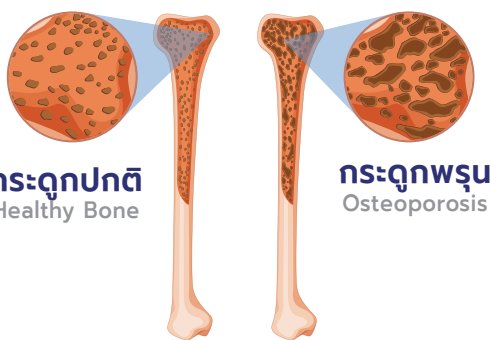
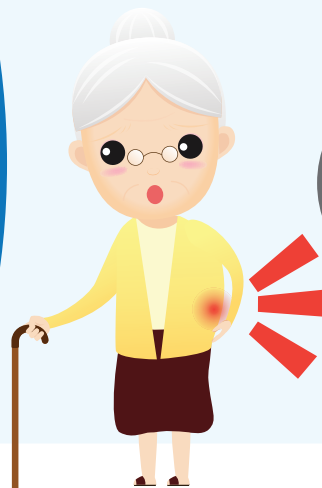


กระดูกพรุน ภัยเงียบของผู้สูงอายุ



กระดูกปกติ
Healthy Bone

กระดูกพรุน
Osteoporosis

โรคกระดูกพรุน คือ โรคกระดูกชนิดหนึ่งที่กระดูกเริ่มเสื่อมจากการสูญเสียแคลเซียมที่สะสมในกระดูก ทำให้กระดูกแตกหักง่ายกว่าปกติ หากเกิดการหักในบริเวณที่มีผลร้ายก็จะกระทบกับสุขภาพร่างกาย จิตใจ เนื่องจากผู้ป่วยอาจต้องช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง

เด็ก และ วัยรุ่น



สร้าง > สลาย

มวลกระดูกหนาแน่น
มากขึ้น อย่างรวดเร็ว

ผู้ใหญ่



สร้าง = สลาย

มวลกระดูกหนาแน่น
อย่าง คงที่

ผู้สูงอายุ



สร้าง < สลาย

มวลกระดูกหนาแน่น
ลดลง อย่างรวดเร็ว



ผู้ที่ควรได้รับการตรวจ

1. ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนหรือผ่าตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง
2. ผู้ชายอายุ 65 ปีขึ้นไป
3. ผู้ชายและผู้หญิงทุกกลุ่มอายุที่มีความเสี่ยง ดังนี้
 - 3.1 กระดูกหักในผู้สูงอายุ
 - 3.2 มีบิดาหรือมารดาที่เคยกระดูกสะโพกหัก
 - 3.3 คนไข้ที่ได้รับยาเสตียรอยด์เป็นเวลานานกว่า 3 เดือน
 - 3.4 ผู้หญิงที่มีดัชนีมวลกาย (Body mass index) น้อยกว่า 19
4. คนที่มีโรคหรือภาวะที่ทำให้มวลกระดูกลดลงเช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ภาวะต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากเกินไป
5. ผู้ป่วยที่แพทย์จะเริ่มให้ยาเพื่อการรักษาภาวะกระดูกพรุน
6. ผู้ป่วยที่แพทย์ต้องการติดตามผลการรักษา หลังจากให้ยาเพื่อรักษาภาวะกระดูกพรุน

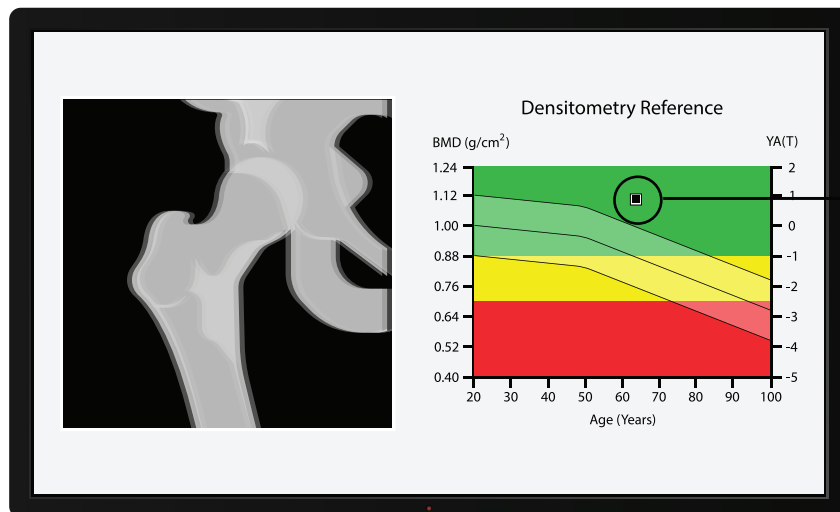
การตรวจวัดมวลกระดูก (Bone Mineral Density)



