

## ยารักษาโรคกระดูกพรุน ใช้อย่างไร?



ทั้งผู้หญิงและผู้ชายมีโอกาสที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนได้ โดยมักจะเป็นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ แต่จะไม่ค่อยพบในเด็กๆ และคนหนุ่มสาว ยกเว้นแต่กรณีที่มีภาวะปัจจัยเสี่ยง ข้อมูลจากรศ.ดร.ภญ.บุษบา จินดาวิจักษณ์ ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า เหตุผลที่เด็กและคนหนุ่มสาวไม่เป็นโรคกระดูกพรุน เนื่องจากวัยเด็ก ร่างกายจะเติบโต มีการสร้างเนื้อกระดูกอยู่ตลอดเวลา เด็กจึงตัวโตขึ้น สูงขึ้น การสะสมเนื้อกระดูกจะมากและเร็วในช่วงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น หลังจากนั้นการสะสมของเนื้อกระดูกจะเริ่มช้าลง จนได้เนื้อกระดูกที่มีความหนาแน่นมากที่สุดเมื่ออายุประมาณ 25-30 ปี เนื้อกระดูกจะคงที่อยู่นั้น จนถึงช่วงอายุประมาณ 35-40 ปี จากนั้นความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจะเริ่มลดลงอย่างช้าๆ ประมาณ 0.5-1% ต่อปี ทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย แต่ในผู้หญิงจะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดการสูญเสียเนื้อกระดูกเพิ่มมากขึ้นนั่นคือ ภาวะหมดประจำเดือน เนื่องจาก

ฮอร์โมนเพศหญิงที่มีชื่อว่า “เอสโตรเจน” มีส่วนสำคัญในการสร้างเนื้อกระดูก แต่ในภาวะหมดประจำเดือน ผู้หญิงจะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนลดต่ำลงอย่างมาก จึงทำให้การสร้างเนื้อกระดูกทดแทนเป็นไปได้น้อยมาก และกลับมีการสูญเสียเนื้อกระดูกเร็วขึ้น กล่าวคือมีการลดลงของเนื้อกระดูกประมาณ 3-5% ต่อปีในช่วงอายุ 50-55 ปี หลังจากนั้นการลดลงของเนื้อกระดูกจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ (0.5-1% ต่อปี) สำหรับผู้ชายยังมีฮอร์โมนเพศชายที่ชื่อว่า “เทสโทสเตอโรน” ซึ่งมีส่วนสำคัญในการสร้างเนื้อกระดูกเช่นกัน แต่ในช่วงอายุ 50-55 ปี การลดลงของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนเป็นไปอย่างช้าๆ และมีเนื้อกระดูกลดลง 0.5-1% ต่อปี ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ตลอดชีวิต ซึ่งแตกต่างจากผู้หญิง ดังนั้น จึงเกิดโรคกระดูกพรุนขึ้นในผู้หญิงได้เร็วกว่าผู้ชาย แต่ในที่สุดทั้งผู้หญิงและผู้ชายต่างก็มีโอกาสเป็นโรคกระดูกพรุนได้ไม่แตกต่างกัน

ผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุนจะเสี่ยงต่อการมีกระดูกหัก บางครั้งเพียงแค่ไอ จาม ก็ทำให้กระดูกซี่โครงหัก การสั่นหกล้มแม้จะยังตัวได้โดยหัวไม่ฟาดพื้นก็อาจเกิดกระดูกข้อมือหักจากการใช้มือยันตัวไว้ หรือกระดูกสะโพกหักจากก้มกระแทกพื้นได้ รู้แบบนี้แล้วทุกคนคงต้องการหาวิธีป้องกัน แต่ก็ยังไม่มียวิธีป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน ทำได้แต่เพียงการพยายามลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน ได้แก่

1. รับประทานแคลเซียมให้เพียงพอ คือ ประมาณวันละ 1,000 มิลลิกรัม แต่ผู้หญิงในช่วงวัยหมดประจำเดือน (อายุ

50-55 ปี) ควรรับประทานแคลเซียมวันละ 1,500 มิลลิกรัม โดยอาจเป็นการดื่มนม หรือรับประทานปลาตัวเล็กตัวน้อยทอดกรอบ กุ้งแห้ง กุ้งฝอย กะปิ เต้าหู้เหลือง เป็นต้น หรือรับประทานยาเม็ด แคลเซียม

