

# แบบทดสอบความเสี่ยง ของโรคกระดูกพรุน

ท่านมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุน  
และภาวะกระดูกหักหรือไม่?

รู้คำตอบแบบทันใจเพียงตอบคำถามไม่กี่ข้อจากแบบทดสอบความเสี่ยง

---

อย่าปล่อยให้ตัวเองต้องทรมานกับโรคกระดูกพรุน  
หากท่านมีความเสี่ยง ควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

## 1. ท่านมีอายุ 60 ปีขึ้นไปใช่หรือไม่?

- ใช่
- ไม่ใช่



ความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุนจะเพิ่มสูงขึ้นตามวัย และแม้ว่าท่านจะไม่มีความเสี่ยงทางคลินิกอื่นๆ เลยก็ตาม แต่ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป หรือผู้ชายที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป ท่านควรขอรับคำปรึกษาเรื่องสุขภาพกระดูกในวันตรวจสุขภาพครั้งต่อไปของท่าน.

## 2. ท่านมีภาวะกระดูกหักเมื่อย่างเข้าสู่วัย 50 ปีใช่หรือไม่?

- ใช่
- ไม่ใช่



หากท่านมีภาวะกระดูกหักหลังจากการหกล้มเพียงเบาๆ (จากทำยื่นปกติ) นั่นอาจเป็นผลมาจากโรคกระดูกพรุน กระดูกที่หักเพียงหนึ่งจุดถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะส่งผลให้กระดูกในจุดอื่นๆ เกิดการหักต่อเนื่องได้ และจะทำให้มีความเสี่ยงในระดับสูงที่สุดในอีกสองปีต่อมา

## 3. ท่านมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ใช่หรือไม่ (ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ต่ำกว่า 19 ใช่หรือไม่)?

- ใช่
- ไม่ใช่

วิธีคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	ค่า BMI	คำอธิบาย
หน่วยวัดระบบเมตริก $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$	ต่ำกว่า 19.0 19.1 - 24.9 25.0 - 29.9 สูงกว่า 30.0	ต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติ/สุขภาพดี สูงกว่าเกณฑ์ โรคอ้วน



ดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ต่ำกว่า 19 กก./เมตร<sup>2</sup> ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน การมีน้ำหนักที่ต่ำกว่าเกณฑ์จะส่งผลให้ระดับเอสโตรเจนในเด็กสาวและผู้หญิงลดต่ำลงกว่าปกติ เช่นเดียวกับผู้หญิงหลังวัยหมดประจำเดือน ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดโรคกระดูกพรุนขึ้นได้ ในขณะที่เดียวกัน ผู้ที่มีกระดูกเปราะจะมีความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกหักสูงกว่าคนปกติ



หากท่านตอบ “ใช่” ตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป คำตอบของท่านแสดงให้เห็นว่าท่านมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนและภาวะกระดูกหักในระดับที่สูงมาก เราขอแนะนำให้ท่านติดต่อขอรับการประเมิน และปรึกษาถึงแนวทางในการลดความเสี่ยงของภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนกับแพทย์ของท่าน

#### 4. เมื่ออายุเข้าอายุ 40 ปี ส่วนสูงของท่านลดลงเกิน 4 ซม ใช่หรือไม่?

- ใช่
- ไม่ใช่
- ไม่รู้ ไม่ได้สังเกต



ส่วนสูงที่ลดลงกว่า 4 ซม. (1.5 นิ้ว) ในผู้ใหญ่ มักเกิดจากภาวะกระดูกสันหลังหักจากโรคกระดูกพรุน ภาวะกระดูกสันหลังหักในบางคนอาจไม่ทำให้รู้สึกเจ็บปวด ซึ่งก็หมายความว่าบางคนอาจจะไม่รู้ตัวเลยก็ได้ว่าตนเองมีอาการ

#### 5. บิดาและมารดาของท่านมีภาวะกระดูกสะโพกหักใช่หรือไม่?

- ใช่
- ไม่ใช่



หากบิดามารดาของท่านเคยกระดูกสะโพกหัก ท่านอาจมีความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุนหรือกระดูกหักในระดับที่สูงกว่าคนปกติ แต่ถ้าบิดาและมารดาของท่านมีอาการหลังค่อม หรือมีคนในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุน นั่นอาจถือเป็นสัญญาณที่แสดงว่าท่านมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนในระดับที่สูงยิ่งขึ้น

