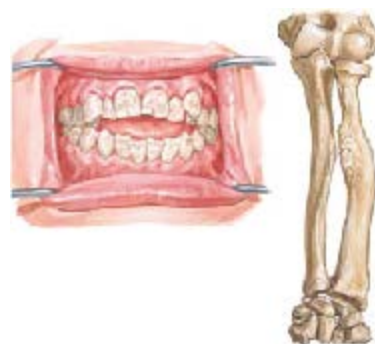




โรค Rickets เป็นโรคที่มีผลกระทบต่อกระดูกของเด็ก โรค Osteomalacia คือความผิดปกติของกระดูกในผู้ใหญ่ ในเด็กเกิดจากกระดูกไม่พัฒนาและเปราะบาง ส่วนในผู้ใหญ่กระดูกเปราะบางและแตกง่ายเช่นกัน ซึ่งความผิดปกตินี้เกิดจากภาวะขาดวิตามินดี ความผิดปกตินี้มักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ คนที่ทำงานในรพ. เช่น nursing home แต่สามารถเกิดได้ในคนปกติ ซึ่งโรค Rickets เกิดจากการที่กระดูกเจริญเติบโตเร็วเกินไปทำให้ดูดซึม แคลเซียมและฟอสฟอรัส ไม่เพียงพอ เช่นเด็กในช่วง 6 เดือน-24 ปี



สาเหตุ

สาเหตุที่ขาดวิตามินดี เกิดจากที่กระดูกต้องการวิตามินดีเพื่อสร้างมวลกระดูก การดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสเกิดที่ลำไส้ หากจะเกิดภาวะขาดวิตามินดี แสดงว่าเกิดจากขาดสารอาหาร(จำพวกนม ซีเรียล น้ำมันปลา) หรือกลุ่มคนมีวิถีชีวิต การดูดซึมวิตามินดีแย่เนื่องจากยากันชักบางตัว เป็นโรคระบบเผาผลาญตับหรือโรคไตวิตามินผิดปกติ หรือ ได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ



เพราะผิวหนังรับวิตามินดีจากแสงแดด ดังนั้นในกลุ่มคนผิวดำมีโอกาสที่จะขาดวิตามินมากกว่าคนผิวขาว ในเด็กอ่อนหากกินแต่นมแม่ก็จะขาดวิตามินดี เพราะมีน้อยในนมแม่



อาการ

ในผู้ใหญ่จะมีอาการปวดหลังเรื้อรังและปวดกล้ามเนื้อ และเสี่ยงต่อการกระดูกหักได้ง่าย เด็กที่ขาดจะเจริญเติบโตช้าและแตกหักง่ายกว่าเด็กทั่วไป มีอาการปวดตามแขน ขา หลัง กระดูกเชิงกราน กระดูกขาโก่ง และกระดูกสันหลังรูปร่างผิดปกติ ปัญหาเรื่องฟันกร่อน อาการอื่นๆ เช่น ไข้ พักผ่อนไม่เพียงพอ กล้ามเนื้อไม่พัฒนาและหดเกร็ง

วินิจฉัย

จากการซักประวัติในอดีตและการตรวจร่างกาย เก็บตัวอย่างเลือดและปัสสาวะ เอกซเรย์ดูโครงสร้างของกระดูก เป็นส่วนน้อย จะเก็บตัวอย่างกระดูกไม่ส่งกล้อง



รักษา

ประกอบด้วยสารอาหารของพวก แคลเซียมและฟอสฟอรัส และวิตามินดี และกินอาหารที่เต็มไปด้วยสารอาหาร แผลงของวิตามินดีมีอยู่ใน ปลาแซลมอน แมคคาเรว บลูพีช ตับ นม น้ำส้ม ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ควรจะออกไปเดินเล่นข้างนอกบ่อยเพื่อรับ วิตามินดี จากแสงแดด ซึ่งจะช่วยดูดซึมดีขึ้น



ควรไม่ควร

- ✓ ควรกินอาหารที่มีนมเป็นส่วนประกอบ ถ้าเพิ่มให้กินอาหารอย่างอื่นที่เป็นแหล่งของแคลเซียมและฟอสฟอรัส
- ✓ ควรถามหมอเกี่ยวกับวิตามินเสริม
- ✓ ควรปรึกษาหมอก่อนถ้ามีอาการปวดกระดูก



✗ ไม่ควรลืมนำตัวอย่างออกไปรับแสงแดดบ่อยเพื่อรับวิตามิน