เป็นการค้นหาความเสี่ยงของภาวะกระดูกพรุน กระดูกบาง และกระดูกเสื่อม ส่วนใหญ่ตรวจวัดมวลกระดูกที่ แขน/สะโพก /กระดูกสันหลัง มีประโยชน์มากในการตรวจหาตำแหน่ง และขอบเขตของกระดูกที่มีความผิดปกติ เนื่องจากสามารถเห็นบริเวณที่ผิดปกติได้ง่าย จึงทำให้มีความไวมากกว่าการตรวจโดยเอกซเรย์และ ยังสามารถตรวจได้เป็นบริเวณกว้าง ตั้งแต่กะโหลกศีรษะถึงปลายเท้าโดยที่ผู้ป่วยได้รับรังสีน้อย



ตัวอย่างภาพแสดงวิเคราะห์ผล



ข้อดี

1. ให้ความถูกต้องแม่นยำสูงผู้รับการตรวจได้รับปริมาณรังสีน้อย
2. สามารถใช้ตรวจกระดูกได้หลายส่วน รวมทั้งมวลกระดูกทั่วร่างกายด้วยคลื่นเอกซเรย์ที่มีความแม่นยำสูง
3. ใช้เวลาในการตรวจรวดเร็วและทราบผลทันที

ข้อห้าม

1. ผู้หญิงตั้งครรภ์
2. ผู้ที่เพิ่งเข้ารับการตรวจที่ต้องรับประทานสารทึบรังสีหรือสารทึบมันตรังสี
3. ผู้ป่วยที่มีข้อจำกัดในการจัดท่าที่เหมาะสมสำหรับการตรวจ



การเตรียมตัวก่อนการตรวจ

- ▶ ควรแจ้งแพทย์หรือนักรังสีเทคนิคหากสงสัยว่าตั้งครรภ์
- ▶ ควรปรึกษาแพทย์หากเคยได้รับการกลืนแร่ หรือได้รับสารทึบรังสี เพื่อทำ CT Scan มาก่อน ซึ่งอาจจะต้องเลื่อนการ ตรวจออกไปประมาณ 2 สัปดาห์
- ▶ ในวันเข้ารับการตรวจสามารถรับประทานอาหารและน้ำได้ตามปกติ

ขั้นตอนการตรวจ

เปลี่ยนเสื้อผ้าถอดอุปกรณ์ที่เป็นโลหะออกจากร่างกายและนอนลงบนเครื่องตรวจ จะใช้เวลาตรวจประมาณ 10-15 นาที



ตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกซ้ำบ่อยแค่ไหน

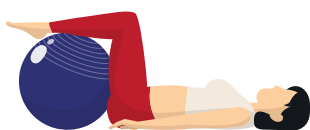
ในผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยยารักษาภาวะกระดูกพรุนควรเข้ารับการตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกซ้ำทุก1-2 ปี เพื่อประเมินการตอบสนองต่อการรักษา

การป้องกันภาวะกระดูกพรุน

1. ควรสะสมมวลกระดูกให้มากที่สุดตั้งแต่วัยเด็ก แนะนำให้รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่และ รับประทานอาหารที่ให้แคลเซียมสูง เช่น ผลไม้ที่จากนม กุ้งแห้งปลาตัวเล็ก งาดำ ผักใบเขียว เช่น ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า ผักบร็อคโคลี่ (กลุ่มผักที่มีแคลเซียมสูง)



2. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



3. งดการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