#### 6. ท่านมีอาการผิดปกติดังต่อไปนี้บ้างหรือไม่?

- โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์
- โรคระบบทางเดินอาหาร (โรคที่มีการอักเสบของระบบทางเดินอาหาร หรือ IBD, โรคแพ็กุลเตน)
- มะเร็งต่อมลูกหมาก หรือมะเร็งเต้านม
- เบาหวาน
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคไทรอยด์หรือพาราไทรอยด์ (ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนสูง หรือภาวะพาราไทรอยด์ฮอร์โมนสูง)
- โรคปอด (โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หรือ COPD)
- ระดับแคลเซียมในเลือดต่ำ (ภาวะฮอร์โมนเพศต่ำ)
- ภาวะหมดประจำเดือนก่อนวัย ภาวะประจำเดือนขาดช่วง หรือเคยผ่าตัดรังไข่ (ระดับเอสโตรเจนหรือฮอร์โมนต่ำจากภาวะฮอร์โมนเพศต่ำ)
- ไม่สามารถขยับได้นาน (เช่น เดินไม่ได้)
- โรคติดเชื้อเอชไอวี
- ไม่รู้ว่ามีอาการใดบ้าง แต่จะไปสอบถามจากแพทย์
- ไม่มีอาการข้างต้นแต่อย่างใด



ภาวะผิดปกติบางประการอาจเป็นตัวการเพิ่มความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุนและภาวะกระดูกหักได้ หรือที่เรียกอีกอย่างว่า โรคกระดูกพรุนชนิดทุติยภูมิ (Secondary Osteoporosis) โดยในบางสภาวะอาจเพิ่มความเสี่ยงของการหักล้มซึ่งจะนำไปสู่ภาวะกระดูกหักได้

## 7. ท่านเคยได้รับการรักษาโดยการใช้ยาดังต่อไปนี้บ้างหรือไม่?

- กลูโคคอร์ติคอยด์ หรือ “สเตียรอยด์” ที่ใช้รักษาอาการอักเสบ (เช่น เม็ด เพรดนิโซโล เป็นเวลา 3 เดือนหรือนานกว่านั้น)
- อะโรมาเทส อินฮิบิเตอร์ ที่ใช้รักษามะเร็งเต้านม
- วิธบำบัดด้วยการลดฮอร์โมนแอนโดรเจน ที่ใช้รักษามะเร็งต่อมลูกหมาก
- ยาลดระดับน้ำตาลในกลุ่มโอะโซลินีไดโอนที่ใช้ในการรักษาเบาหวาน (เช่น ฟูโอกลิตาโซน)
- ยากดภูมิคุ้มกัน ที่ใช้หลังการผ่าตัดปลูกถ่าย (เช่น แคลโมดูลิน/แคลซินิวริน ฟอสฟาเตส อินฮิบิเตอร์)
- ยา ที่ใช้รักษาโรคซึมเศร้า โรคย้ำคิดย้ำทำ ฯลฯ (เช่น ยาต้านเศร้ากลุ่มเอสเอสอาร์ไอ (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) บางตัว)
- ยากันชัก ที่ใช้รักษาโรคลมชัก (เช่น ฟีนobarบิทอล, คาร์บามาเซพีน และเพนิโทอิน)
- ไม่รู้ว่าใช้ยาประเภทใดบ้าง แต่จะไปสอบถามจากแพทย์
- ไม่ได้ใช้ยาข้างต้นแต่อย่างใด



การใช้ยาบางชนิดติดต่อกันเป็นเวลานานอาจกระตุ้นให้มวลกระดูกลดลงกว่าปกติได้ ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดภาวะกระดูกหักได้ ส่วนยาหรือการรักษาบางวิธียังอาจเพิ่มความเสี่ยงของการหกล้มที่จะทำให้กระดูกหักได้อีกด้วย