ชนิดอาหาร	ปริมาณที่บริโภค	ปริมาณแคลเซียม (มิลลิกรัม)
นมสดยูเอชที	200 ซีซี (1 ถ้วย)	240
นมโยเกิร์ต	150 ซีซี (1 ถ้วย)	150
กุ้งแห้งตัวเล็ก	1 ช้อนโต๊ะ	145
ปลาสด	1 ตัว	106
กะปิ	2 ช้อนชา	156
ไข่ไก่	1 ฟอง	63
ไข่เป็ด	1 ฟอง	78
งาดำคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ	116
เต้าหู้	1 ถ้วย	240
ผักคะน้า	1 ถ้วยตวง	230
ใบยอ	1 ถ้วยตวง	469
มะเขือพวง	1 ถ้วยตวง	299

สำหรับการรับประทานยาเม็ดแคลเซียมนั้น พึงทราบด้วยว่าผลิตภัณฑ์ยาแคลเซียมมีความแตกต่างกันที่รูปเกลือ ซึ่งจะให้อาตุแคลเซียมได้ไม่เท่ากัน โดยในรูปแคลเซียมคาร์บอเนต ให้แคลเซียมได้มากที่สุดคือร้อยละ 40 แต่แคลเซียมกลูโคเนต ให้แคลเซียมได้น้อยที่สุดคือร้อยละ 9 ดังนั้น จะต้องรับประทานผลิตภัณฑ์ยาแคลเซียมคาร์บอเนตวันละ 2,500 มิลลิกรัมจึงจะได้แคลเซียม 1,000 มิลลิกรัมตามความต้องการ หรือ จะต้องรับประทานผลิตภัณฑ์ยาแคลเซียมกลูโคเนตวันละ 11-12 กรัม จึงจะได้แคลเซียม 1,000 มิลลิกรัมตามความต้องการ

แคลเซียมในรูปเกลือต่างๆ	ปริมาณแคลเซียมที่ได้จากเกลือแคลเซียม 100 มิลลิกรัม
แคลเซียมคาร์บอเนต	40 มิลลิกรัม
แคลเซียมอะซิเตด	25 มิลลิกรัม
แคลเซียมซิเตรต	21 มิลลิกรัม
แคลเซียมแลคเตด	13 มิลลิกรัม
แคลเซียมกลูโคเนต	9 มิลลิกรัม

นอกจากรูปเกลือที่ต่างกันแล้ว ผลิตภัณฑ์ยาแคลเซียมยังมีหลายรูปแบบ ทั้งชนิดที่เป็นยาเม็ดแข็ง ยาเม็ดฟู และยาแคปซูล ซึ่งต่างก็ทำขึ้นมาเพื่อให้สะดวกแก่การรับประทาน เช่น ยาเม็ดฟู มีรสชาติดีกว่ายาเม็ด โดยใส่ยาเม็ดฟูลงในน้ำและดื่มขณะยังมีฟองฟู ยาแคปซูลจะกลืนได้ง่ายกว่ายาเม็ดและไม่ละลายในปาก แต่ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็มีประสิทธิภาพเท่ากัน บางผลิตภัณฑ์มีการเติมวิตามินดี หรือวิตามินซี ด้วย ทั้งนี้เพื่อให้แคลเซียมถูกดูดซึมได้ดีขึ้น จากทางเดินอาหาร และวิตามินดียังช่วยเก็บแคลเซียมไม่ให้ถูกขับออกทางไตด้วย

2. ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ใช้/ออกแรง อย่าง

สม่ำเสมอ เช่น การวิ่งหรือเดินเร็วๆ ที่มีการลงน้ำหนักบนกระดูก (ไม่วิ่งจ็อกกิ้ง ไม่วิ่งบนพื้นปูนหรือซีเมนต์ และไม่เดินทอดน่อง) การยกน้ำหนัก การลีลาศ และฝึกการทรงตัว เช่น ยืนด้วยขาข้างเดียว

3. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป คือมีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18-23 (คำนวณค่าดัชนีมวลกายได้โดยการนำน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยความสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง)

4. หยุดสูบบุหรี่

5. หยุดดื่มแอลกอฮอล์

สำหรับผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุนแล้ว ในปัจจุบันมียาที่ใช้รักษาอยู่หลายกลุ่ม ได้แก่ ยาเม็ดออร์โมนทดแทน ยาเม็ดที่ออก



ฤทธิ์คล้ายออร์โมนเอสโตรเจน ยาพ่นจมูกแคลซิโทนิน (calcitonin) ยาเม็ดที่มีตัวยาลำคัญเป็นยาในกลุ่มบิสฟอสโฟเนต (bisphosphonate) และยาเม็ดแคลเซียม ยาเหล่านี้จะช่วยเพิ่มมวลกระดูกขึ้น จึงลดโอกาสของการเกิดกระดูกหัก

ยาในกลุ่มบิสฟอสโฟเนต เช่น อะเลนโดรเนต (alendronate), ไอแบนโดรเนต (ibandronate), ริเซโดรเนต (risedronate) เป็นยาที่ใช้ได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ควรรับประทานยานี้ตอนท้องว่าง นั่นคือรับประทานก่อนอาหารเช้าประมาณ 1 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ยาถูกดูดซึมได้ดีขึ้น และเนื่องจากยานี้มีอาการข้างเคียงที่ทำให้หลอดอาหารเป็นแผลได้ ดังนั้น หลังจากรับประทานยาแล้ว ห้ามนอนราบโดยเด็ดขาดอย่างน้อย 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง เพราะอาจทำให้ยาย้อนกลับขึ้นมาในหลอดอาหารได้มากขึ้น ซึ่งอาการที่สังเกตได้ คือ รู้สึกเจ็บคอ แสบคอ หรือเจ็บเวลากินอาหาร ซึ่งหากมีอาการดังกล่าวในระหว่างรับประทานยาครั้งนี้ ควรปรึกษา



# แนวหน้า

Naew Na  
Circulation: 900,000  
Ad Rate: 1,250

Section: ทั่วไป/สุขภาพ-ความงาม

วันที่: พุธ 15 มีนาคม 2566

ปีที่: 43

ฉบับที่: 15293

Col.Inch: 116.24 Ad Value: 145,300

หน้า: 16(ล่าง)

PRValue (x3): 435,900

คลิป: ชาว-ดำ

คอลัมน์: LIFE & HEALTH โลฟแอนด์เฮลท์: ยารักษาโรคกระดูกพรุน ใช้อย่างไร?

แพทย์หรือเภสัชกร อีกประการหนึ่งที่ควรทราบด้วย คือ ยาในกลุ่มนี้มีวิธีรับประทานหลายแบบ ได้แก่ แบบที่ต้องรับประทานทุกวัน วันละ 1 ครั้ง แบบที่รับประทานสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แบบที่รับประทานเดือนละ 1 ครั้ง ดังนั้น เวลาได้รับยามาแล้วจะต้องตรวจสอบรูปแบบยา และวิธีรับประทานยาทุกครั้งก่อนเริ่มรับประทานยา หากมีข้อสงสัย ควรปรึกษาเภสัชกรก่อนเพื่อจะได้ไม่รับประทานยาที่ผิดไป

ยาเม็ดฮอร์โมนทดแทน และ ยาเม็ดที่ออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนเป็นยาที่ใช้ในผู้หญิงโดยเฉพาะ ผู้ที่รับประทานยาเม็ดฮอร์โมนทดแทนจะต้องได้รับการตรวจว่าไม่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมก่อนจะช้ยา ระหว่างช้ยาก็ต้องระวังการเกิดมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก ยานี้จะต้องรับประทานให้ตรงเวลาทุกวัน ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ และหยุด 7-10 วันซึ่งในระหว่างที่หยุดยานี้ จะมีเลือดคล้ายระดูออกมา จากนั้นจึงรับประทานยาแผงใหม่ต่อไป หรือจาง่ายๆ ว่ารับประทานยาเฉพาะช่วงวันที่ 1-21 ของ



ทุกๆ เดือนก็พอ ส่วนยาเม็ดที่ออกฤทธิ์คล้ายเอสโตรเจนนั้นสามารถรับประทานต่อเนื่องกันทุกวันได้

สำหรับผู้สนใจข้อมูลสุขภาพและการช้ยาของคณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล สามารถติดตามได้ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge.php>

ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์  
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