

นักวิจัยเตือน'เครียด'ทำกระดูกพรุน

นักวิจัย สกว.ชี้ภาวะเครียดทางอารมณ์เรื้อรังในสังคมปัจจุบันจะยับยั้งการทำงานของเซลล์สร้างกระดูก ส่งผลให้มวลกระดูกลดลงจนนำไปสู่ภาวะกระดูกพรุน พร้อมเตือนให้หลีกเลี่ยงการใช้ยาคลายเครียดหรือยาคลายกังวล หากจำเป็นควรมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์และควบคุมการจ่ายยา

ศ.ดร.นพ.นฤตพล เจริญพันธุ์ เมธีวิจัยอาวุโส สำนักรกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) สังกัดหน่วยวิจัยด้านแคลเซียมและกระดูก และภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า ภาวะเครียดทางอารมณ์เรื้อรังของคนในสังคมปัจจุบันทั้งในเมืองและชนบท ส่งผลให้มวลกระดูกลดลงและเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกพรุนได้

สำหรับโรคกระดูกพรุนพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในผู้หญิงภายหลังหมดประจำเดือน ในช่วงแรกมักไม่แสดงอาการจึงดูเหมือนกระดูกแข็งแรงเช่นคนปกติ แต่เมื่อเวลาผ่านไปนานหลายปีอาจเกิดกระดูกหักอย่างไม่คาดคิดแม้จากอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนที่มีกระดูกต้นขาหักจำนวนหนึ่งอาจไม่สามารถเดินได้ดังเดิม ซึ่งส่งผลต่อทั้งตัวผู้ป่วยและครอบครัวในระยะยาว

"ก่อนหน้านี้ไม่เป็นที่แน่ชัดว่าความเครียดเรื้อรังทำให้เกิดภาวะกระดูกบาง โรคกระดูกพรุน หรือเสริมให้โรคกระดูกพรุนที่เป็นอยู่ก่อนแล้วรุนแรงขึ้นได้หรือไม่และอย่างไร เดิมเชื่อกันว่า ความเครียดทำให้ต่อมหมวกไตสร้างฮอร์โมนชื่อ "คอร์ติซอล" ซึ่งกระตุ้นให้กระดูกสลายแคลเซียมต่อเนื่อง จนทำให้มวลกระดูกลดลง" ศ.ดร.นพ.นฤตพลกล่าว

จากงานวิจัยในหลายประเทศและงานวิจัยของ ศ.ดร.นพ.นฤตพลที่ได้รับการสนับสนุนจาก สกว. ได้แสดงแนวคิดใหม่ว่า ระบบประสาทส่วนกลางทั้งสมองและไขสันหลัง ส่งเส้นประสาทมาควบคุมการทำงานของกระดูกโดยตรง โดยเซลล์สร้างกระดูกที่เรียกว่า "ออสติโอเบลาสต์" ตอบสนองต่อสารเคมีจากปลายประสาทที่มาเลี้ยง แต่ผลที่ได้จะสร้างกระดูกเพิ่มขึ้นหรือลดลงขึ้นอยู่กับชนิดของสารเคมีที่ปล่อยออกมาและตัวรับของสารเคมีนั้นๆ ที่อยู่บนเยื่อหุ้มเซลล์

ทั้งนี้ เพื่อชะลอการลดลงของมวลกระดูกให้ช้าที่สุด ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารแคลเซียมสูง เช่น นมและผลิตภัณฑ์จากนม ล้วนช่วยให้สุขภาพกระดูกสมบูรณ์แข็งแรง ขณะที่การเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น เช่น เดิน วิ่ง หรือขี่จักรยาน และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนอกจากจะกระตุ้นให้มีการสร้างกระดูกได้ดียิ่งขึ้นโดยตรงแล้ว ยังช่วยลดความเครียดความกังวล ส่งผลดีทางอ้อมต่อกระดูกด้วย

นอกจากนี้ ศ.ดร.นพ.นฤตพล แนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาคลายเครียดหรือยาคลายกังวลเพื่อหวังเพียงผลเรื่องสุขภาพของกระดูก เนื่องจากมีงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า ยาคลายเครียดทั่วไปไม่ช่วยให้มวลกระดูกเพิ่มขึ้น การใช้ยาคลายเครียดหรือคลายกังวลจึงควรมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์และควบคุมการจ่ายยาโดยบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญ เพราะการลดความเครียดและความวิตกกังวลสามารถทำได้โดยอาศัยปรัชญาที่เป็นสากล เช่น ทางสายกลางและความพอเพียง จะส่งผลให้สุขภาพจิตของเราดีขึ้นในระยะยาว ■