## 8. ท่านคิดว่าตนเองที่มีแอลกอฮอล์เกินขนาด (เกินกว่า 3 หน่วยต่อวัน) และ/หรือ ยังสูบบุหรี่อยู่ใช่หรือไม่?

- ใช่
- ไม่ใช่



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเกินไปจะส่งผลในเชิงลบต่อสุขภาพกระดูก และยังสามารถทำให้มีโอกาสหกล้มบ่อยขึ้น ซึ่งถือเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของภาวะกระดูกหักได้อีกด้วย



ไม่ว่าท่านจะยังคงสูบบุหรี่อยู่ หรือเคยสูบบุหรี่ไปแล้วก็ตาม ท่านควรระวังสักไว้เสมอว่าการสูบบุหรี่จะส่งผลในเชิงลบต่อสุขภาพกระดูก

## ขอขอบคุณที่ร่วมทำแบบทดสอบความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนของ IOF

หากท่านตอบว่า “ใช่” ไม่ว่าจะกี่ข้อในแบบทดสอบความเสี่ยง



**คำตอบของท่านแสดงให้เห็นว่าท่านมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนและภาวะกระดูกหัก**

เราขอแนะนำให้ท่านขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสถานะของสุขภาพกระดูก และแนวทางการลดความเสี่ยงจากภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน โดยแพทย์อาจจะแนะนำให้ท่านเข้ารับการประเมินความเสี่ยง และ/หรือตรวจหาความหนาแน่นของกระดูกต่อไป

นอกจากนี้ เรายังขอเชิญชวนให้ท่านศึกษาข้อมูลในหน้าถัดไปเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงอื่นๆของโรคกระดูกพรุน ที่อาจเกี่ยวข้องกับท่าน และหมั่นทดสอบความของโรคกระดูกพรุนและภาวะกระดูกหักของตนเองอยู่เสมอ

ในกรณีที่ท่านไม่ได้ตอบว่า “ใช่” ในคำถามทั้งแปดข้อของแบบทดสอบความเสี่ยง

กรุณาตรวจสอบข้อมูลในหน้าถัดไปว่า มีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆของโรคกระดูกพรุน ที่เกี่ยวข้องกับตัวท่านบ้างหรือไม่

หากต้องการทำแบบทดสอบใหม่อีกครั้งทางออนไลน์ กรุณาไปที่ <https://riskcheck.osteoporosis.foundation>

# ท่านมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆของโรคกระดูกพรุนบ้างหรือไม่

## ปัจจัยเสี่ยงที่เปลี่ยนแปลงได้



### ต้องหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากนม หรือไม่?

แคลเซียมคือแร่ธาตุที่มีประโยชน์สูงสุดต่อกระดูก โดยส่วนใหญ่มักพบในผลิตภัณฑ์จากนม หากท่านต้องหลีกเลี่ยง มีอาการแพ้ หรือไม่สามารถย่อยนม/ผลิตภัณฑ์จากนมได้ และไม่ได้รับประทานแคลเซียมเสริม ร่างกายของท่านอาจขาดแคลเซียม และมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนสูงกว่าผู้อื่น



### ได้รับแสงแดดเพียงพอ หรือไม่?

ท่านใช้เวลาอยู่กลางแจ้ง (ให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ตากแดด) น้อยกว่า 10 นาทีต่อวัน และไม่ได้รับประทานแคลเซียมเสริมใช่หรือไม่? ผิวหนังจะผลิตวิตามินดีในขณะที่ได้รับรังสี UVB จากดวงอาทิตย์ วิตามินดีจัดเป็นวิตามินที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพกระดูก เพราะเป็นตัวการสำคัญในกระบวนการดูดซึมแคลเซียม



### เคลื่อนไหวร่างกายน้อย หรือไม่?

ท่านขยับหรือเคลื่อนไหวร่างกาย (ทำงานบ้าน เดิน วิ่ง ฯลฯ) น้อยกว่า 30 นาทีต่อวันใช่หรือไม่? การขยับหรือเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่เพียงพอจะส่งผลให้มวลกระดูกลดลงและกล้ามเนื้อฝ่อลีบ ทั้งนี้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยมีการลงน้ำหนักก็เช่น การวิ่ง หรือเดิน) และการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านเป็นประจำ จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกและกล้ามเนื้อ



