

โรคกระดูกพรุน ในวัยหมดประจำเดือน

โรคกระดูกพรุน ในภาษาอังกฤษการแพทย์เรียกว่า osteoporosis เป็นสภาพที่กระดูกพรุนไป ไม่แข็งแรงเหมือนเดิม อาจทำให้มีการปวดกระดูกและกระดูกหักง่าย ในผู้หญิงที่อายุมากจะเป็นโรคกระดูกพรุนมากขึ้น ดังที่เราได้ยินว่า “ผู้หญิงอายุใส” ท่านนั้นท่านนี้กระดูกหักบ้าง หรือเตี้ยลงไปบ้าง

ขณะนี้ที่โรงพยาบาลรามาธิบดีและโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กำลังมีแพทย์ที่ใช้เครื่องตรวจความทึบของกระดูกทำการศึกษาวิจัยสภาพกระดูกของคนไทยอยู่ สิ่งที่พูดกันมากในวงการแพทย์ก็คือ การใช้ฮอร์โมนเพศหญิงในวัยหมดประจำเดือนช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน แต่การใช้ฮอร์โมนเพศหญิงในกรณีดังกล่าวก็อาจเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นได้ จึงยังมีการตั้งคำถามกันอยู่ว่าหญิงหมดประจำเดือนทุกคนควรได้รับฮอร์โมนเพศหญิงเป็นการป้องกันโรคนี้โดยอัตโนมัติหรือไม่

ผมขอตั้งข้อสงสัยเกิดเป็นส่วนตัวว่าผมอยู่บ้านนอก เห็นคนแก่ผู้หญิงตามท้องไร่ท้องนาเยอะเยอะ ไม่เห็นแข็งแรงนัก คงจะเป็นเพราะการออกกำลังกายช่วยให้กระดูกแข็งแรง ผมเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ฉะนั้นในการพิจารณาเรื่องกระดูกพรุนในหญิงหมดประจำเดือนอยากให้พิจารณาว่า การที่จะป้องกันนั้นมีกี่ทางเลือก และแต่ละทางเลือกนำไปสู่ผลดีผลเสียอะไรบ้าง

การทำอะไรพยายามอย่ามองทางเลือกเดียว ควรมองหลายๆ ทางเลือก แล้ววิเคราะห์ว่าทางเลือกใดมีผลดีผลเสียอย่างไร จะได้สามารถตัดสินใจทางเลือกที่ให้ประโยชน์สูงสุด และให้โทษต่ำสุด นี่คือหน้าที่ของปัญญา อันได้แก่ปัญญาที่จะมองทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือก และตัดสินใจทางเลือกที่ถูกต้อง

ปัญญาควรเป็นวิถีชีวิต เพราะปัญญาทำให้สำเร็จประโยชน์
แสงสว่างเสมอปัญญา ไม่มี
นตฺถิ ปัญญา สมาอาภา

ประเวศ วะสี

นิตยสารหมอชาวบ้าน

ดำเนินงานโดย
มิได้มุ่งหวังกำไรทางการค้า

คณะบรรณาธิการ
และผู้เขียนทุกท่านช่วยกันทำ
เป็นวิทยาทาน โดยมิได้รับ
ค่าตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น
เพราะมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน
ที่จะถ่ายทอดวิชาการไปสู่
ประชาชนให้มากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่าย
และเสียภาษี มอบให้แก่
มูลนิธิหมอชาวบ้าน
เพื่อใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่างๆ

ข้อความโฆษณาใดๆ
ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน
เป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป