



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
สภากาชาดไทย

คณะแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



# ปรับเปลี่ยนการรวม ลดความเสี่ยง "โรคกระดูกพรุน"

ข้อมูลโดย : รศ.พญ.คณินิจ กิ่งเพชร สาขาเวชศาสตร์นิวเคลียร์ ภาควิชารังสีวิทยา  
ข้อมูล ณ วันที่ 16 มีนาคม 2567





# "โรคกระดูกพรุน"

เป็นโรคที่มีความหนาแน่นของกระดูก และคุณภาพ  
ของกระดูกลดลง ส่งผลให้กระดูกขาดความแข็งแรง  
ทำให้กระดูกหักได้ง่ายแม้เกิดอุบัติเหตุที่ไม่รุนแรง

มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ถือเป็น  
ภัยเงียบ เนื่องจากส่วนใหญ่  
ไม่มีอาการผิดปกติ จะทราบว่าเป็น  
โรคกระดูกพรุน ก็ต่อเมื่อ  
เกิดกระดูกหักเสียแล้ว





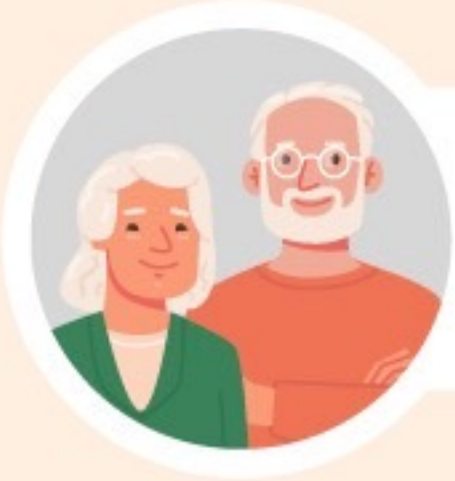


โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
สภากาชาดไทย



คณะแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน



อายุ โดยเฉพาะผู้หญิงอายุตั้งแต่ 65 ปี และผู้ชายอายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป



โรค หรือภาวะที่ทำให้ความหนาแน่นกระดูกลดลง เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ภาวะต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากผิดปกติ



รับประทานยาบางชนิดที่ทำให้ความหนาแน่นของกระดูกลดลง เช่น รับประทานยาสเตียรอยด์ติดต่อกันเป็นเวลานาน



สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ

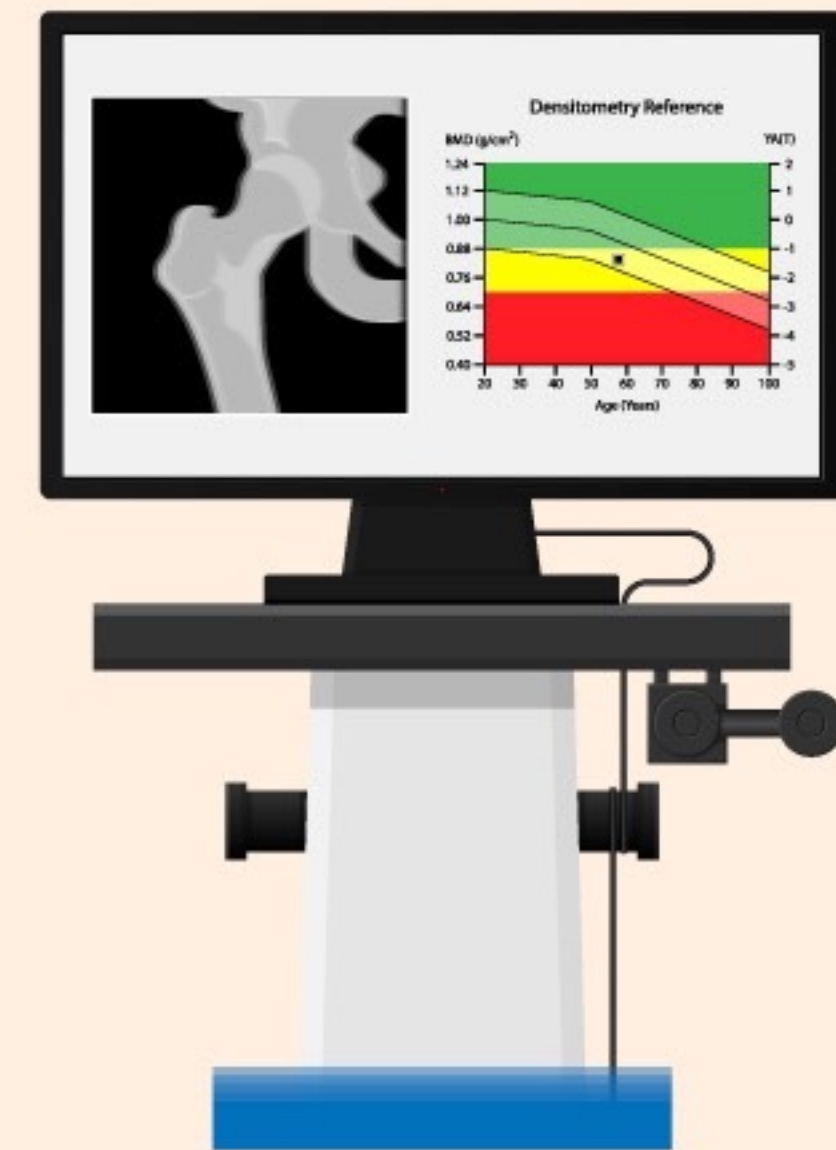
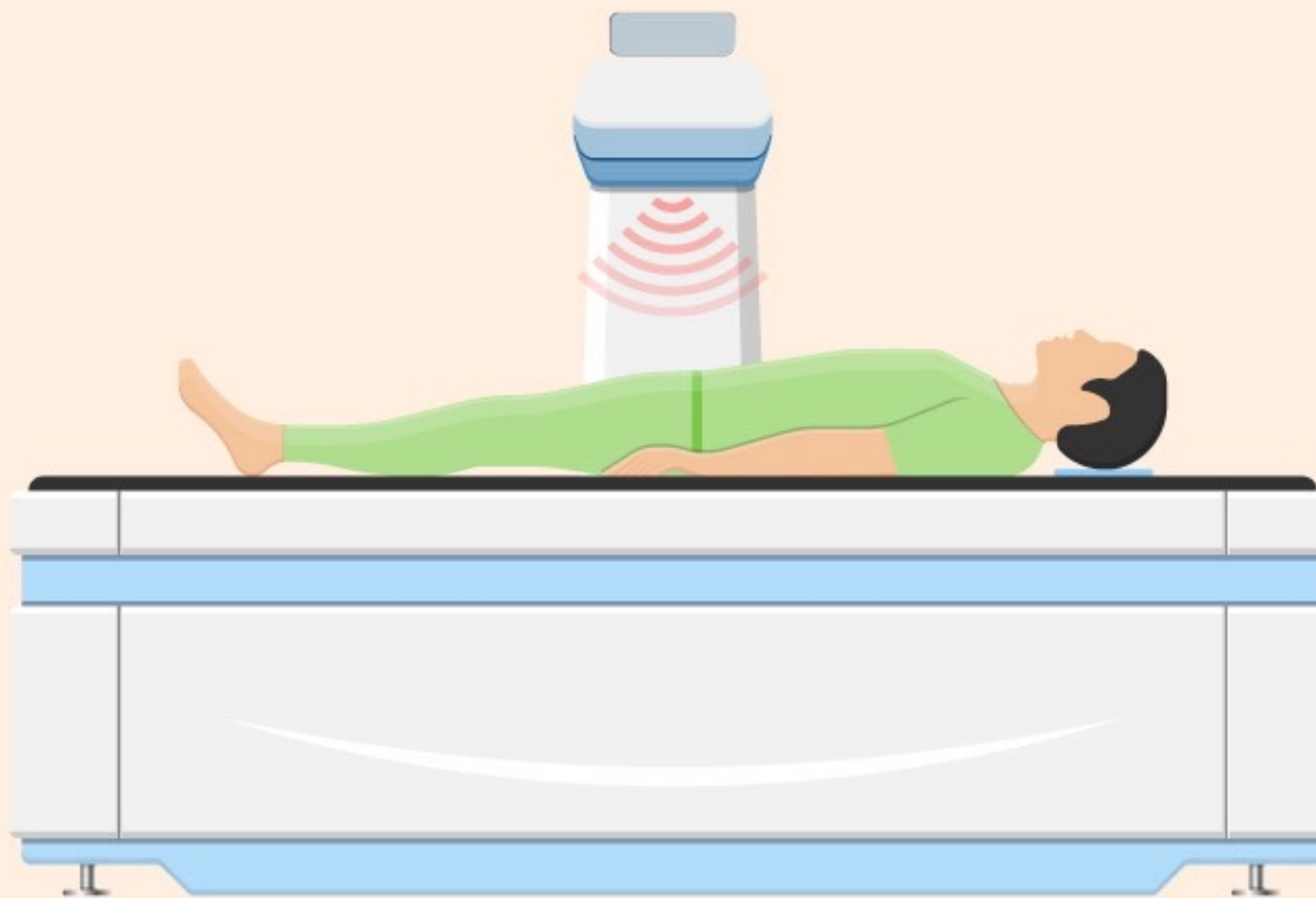


ขาดการออกกำลังกาย



## การตรวจวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน

การตรวจวัดความหนาแน่นกระดูกด้วยเครื่อง DXA เป็นวิธีการตรวจมาตรฐานที่ใช้วินิจฉัยโรคกระดูกพรุน โดยตำแหน่งที่ใช้ตรวจ คือ บริเวณกระดูกสันหลังระดับเอว และกระดูกสะโพก หรือบางครั้ง อาจมีการตรวจที่บริเวณกระดูกแขนส่วนปลาย







