



ป้องกันกระดูกหัก

จากการพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ ด้วย 'วิตามินดี-แคลเซียม'

Highlight

- การพลัดตกหกล้มถือเป็นภัยสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่นำไปสู่ความพิการ คุณภาพชีวิตลดลง หลายครั้งถึงขั้นเสียชีวิต การหกล้มในผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่าเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บคิดเป็นร้อยละ 40.4
- การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและกล้ามเนื้อกระดูก ข้อต่อ และระบบประสาทที่เสื่อมถอยลงในผู้สูงอายุ โดย "โรคกระดูกพรุน" เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดกระดูกหักได้ง่ายจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ
- งานวิจัยพบว่า การให้วิตามินดีและแคลเซียมเสริมให้กับผู้สูงอายุ มีส่วนช่วยลดอุบัติการณ์การสะโพกและกระดูกสันหลังหักได้

'กระดูกพรุน' ปัจจัยกระตุ้นการเกิดกระดูกหัก

ปัจจัยจากโรคกระดูกพรุนทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากเกิดกระดูกหักง่าย จากการบาดเจ็บหรือพลัดตกหกล้ม โดยมีกลุ่มปัจจัยสำคัญดังนี้

- การขาดแคลเซียมและวิตามินดี**
- อายุที่เพิ่มขึ้น**
 - ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี
 - หญิงวัยหมดประจำเดือน
- กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) ลดลง**
- อื่นๆ**
 - พันธุกรรม
 - โรคประจำตัว เช่น ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์สูง
 - การรับประทานยาสเตียรอยด์เป็นเวลานาน



การให้วิตามินดีและแคลเซียม อาจลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้กระดูกหักจากการพลัดตกหกล้มได้



การบาดเจ็บ (Trauma)

การลดลงของกระดูก, กระดูกเปราะบาง (Decreased bone mass / Bone quality)

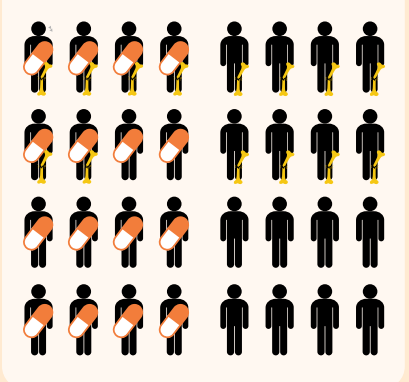
กระดูกหัก (Fracture)



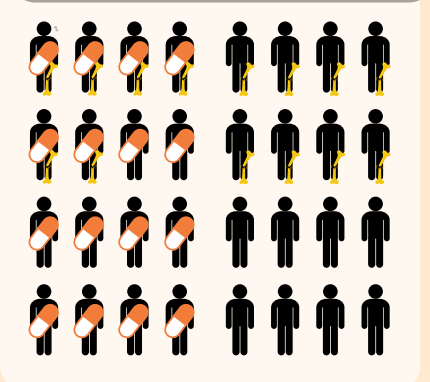
ผู้สูงอายุที่ได้รับวิตามินดี-แคลเซียม

มีการศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับวิตามินดี-แคลเซียมเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี สามารถลดโอกาสเกิดกระดูกหักในผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะกระดูกสะโพกและกระดูกบริเวณอื่น ๆ ที่ไม่ใช่กระดูกสันหลัง

ผู้ที่ได้รับกับผู้ไม่ได้รับวิตามินดี-แคลเซียม
อุบัติการณ์ "สะโพกหัก" ลดลง 16%



ผู้ที่ได้รับกับผู้ไม่ได้รับวิตามินดี-แคลเซียม
(ที่ไม่ใช่กระดูกสันหลัง) ลดลง 14%



- การมีวินัยในการรับประทานวิตามินและแคลเซียม เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 1 ปี ร่วมกับการออกกำลังกายโดยเน้นการออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก และแบบเพิ่มแรงต้านอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้ประสิทธิภาพมากขึ้น
- ผู้สูงอายุที่เป็นโรคไตหรือโรคหัวใจ ควรปรึกษาหรืออยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ก่อนรับประทาน