### หกล้มบ่อย ใช่หรือไม่?

การหกล้มคือสาเหตุหลักของภาวะกระดูกหัก และในผู้ที่หกล้มบ่อย (เกินกว่าหนึ่งครั้งในช่วงปีที่ผ่านมา) จะมีความเสี่ยงที่กระดูกจะหักสูงกว่าผู้อื่น ทั้งนี้ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสมดุล ควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตตามแนวทางป้องกันการหกล้มที่บ้าน อาจช่วยลดความเสี่ยงของการหกล้มให้ท่านได้

## ปัจจัยเสี่ยงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้



### เป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือไม่?

โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ และการใช้ยาแก้อักเสบียาคอร์ติโคสเตียรอยด์เพื่อต่อสู้กับอาการอาจทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้



### เป็นโรคเบาหวาน?

ทั้งเบาหวานชนิดที่ 1 หรือชนิดที่ 2 ต่างก็มีส่วนในการเพิ่มความเสี่ยงของภาวะกระดูกหัก



### อยู่ในระหว่างการรักษามะเร็งเต้านม หรือมะเร็งต่อมลูกหมาก หรือไม่?

มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งเต้านมสามารถบำบัดได้ด้วยการลดระดับฮอร์โมน ซึ่งอาจส่งผลให้มวลกระดูกลดลงได้ ส่วนวิธีการรักษาโรคมะเร็ง อาทิ เคมีบำบัด รังสีรักษา และยาฮอร์โมนสเตียรอยด์จะส่งผลในทางลบต่อสุขภาพกระดูกได้เช่นกัน

### ใช้ยากลาคอร์ติคอยด์ หรือไม่?



กลูโคคอร์ติคอยด์หรือที่รู้จักกันในชื่อ “สเตียรอยด์” (เช่น เพรดนิโซโลน) มักจะใช้เป็นยารักษาอาการ ของโรคหอบหืด โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคที่มีอาการอักเสบบางประเภท การใช้ยาในกลุ่มคอร์ติคอยด์นานกว่า 3 เดือนติดต่อกันอาจทำให้มวลกระดูกลดลงได้ โดยในช่วง 3-6 เดือนแรกของการใช้ยา มวลกระดูกจะลดลงอย่างเฉียบพลัน

### มีภาวะไฮเปอร์โทรรอยด์ หรือภาวะฮอร์โมนพาราไทรอยด์สูง ผิดปกติหรือไม่?



ภาวะไฮเปอร์โทรรอยด์ และภาวะฮอร์โมนพาราไทรอยด์สูงอาจส่งผลให้มวลกระดูกลดลง และเป็นโรคกระดูกพรุนในที่สุด

### มีภาวะหมดประจำเดือนก่อนวัย หรือไม่?



ท่านเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนก่อนอายุ 45 ปีใช่หรือไม่? ฮอริโมนเอสโตรเจนมีคุณสมบัติในการปกป้องกระดูก โดยเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ร่างกายของท่านจะผลิตเอสโตรเจนได้ลดลง และอัตราการลดลงของมวลกระดูกจะสูงขึ้นอย่างเฉียบพลัน

### มีภาวะประจำเดือนขาดช่วง หรือไม่?



ท่านมีภาวะประจำเดือนขาดช่วงนานเกิน 12 เดือนติดต่อกันใช่หรือไม่? (นอกเหนือจากช่วงตั้งครรภ์ ช่วงหมดประจำเดือน หรือช่วงผ่าตัดมดลูก) ภาวะที่ประจำเดือนขาดช่วงเป็นระยะเวลานานๆ คือสัญญาณที่บ่งบอกวาระดับการผลิตเอสโตรเจนของร่างกายลดต่ำลง ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุนได้

### เคยผ่าตัดรังไข่ หรือไม่?



ท่านเคยผ่าตัดรังไข่ก่อนอายุ 45 ปี โดยไม่ได้บำบัดด้วยฮอร์โมนทดแทนใช่หรือไม่? รังไข่ของท่านก็หน้าที่ผลิตเอสโตรเจน และการที่ท่านไม่รังไข่ก็แปลว่าร่างกายขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุนได้

