

หมอเตือนเครียดสะสมเสี่ยงกระดูกพรุน

นักวิจัย สกว.ชี้ภาวะเครียดเรื้อรังส่งผลให้มวลกระดูกลดลงนำไปสู่ภาวะกระดูกพรุนเตือนเสี่ยงยาคลายเครียดหรือยาคลายกังวลหากจำเป็นควรอยู่ในการดูแลของแพทย์

ศ.นพ.นริศพล เจริญพันธุ์ เมธีวิจัยอาวุโส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) สังกัดหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูกและภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า ภาวะเครียดทางอารมณ์เรื้อรังของคนในสังคมปัจจุบันทั้งในเมืองและชนบท ส่งผลให้มวลกระดูกลดลงและเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกพรุนได้

เขากล่าวว่า แม้สังคมทันสมัยสะดวกสบายแต่ความเครียดทางอารมณ์ทั้งจากหน้าที่ความรับผิดชอบ ความคาดหวังที่สูงขึ้น และสภาพเศรษฐกิจแทรกซึมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ไม่เว้นแม้สังคมในชนบท โดยมีปัจจัยกระตุ้นที่หลากหลาย อาทิ เจ็บป่วย สิ่งรอบ

ตัวที่ไม่พึงปรารถนา

“พิษภัยของความเครียดเรื้อรังจะนำชักนำให้เกิดโรคทางกาย เช่น โรคกระเพาะและความดันโลหิตสูง รวมถึงโรคทางจิตใจ เช่น วิตกกังวลและซึมเศร้า แต่สิ่งที่หลายคนอาจไม่รู้คือความเครียดทำให้กระดูกพรุนได้เช่นกัน” ศ.นพ.นริศพล กล่าว

เขากล่าวว่า โรคกระดูกพรุนพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในผู้หญิงภายหลังหมดประจำเดือน ซึ่งอาจเกิดกระดูกหักอย่างไม่คาดคิดแม้จากอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนที่มีกระดูกต้นขาหักจำนวนหนึ่งอาจไม่สามารถเดินได้ตั้งเดิมซึ่งส่งผลต่อผู้ป่วยและครอบครัวในระยะยาว

จากงานวิจัยในหลายประเทศและงานวิจัยของเขาที่ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) แสดงว่า ระบบประสาทส่วนกลางทั้งสมองและไขสันหลัง ส่งเส้นประสาท

มาควบคุมการทำงานของกระดูกโดยตรง

เซลล์สร้างกระดูกที่เรียกว่า “ออสติโอบลาสต์” ตอบสนองต่อสารเคมีจากปลายประสาทที่มาเลี้ยง แต่ผลที่ได้จะสร้างกระดูกเพิ่มขึ้นหรือลดลงขึ้นอยู่กับชนิดของสารเคมีที่ปล่อยออกมาและตัวรับของสารเคมีนั้นๆ ที่อยู่บนเยื่อหุ้มเซลล์ ความเครียดที่มีต้นกำเนิดจากสมอง รวมถึงโรคของจิตใจที่สัมพันธ์กับความเครียด เช่น โรคซึมเศร้า หรือวิตกกังวลอย่างรุนแรง กระตุ้นให้ปลายประสาทที่ควบคุมเซลล์สร้างกระดูกหลังสารเคมีหลายชนิด เช่น นอร์อิพิเนฟรินและเซโรโทนิน ซึ่งล้วนยับยั้งการทำงานของเซลล์สร้างกระดูกแต่กลับเพิ่มการทำงานของเซลล์ออสติโอคลาสต์ซึ่งทำหน้าที่สลายกระดูก ผลลัพธ์คือ มวลกระดูกที่ลดลงอย่างต่อเนื่องและสุดท้ายอาจนำไปสู่ภาวะกระดูกบาง โรคกระดูกพรุน หรือทำให้กระดูกพรุนที่เป็นอยู่แล้วรุนแรงขึ้น