คำแนะนำเวชปฏิบัติการดูแลรักษาโรคกระดูกพรุนของไทย

แคลเซียม

อายุ ≤ 50 ปี

800 mg ต่อวัน

อายุ > 50 ปี/หญิง
วัยหมดประจำเดือน

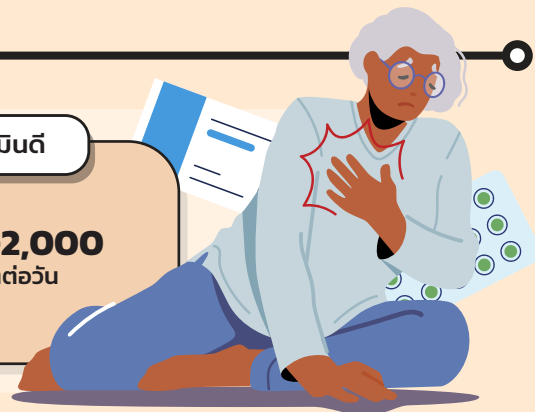
1,000 mg ต่อวัน

(สำหรับบุคคลทั่วไปทุกช่วงวัยไม่แนะนำให้กินมากกว่า 1,500 mg ต่อวัน)



วิตามินดี

800-2,000
ยูนิตต่อวัน



ข้อเสนอแนะสำหรับประชาชนทั่วไป

ยาเกินล้ม Version 3 นาที



วิดีโอ
ทำออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ
แบบง่าย



ยาเกินล้ม



- ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และ ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ควรพิจารณาบริโภควิตามินดีและแคลเซียมเสริมร่วมกับการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อป้องกันการขาดวิตามินดีและแคลเซียม อันเป็นสาเหตุของการพลัดตกหกล้มและกระดูกหักซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตได้
- ผู้สูงอายุที่เป็นโรคไตหรือโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์หรืออยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ก่อนรับประทานวิตามินดีและแคลเซียม
- การป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุสามารถอ่านเพิ่มเติมจาก ยาเกินล้ม: คู่มือการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ช่วยให้เข้าใจถึงความสำคัญ ปัจจัยเสี่ยงรวมถึงการป้องกันด้วยท่าออกกำลังกายที่ถูกต้อง

เกี่ยวกับการศึกษา

ทีมวิจัยจัดทำคำแนะนำเหล่านี้จากการทบทวนบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาสังเคราะห์เป็นข้อมูล โดยมีเอกสารอ้างอิงดังนี้

- คุณาวุฒิ วรณจักร, พิมลพรรณ ทวีการ วรณจักร. การหกล้มในผู้สูงอายุที่กระดูกพรุน: สาเหตุและการป้องกันด้วยการออกกำลังกาย. วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา. 2561;13(2):141-50.
- Chailurkit LO, Kruavit A, Rajatanavin R. Vitamin D status and bone health in healthy Thai elderly women. Nutrition. 2011;27(2):160-4.
- Avenell A, Mak JC, O'Connell DL. Vitamin D and vitamin D analogues for preventing fractures in post-menopausal women and older men. 2014(4).
- มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทย. คำแนะนำเวชปฏิบัติการดูแลรักษาโรคกระดูกพรุน. กรุงเทพฯ; 2564.

ผู้เขียน



น.ส.ชนิดา เอกอัครรุ่งโรจน์, น.ส.นิชาต์ มูลคำ, ญ.ปานทิพย์ จันทมา,
ดร. ญ.บุษกรูพร กิ่งแก้ว

HITAP เป็นองค์กรวิจัยภายใต้สังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่ศึกษาผลกระทบทั้งบวกและลบจากการใช้เทคโนโลยีหรือนโยบายด้านสุขภาพ เพื่อสนับสนุนการตัดสินใจด้านนโยบายของภาครัฐ เช่น คณะอนุกรรมการพัฒนานโยบายหลักแห่งชาติ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เป็นต้น รวมถึงทำการประเมินเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ต่าง ๆ ในองค์กรภาครัฐ



หน่วยงานที่สนใจรับ Policy brief ฉบับพิมพ์
สมัครได้ที่ comm@hitap.net
โดยระบุชื่อ-ที่อยู่ เพื่อจัดส่ง



ท่านที่สนใจรับ Policy brief ฉบับ PDF
สมัครได้ที่ comm@hitap.net
โดยระบุชื่อ-อีเมล เพื่อจัดส่ง
หรือดาวน์โหลด Policy brief ฉบับอื่น ๆ ได้ที่
<https://www.hitap.net/resources/downloads>

ติดต่อ:

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ (HITAP)
อาคาร 6 ชั้น 6 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์: 0-2590-4549, 0-2590-4374-5
โทรสาร: 0-2590-4369

อีเมล: comm@hitap.net
เว็บไซต์: www.hitap.net



งานนี้ได้รับอนุญาตภายใต้
ครีเอทีฟคอมมอนส์ แสดงที่มา
ไม่ใช่เพื่อการค้า ไม่ดัดแปลง



HITAPTHAILAND



HITAP_THAI



HITAP THAI



HITAP.NET

