

## เอง โชไชตี้

ศาสตราจารย์ ดร.อ.พ.นรงค์พล เจริญพันธ์

เมธีวิจัยอาวุโส สกว. หัวหน้าหน่วยวิจัยต้นแบบเคมีและกระดูก

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

# เดินเพื่อสุขภาพกระดูก

การเดินเป็นการลงทุนต่ำแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายคุ้มค่า ไม่ว่าจะเดินเพื่อ  
ให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด  
เลือดสมอง ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน ดังนั้นการเดินบนพื้นราบ  
อย่างน้อยวันละ 30-40 นาที เป็นเวลา 4-5 วัน/สัปดาห์ จึงดีต่อผู้สูงอายุ  
ที่มีความพร้อมและไม่มีข้อห้ามเรื่องการเดิน

ทั้งนี้ ยังมีข้อถกเถียงในเรื่องการเดินเพื่อสุขภาพกระดูก โดยเฉพาะ  
ประเด็นที่ว่า จะป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุได้หรือไม่

ในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาผลดีของการเดินต่อความแข็งแรง  
ของกระดูกอย่างละเอียดรอบด้าน แต่ในต่างประเทศมีงานวิจัยหลาย  
เรื่องที่ยืนยันว่า ผู้สูงอายุที่เดินเป็นประจำจะมีความหนาแน่นของกระดูก  
มากกว่าผู้ที่เดินน้อย

### “เดินอย่างไรให้สุขภาพกระดูกดี”

การเดินก็เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย นั่นคือ ต้องปฏิบัติอย่าง  
สม่ำเสมอ ผู้สูงอายุจึงควรเดินเป็นประจำจนติดนิสัยชอบเดิน มีงานวิจัย  
ยืนยันว่าการเดินที่จะส่งผลดีต่อความหนาแน่นของกระดูก ต้องทำต่อเนื่อง  
อย่างน้อย 6 เดือน โดยเดินประมาณ 40 นาที/วัน 4 วัน/สัปดาห์ การเดิน  
ควรอยู่บนพื้นราบ ส่วนการเดินขึ้นลงบันไดนั้นร่างกายต้องมีความพร้อม  
เช่น ไม่มีโรคข้อเข่าเสื่อม หรือโรคหัวใจ

### “ทำไมการเดินจึงดีต่อกระดูก”

ที่จริงไม่แต่เฉพาะการเดินเท่านั้น แต่การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใน  
ขณะออกกำลังกาย เช่น การปั่นจักรยาน การวิ่ง หรือว่ายน้ำ จะสร้างแรง  
กระทำต่อเนื้อเยื่อและเซลล์ของกระดูก โดยเฉพาะเซลล์กระดูกชนิดออสติ  
โอไซต์ ซึ่งเป็นตัวตรวจรับแรงที่มากระทำต่อกระดูก และส่งสัญญาณให้  
มีการสร้างกระดูกเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้เมื่อกล้ามเนื้อมีการทำงานอย่าง  
ต่อเนื่อง เซลล์ของกล้ามเนื้อจากสร้างสารเคมีที่เรียกว่า ไมโอไคน์ เข้าไป  
ในกระแสเลือด ซึ่งทำให้กระดูกสะสมแคลเซียมได้ดียิ่งขึ้น

ในอนาคตจึงอาจมีการใช้การเดินและการออกกำลังกายที่มีความ  
แรงเหมาะสมมาช่วยส่งเสริมสุขภาพกระดูกของผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้อีกด้วย ■