

ข่าวประชาสัมพันธ์

คนไทยข้อเสื่อมกว่า 6 ล้านคน แนะนำออกกำลังกาย กินผัก ป้องกันได้

โรคกระดูกและข้อ กำลังเป็นปัญหาสุขภาพของคนจำนวนมาก ทั่วโลกขณะนี้พบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคนี้กว่า 400 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มอีกร้อยละ 50 ในอีก 20 ปีข้างหน้า เนื่องจากประชากรโลกมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทำให้มีอายุยืนยาว แต่ในขณะเดียวกันผลจากการใช้ชีวิตอย่างสุขสบายมากขึ้นขาดการออกกำลังกาย และไม่กินผักใบเขียวก็ทำให้เกิดปัญหาโรคกระดูกและข้อมากขึ้น

สำหรับประเทศไทย จากสถิติผู้ป่วยโรคกระดูกและข้อของมูลนิธิโรคข้อพบว่า ปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยโรคข้อเสื่อมกว่า 6 ล้านคน และมีโรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์ และ โรคเกาต์ รวมกันเกือบ 7 ล้านคน พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป มากถึงร้อยละ 50 รองลงมาคือโรคกระดูกหักเนื่องจากกระดูกพรุน ซึ่งพบในหญิงอายุมากกว่า 50 ปี ถึงร้อยละ 40 และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นทุกปี

กระดูกคนเรานั้นจะเริ่มเสื่อมเมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป เนื่องจากแคลเซียมในร่างกายเริ่มเสื่อมสลาย ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดลง

ดังนั้น การดูแลสุขภาพตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพราะต้นทุนสุขภาพในวัยเด็กส่งผลต่อสุขภาพในยามแก่ชรา ส่วนการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาตัวเล็ก นม ผักใบเขียว ดับ และงดเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ สุรา อาหารรสเค็ม และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะเพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดูก โดยแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการเดิน อย่างน้อยวันละ 20 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน และไม่ควรหักโหมมากเกินไป เพราะจะทำให้กระดูกหรือข้อต่อบาดเจ็บได้.....



