

การตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกเพื่อวินิจฉัยภาวะกระดูกพรุน^๑

๑. “ภาวะกระดูกพรุน” คืออะไร ?

ภาวะกระดูกพรุน (osteoporosis) เป็นภาวะที่มีความหนาแน่นของเนื้อกระดูกลดลง ดังรูปที่ ๑

ส่งผลให้กระดูกขาดความแข็งแรง ทำให้กระดูกแตกหักได้ง่ายแม้เกิดอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย บริเวณที่พบกระดูกหักจากภาวะกระดูกพรุนได้บ่อย ได้แก่ บริเวณกระดูกข้อมือ กระดูกหลัง และกระดูกสะโพก



รูปที่ ๑. ภาพซ้าย : เป็นกระดูกที่ปกติ ภาพขวา : เป็นกระดูกที่พรุน

ภาวะกระดูกพรุนนับเป็น “มฤตยูเงียบ” เนื่องจากภาวะกระดูกพรุนนั้นจะไม่มีอาการเตือนล่วงหน้ามาก่อน อาการของโรคกระดูกพรุนนี้มักค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ทันได้สังเกตเห็น เช่น รู้สึกปวดตามบริเวณเอว หลัง ข้อมือ หรือเริ่มมีรูปร่างเปลี่ยนไป เช่น หลังโก่ง ไหล่งุ้ม หรือเตี้ยลง เป็นต้น จะรู้ตัวว่ามีกระดูกพรุนก็ต่อเมื่อเกิดกระดูกหักเสียแล้ว

ซึ่งการหักของกระดูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณกระดูกสะโพกในคนที่มีภาวะกระดูกพรุนนั้น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความพิการ เดินไม่ได้ต้องทนทุกข์ทรมาน และมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย ดังนั้นเราจึงควรป้องกันหรือรักษาภาวะกระดูกพรุนตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกระดูกหักเกิดขึ้น

๒. จะทราบได้อย่างไรว่ามี “ภาวะกระดูกพรุน” หรือไม่ ?

การตรวจเพื่อวินิจฉัยภาวะกระดูกพรุนทำได้หลายวิธี สำหรับวิธีที่นิยมทำกันในปัจจุบัน คือการตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก (bone mineral density, BMD) ดังรูปที่ ๒ ซึ่งสามารถตรวจวินิจฉัยภาวะกระดูกพรุนได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น



รูปที่ ๒.

ภาพซ้าย: แสดงเครื่องตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก

ภาพขวา: แสดงการตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก

๓. การตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก(BMD) ทำอย่างไร ?

จะใช้เครื่องตรวจที่เรียกว่า Bone densitometer ซึ่งเป็นเครื่องมือการตรวจทางรังสีชนิดหนึ่ง เครื่อง Bone densitometer มีหลายแบบ แต่ที่นิยมใช้คือแบบที่เรียกว่า Dual Energy X-ray Absorptiometry scanner หรือ DEXA scanner ตำแหน่งที่ตรวจ คือ บริเวณกระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และบริเวณข้อมือ ดังรูปที่๓ เนื่องจากบริเวณเหล่านี้เป็นบริเวณที่พบว่าการแตกหักของกระดูกจากภาวะกระดูกพรุนได้บ่อย

๔. หากจะไปรับการตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกจะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง ?

การตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก เป็นการตรวจที่สะดวกและง่าย ไม่ต้องมีการเตรียมตัวหรืองดน้ำและอาหารแต่อย่างใด การตรวจนี้ผู้ป่วยจะได้รับรังสีปริมาณเพียงเล็กน้อย ใช้เวลาการตรวจประมาณ ๕-๑๐ นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนบริเวณที่ต้องการตรวจ

๕. ใครบ้างควรเข้ารับการตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกเพื่อวินิจฉัยภาวะกระดูกพรุน ?

ผู้ที่มีภาวะต่างๆ ดังต่อไปนี้ควรเข้ารับการตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก

๕.๑. ผู้หญิงอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป และผู้ชายอายุตั้งแต่ ๗๐ ปีขึ้นไป

๕.๒. สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุน้อยกว่า ๖๕ ปี และมีปัจจัยเสี่ยงต่อการมีมวลกระดูกต่ำ เช่น น้ำหนักตัวน้อย (มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า ๑๙ กิโลกรัมต่อตารางเมตร) มีประวัติกระดูกหัก รับประทานยาบางชนิดที่ทำให้มวลกระดูกลดลง เป็นโรคหรือภาวะที่ทำให้มวลกระดูกลดลง

๕.๓. ผู้ชายที่มีอายุน้อยกว่า ๗๐ ปี และมีปัจจัยเสี่ยงต่อการมีมวลกระดูกต่ำ เช่น น้ำหนักตัวน้อย (มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า ๑๙ กิโลกรัมต่อตารางเมตร) มีประวัติกระดูกหัก รับประทานยาบางชนิดที่ทำให้มวลกระดูกลดลง เป็นโรคหรือภาวะที่ทำให้มวลกระดูกลดลง

๕.๔. คนที่มีประวัติกระดูกเปราะและหักง่าย

๕.๕. คนที่มีโรคหรือภาวะที่ทำให้มวลกระดูกลดลง เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ภาวะต่อมพาราไทรอยด์ทำงานมากเกินไป เป็นต้น

๕.๖. คนที่รับประทานยาบางชนิดที่ทำให้มวลกระดูกลดลง เช่น รับประทานสเตียรอยด์ขนาดตั้งแต่ ๕ มิลลิกรัมต่อวันขึ้นไปหรือเทียบเท่า เป็นเวลานานกว่า ๓ เดือน เป็นต้น

๕.๗. ผู้ป่วยที่แพทย์จะเริ่มให้ยาเพื่อการรักษาภาวะกระดูกพรุน

๕.๘. ผู้ป่วยที่แพทย์ต้องการติดตามผลการรักษา หลังจากให้ยาเพื่อรักษาภาวะกระดูกพรุน

๖. ควรเข้ารับการตรวจตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก ซ้ำบ่อยแค่ไหน ?

ในผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยยารักษาภาวะกระดูกพรุน ควรเข้ารับการตรวจตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกซ้ำทุก ๑-๒ ปี เพื่อประเมินการตอบสนองต่อการรักษา

๗. การป้องกันภาวะกระดูกพรุน

การป้องกันภาวะกระดูกพรุน สามารถทำได้ดังต่อไปนี้

๑. ควรสะสมมวลกระดูกให้มากที่สุดตั้งแต่วัยเด็ก แนะนำให้รับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่และรับประทานอาหารที่ให้แคลเซียมมาก เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม กุ้งแห้ง ปลาตัวเล็กๆ งาดำ ผักใบเขียว เช่น ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า ผักบร็อคโคลี่ (เป็นกลุ่มผักที่มีแคลเซียมสูง)
๒. ควรออกกำลังกายอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ
๓. งดการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

รายการอ้างอิง

1. คณินิจ กิ่งเพชร. การตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูกเพื่อวินิจฉัยภาวะกระดูกพรุน [อินเทอร์เน็ต].

[นนทบุรี]: [ม.ป.พ]; c2563 [สืบค้นเมื่อวันที่ 18 ก.ค. 2563]. จาก:

http://radiology.md.chula.ac.th/nuclearmedicine/?page_id=24