# การป้องกันโรคกระดูกพรุน สามารถทำได้ดังนี้

## 1 แนะนำให้รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะ

**1.1 อาหารที่มีแคลเซียมสูง** เช่น นมและผลิตภัณฑ์จากนม ปลาตัวเล็กที่รับประทานได้ทั้งกระดูก กุ้งแห้ง เต้าหู้ ฝักใบเขียว

**1.2 อาหารที่มีวิตามินดี** เช่น น้ำมันตับปลา เห็ดหอม ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดิน



## 2 ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เช่น เดินเร็ว วิ่ง รำไทเก๊ก แนะนำเป็นช่วงเช้า หรือเย็นที่มีแสงแดดอ่อนๆ เพราะจะช่วยเพิ่มวิตามินดีให้ร่างกายได้ด้วย



## 3 งดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้กระดูกพรุน

เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



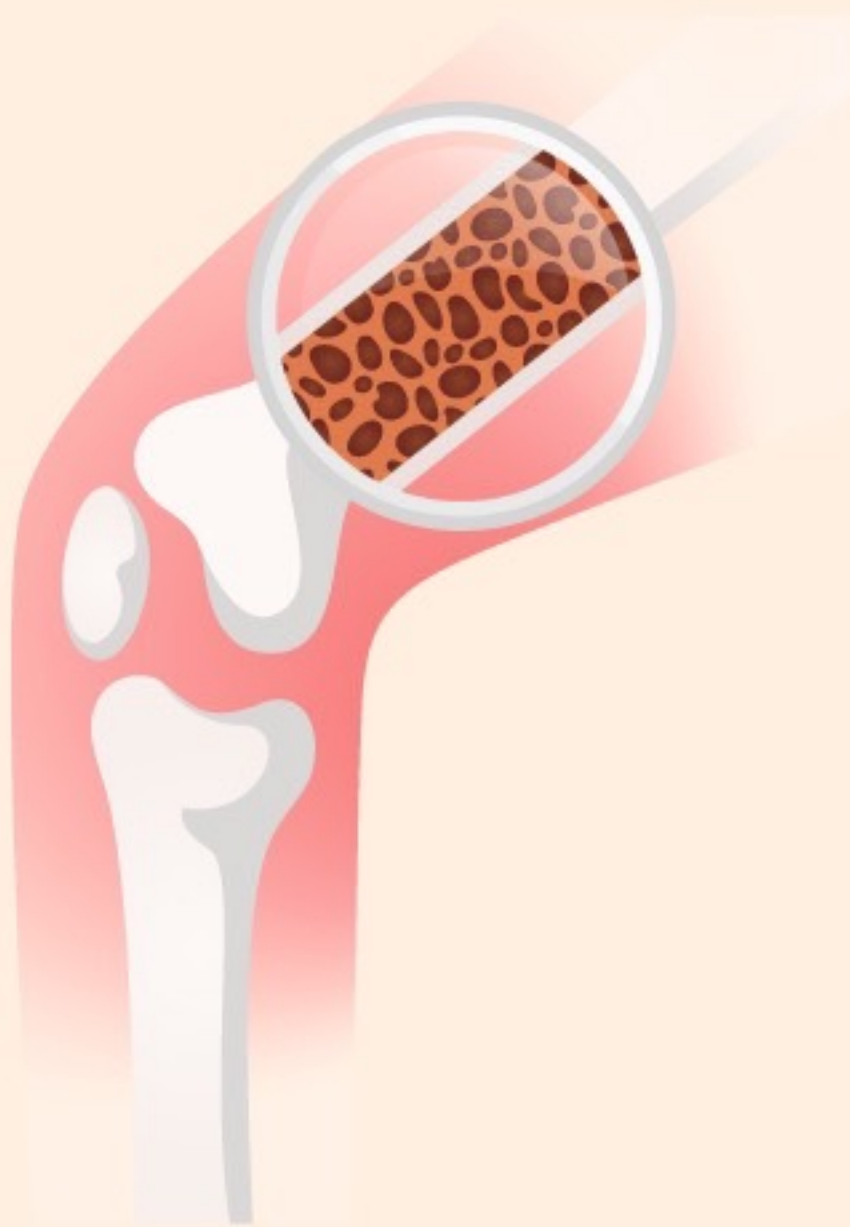




โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
สภากาชาดไทย คณะแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## คำแนะนำจากแพทย์

ผู้สูงอายุ หรือบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงควรได้รับการตรวจคัดกรอง หรือเข้ารับการตรวจความหนาแน่นของกระดูกตามความเหมาะสม เพื่อที่จะได้รับการวินิจฉัย และรักษาตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น เพื่อป้องกัน ไม่ให้เกิดกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน





อ่านข้อมูลเพิ่มเติม

ปรับปรุงมาตรการ ลดความเสี่ยง

"โรคกระเพาะอาหาร" "



มั่นใจกับความรู้สุขภาพ คัดสรรโดย รพ.จุฬาลงกรณ์