### ระดับเทสโทสเตอโรนต่ำ หรือไม่?



ท่านเคยประสบปัญหาภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ขาดความรู้สึกทางเพศ หรืออาการอื่นๆ ที่เกิดจากระดับเทสโทสเตอโรนที่ต่ำลงใช่หรือไม่? ฮอริโมนเทสโทสเตอโรนในเพศชายมีบทบาทที่คล้ายคลึงกับบทบาทของเอสโตรเจนในเพศหญิง ซึ่งระดับฮอริโมนเพศที่ต่ำกว่าปกตินี้จะส่งผลในเชิงลบต่อสุขภาพกระดูก และอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุนอีกด้วย

### เป็นโรคระบบทางเดินอาหาร หรือไม่?



อาการเจ็บป่วย อาทิ โรคลำไส้ใหญ่อักเสบชนิดเป็นแผล โรคโครห์น หรือโรคแพ็กูลูเตน อาจทำให้เกิดภาวะดูดซึมแคลเซียม และสารอาหารอื่น ๆ ต่ำผิดปกติ ซึ่งจะเพิ่มอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุนขึ้นได้ จากภาวะดูดซึมแคลเซียม และสารอาหารอื่นๆ ที่ผิดปกติ (และมักจะมีน้ำหนักตัวที่ลดลง) ผู้ป่วยโรคแพ็กูลูเตนที่รับประทานอาหารปลอดกลูเตนติดต่อกันมาเป็นเวลานาน มักจะประสบปัญหาสุขภาพกระดูกในระยะยาว







หากท่านตรวจสอบพบว่าตนเองมีปัจจัยเสี่ยง ไม่ได้แปลว่าท่านเป็นโรคกระดูกพรุน เพียงแต่มีโอกาสที่ภาวะในปัจจุบันอาจรุนแรงขึ้นจนกลายเป็นโรคได้ โดยในกรณีนี้ เราขอแนะนำให้ท่านขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ในเรื่องของสุขภาพกระดูก ซึ่งแพทย์อาจแนะนำให้ท่านเข้ารับการรักษาประเมนสุขภาพกระดูกต่อไป ส่วนในกรณีที่ท่านไม่พบปัจจัยเสี่ยงใดๆ เราขอแนะนำให้ท่านเริ่มต้นใช้ชีวิตอย่างใส่ใจต่อสุขภาพที่ดีของกระดูก และเฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

## เคล็ดลับการใช้ชีวิตเพื่อสุขภาพกระดูกที่แข็งแรง

- เพิ่มระดับของการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยตั้งเป้าไว้ที่การออกกำลังกาย 30-40 นาที อย่างน้อยสามถึงสี่ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้โปรแกรมออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งมีการลงน้ำหนักที่ขา ผสมกับการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน
- รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และครบตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งรวมถึงแคลเซียมในปริมาณที่เพียงพอ โดยสามารถดูคำแนะนำของเราเกี่ยวกับแคลเซียมผ่านช่องทางออนไลน์ได้
- แพ้ผลิตภัณฑ์จากนม หรือไม่? ค้นหาผลิตภัณฑ์ทางเลือกที่อุดมด้วยแคลเซียม หรือสำรวจผลิตภัณฑ์จากนมซึ่งท่านสามารถรับประทานได้ในปริมาณที่เหมาะสม โดยสามารถใช้ตารางคำนวณปริมาณแคลเซียมจากเว็บไซต์ของ IOF เพื่อหาปริมาณแคลเซียม โดยประมาณ ที่ร่างกายควรได้รับ
- ออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านมากขึ้นเพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินดีในปริมาณที่เพียงพอ หรือรับประทานวิตามินเสริมในกรณีที่มีความจำเป็น
- เลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะ

## อย่าปล่อยให้ตัวเอง ครอบครัว หรือคนที่ท่านรักต้องทรมานกับโรคกระดูกพรุน

ท่านสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน ภาวะกระดูกหักที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลเกี่ยวกับสมาคมโรคกระดูกพรุนในประเทศของท่าน ได้ที่ <https://www.osteoporosis.foundation/>

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2019 มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (IOF)  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

