** กรมการแพทย์ชี้ออกกำลังกาย งดเหล้า บุหรี่ อาหารรสเค็มจัด ห่างไกลกระดูกพรุน**

 **โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์** แนะวิธีป้องกันโรคกระดูกพรุน โดยการออกกำลังกาย งดสูบบุหรี่ งดดื่มเหล้า ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด เน้นเพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูง ช่วยห่างไกลจากโรคกระดูกพรุน

**แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ รักษาราชการแทนอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ ได้กำหนดให้ วันที่ 20 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันกระดูกพรุนโลก เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงการดูแลรักษากระดูก ป้องกันการเป็นโรคกระดูกพรุนในอนาคต กลุ่มเสี่ยง คือ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป มีโอกาสเสี่ยงที่จะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน และผู้หญิงที่หมดประจำเดือนก่อนอายุ 45 ปี ผู้ที่มีประวัติในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุน หรือ กระดูกหักจากภาวะกระดูกพรุน ผู้ที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มกาแฟ นั่งทำงานเป็นเวลานาน ขาดการออกกำลังกาย ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ธัยรอยด์ มะเร็ง ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ ไต และโรคเลือด รวมถึงผู้ที่ใช้ยาประจำ เช่น ยากันชัก ยารักษาโรครูมาตอยด์ ยาลูกกลอนที่ผสมสเตียรอยด์ มีโอกาสเสี่ยงจากโรคดังกล่าวเช่นกัน ทั้งนี้โรคกระดูกพรุนเป็นภาวะที่เนื้อกระดูกบางจากการสูญเสียแคลเซียม ทำให้กระดูกไม่แข็งแรง ผุกร่อน รับน้ำหนักได้ไม่ดี หากเกิดการบาดเจ็บ กระทบกระแทก หรือแค่ยกของหนักเพียงเล็กน้อยอาจทำให้กระดูกหักได้ง่าย อาการสำคัญของโรคกระดูกพรุน คือ ปวดตามกระดูกโดยเฉพาะกระดูกส่วนกลางที่รับน้ำหนัก เช่น กระดูกสันหลัง สะโพก รวมถึงข้อต่างๆ ต่อมาหลังจะโก่งค่อม ตัวเตี้ยลงเนื่องจากกระดูกสันหลังยุบตัวลง ทำให้ปวดหลังมาก เคลื่อนไหวตัวลำบาก

**นายแพทย์อดิศักดิ์ งามขจรวิวัฒน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า การป้องกันโรคกระดูกพรุนสามารถทำได้ด้วยการออกกำลังกาย งดสูบบุหรี่ งดดื่มเหล้า ไม่ดื่มน้ำอัดลม เนื่องจากในน้ำอัดลมมีความเป็นกรดสูง ทำให้มวลกระดูกลดต่ำกว่าเกณฑ์ งดดื่มกาแฟ และไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด มีผลทำให้มวลกระดูกต่ำได้ รวมถึงการใช้ยาลูกกลอน และควรเพิ่มอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูง เช่น นม ผลิดภัณฑ์นม ปลาตัวเล็กที่สามารถกินได้ทั้งกระดูก เนยแข็ง ผักใบเขียว รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เป็นเรื่องสำคัญ ตลอดจนใส่ใจดูแลสุขภาพ ทำให้ร่างกายห่างไกลจากโรคกระดูกพรุนได้

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลเลิดสิน #กระดูกพรุน

-ขอขอบคุณ- 20 ตุลาคม 2566