

## โรคกระดูกพรุน ในวัยหมดประจำเดือน

โรคกระดูกพรุนนี้ภาษาอังกฤษการแพทย์เรียกว่า osteoporosis เป็นสภาพที่กระดูกพรุนไป ไม่แข็งแรงเหมือนเดิม อาจทำให้มีการปวดกระดูกและกระดูกหักง่าย ในผู้หญิงที่อายุมากจะเป็นโรคกระดูกพรุนมากขึ้น ดังที่เราได้ยินว่า “ผู้หญิงอายุโส” ท่านนั้นท่านนี้กระดูกหักบ้าง หรือเตี้ยลงไปบ้าง

ขณะนี้ที่โรงพยาบาลรามาธิบดีและโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กำลังมีแพทย์ที่ใช้เครื่องตรวจความทึบของกระดูก ทำการศึกษาวิจัยสภาพกระดูกของคนไทยอยู่สิ่งที่พูดกันมากในวงการแพทย์ก็คือ การใช้ฮอร์โมนเพศหญิงในวัยหมดประจำเดือน ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน แต่การใช้ฮอร์โมนเพศหญิงในกรณีดังกล่าวก็อาจเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นได้ จึงยังมีการตั้งคำถามกันอยู่ว่า หญิงหมดประจำเดือนทุกคนควรได้รับฮอร์โมนเพศหญิงเป็นการป้องกันโรคนี้โดยอัตโนมัติหรือไม่

ผมขอตั้งข้อสังเกตเป็นส่วนตัวว่าผมอยู่บ้านนอก เห็นคนแก่ผู้หญิงตามท้องไร่ท้องนาเยอะแยะ ไม่เห็นแขนขาหัก คงจะเป็นเพราะการออกกำลังกายช่วยให้กระดูกแข็งแรง ผมเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ฉะนั้นในการพิจารณาเรื่องกระดูกพรุนในหญิงหมดประจำเดือนอยากให้พิจารณาว่า การที่จะป้องกันนั้นมีกี่ทางเลือก และแต่ละทางเลือกนำไปสู่ผลดีผลเสียอะไรบ้าง

การทำอะไรพยายามอย่ามองทางเลือกเดียว ควรมองหลาย ๆ ทางเลือก แล้ววิเคราะห์ว่าทางเลือกใดมีผลดีผลเสียอย่างไร จะได้สามารถตัดสินใจทางเลือกที่ให้ประโยชน์สูงสุด และให้โทษต่ำสุด นี่คือหน้าที่ของปัญญา อันได้แก่ปัญญาที่จะมองทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือก และตัดสินใจทางเลือกที่ถูกต้อง

ปัญญาควรเป็นวิถีชีวิต เพราะปัญญาทำให้สำเร็จประโยชน์

แสงสว่างเสมอปัญญา ไม่มี

นตฤ ปัญญา สมาอาภา

ประเวศ วะสี