

กรมการแพทย์ แนะนำออกกำลังกาย ทานอาหารครบ 5 หมู่ งดเหล้า บุหรี่ อาหารรสเค็มจัด ป้องกันกระดูกพรุน



โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ แนะนำวิธีป้องกันโรคกระดูกพรุน โดยการออกกำลังกาย งดสูบบุหรี่ งดดื่มเหล้า ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด เน้นเพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูง ช่วยห่างไกลจากโรคกระดูกพรุน

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ รักษาการแทนอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ ได้กำหนดให้วันที่ 20 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันกระดูกพรุนโลก เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงการดูแลรักษากระดูก ป้องกันการเป็นโรคกระดูกพรุนในอนาคต กลุ่มเสี่ยง คือ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป มีโอกาสเสี่ยงที่จะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน และผู้หญิงที่หมดประจำเดือนก่อนอายุ 45 ปี ผู้ที่มีประวัติในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุน หรือ กระดูกหักจากภาวะกระดูกพรุน ผู้ที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ สูบ

บุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มกาแฟ นั่งทำงานเป็นเวลานาน ขาดการออกกำลังกาย ผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัย รอยด์ มะเร็ง ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ ไต และโรคเลือด รวมถึงผู้ที่ใช้ยาประจำ เช่น ยาแก้อักเสบ ยารักษาโรค รูมาตอยด์ ยาลูกกลอนที่ผสมสเตียรอยด์ มีโอกาสเสี่ยงจากโรคดังกล่าวเช่นกัน ทั้งนี้โรคกระดูกพรุนเป็นภาวะที่เนื้อกระดูกบางจากการสูญเสียแคลเซียม ทำให้กระดูกไม่แข็งแรง ผุกร่อน รับน้ำหนักได้ไม่ดี หากเกิดการบาดเจ็บ กระแทกกระแทก หรือแค่ยกของหนักเพียงเล็กน้อยอาจทำให้กระดูกหักได้ง่าย อาการสำคัญของโรคกระดูกพรุน คือ ปวดตามกระดูกโดยเฉพาะกระดูกส่วนกลางที่รับน้ำหนัก เช่น กระดูกสันหลัง สะโพก รวมถึงข้อต่างๆ ต่อมาหลังจะโค้งค่อม ตัวเตี้ยลงเนื่องจากกระดูกสันหลังยุบตัวลง ทำให้ปวดหลังมาก เคลื่อนไหวตัวลำบาก

นายแพทย์อดิศักดิ์ งามขจรวิวัฒน์

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การป้องกันโรคกระดูกพรุนสามารถทำได้ด้วยการออกกำลังกาย งดสูบบุหรี่ งดดื่มเหล้า ไม่ดื่มเครื่องดื่ม เนื่องจากในน้ำอัดลมมีความเป็นกรดสูง ทำให้มวลกระดูกลดต่ำกว่าเกณฑ์ งดดื่มกาแฟ และไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด มีผลทำให้มวลกระดูกต่ำได้ รวมถึงการใช้อาหารลูกกลอน และควรเพิ่มอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูง เช่น นม ผลิตภัณฑ์นม ปลาตัวเล็กที่สามารถกินได้ทั้งกระดูก เนยแข็ง ผักใบเขียว รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เป็นเรื่องสำคัญ ตลอดจนใส่ใจดูแลสุขภาพ ทำให้ร่างกายห่างไกลจากโรคกระดูกพรุนได้

ฉลาดทำงาน
ไม่จนทางกาย
ฉลาดทำใจ
ทุกข์กับใครไม่เป็น

พจนานุกรมประสาศาสตร์ บรมคุณโณ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

