

3-1-2010

แคลเซียมและวิตามิน - ยาต้องห้าม

เสก อักษรานเคราะห์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjournal>



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

อักษรานเคราะห์, เสก (2010) "แคลเซียมและวิตามิน - ยาต้องห้าม," *Chulalongkorn Medical Journal*: Vol. 54: Iss. 2, Article 9.

DOI: <https://doi.org/10.56808/2673-060X.5204>

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjournal/vol54/iss2/9>

This Other is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn Medical Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

แคลเซียมและวิตามิน - ยาต้องห้าม

แคลเซียมและวิตามิน - ยาต้องห้าม

เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2552 กระทรวงการคลัง โดยกรมบัญชีกลาง ออกคำสั่งไม่ให้ ร.พ. ต่าง ๆ จ่าย แคลเซียม และวิตามินทุกชนิดให้กับข้าราชการบำนาญ ผมรู้สึกเป็นห่วงข้าราชการเหล่านั้นเป็นอย่างยิ่ง เพราะมองเห็นเลยว่าถ้าท่านเหล่านั้นมีอายุเกิน 70 - 80 ปีขึ้นไป จะต้องรับชะตากรรมอย่างไร

เริ่มต้นอยากให้ดูความจริงขณะนี้ ประเทศไทย มีประชากร 63 ล้านคน มีคนอายุเกิน 60 ปี 6.5 ล้านคน (10.3%) ประชากรหญิงมี 31.6 ล้านคน เป็นคนวัยทอง 6.7 ล้านคน ในจำนวนนี้พบว่า เป็นโรคกระดูกพรุนที่ สะโพก 13.6% (909,000 คน) และที่กระดูกสันหลัง 19.8% (1.3 ล้านคน) ซึ่งจะพบว่ากระดูกสะโพกหัก 42,000 คน เสียชีวิต 7,140 คน และใน 5 ปีต่อมาจะเสียชีวิตอีก 1 ใน 3 สำหรับชายกระดูกพรุน ที่สะโพก 12.6% (721,770 คน) ที่กระดูกสันหลัง 4.6% (263,500 คน) กระดูกสะโพกหัก ประมาณ 35,133 คน เสียชีวิตหลังกระดูกสะโพกหัก 2,747 คน

สำรวจค่าใช้จ่ายในการรักษากระดูกสะโพกหัก ในประเทศไทย ประมาณรายละ 116,458.- บาท รวมค่า รักษาทุกอย่าง ผู้ป่วย 1 รายจะมีค่าใช้จ่ายประมาณ 428,514.- บาท

รวมผู้สูงอายุที่กระดูกสะโพกหักทั้งชายและหญิง 77,133 คน ค่าใช้จ่ายรวม $77,133 \times 428,514.- = 33,052$ ล้านบาท

ถ้าผู้สูงอายุได้รับแคลเซียมและวิตามิน โดยคิด อย่างราคาถูก ตกประมาณคนละ 10.- บาทต่อวัน (ราคา รวมแคลเซียมและวิตามิน) หรือ 3,650.- บาทต่อปี

ฉะนั้น ผู้สูงอายุ 6.5 ล้านคน จะเสียค่าใช้จ่าย ในการป้องกันโรคกระดูกพรุน ปีละ 23,725 ล้านบาท

ทีนี้ลองมาคิดเป็นราย ๆ ไป สมมติว่าข้าราชการ บำนาญคนหนึ่งมีอายุอยู่ถึง 90 ปี หรือ 30 ปีหลังเกษียณ อายุ จะเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกันโรคกระดูกพรุน = $3,650.- \times 30 = 109,500.-$ บาท ถ้าไม่ป้องกันข้าราชการ บำนาญผู้นั้นจะเป็นกระดูกพรุน ค่ารักษาโรคกระดูกพรุน จะเพิ่มขึ้นเป็นวันละ 100.- บาท ปีละ 36,500.- บาท เพิ่มขึ้น 10 เท่าตัว และถ้ากระดูกสะโพกหักจะต้องเสีย ค่ารักษาต่อ 1 ราย 428,514.- บาท

จะเห็นได้ว่าการป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุเป็นโรค กระดูกพรุนมีค่าใช้จ่ายน้อยกว่าค่ารักษาเมื่อเป็นโรค กระดูกพรุนและกระดูกสะโพกหักแล้วมาก

ถ้าตัดไม่จ่ายแคลเซียมและวิตามิน ปริมาณคน เป็นโรคที่กระดูกพรุนและกระดูกสะโพกจะหักในอนาคต จะเพิ่มขึ้นจากตัวเลขปัจจุบันนี้มาก ค่าใช้จ่ายยิ่งจะมากขึ้นไปอีก

นอกจากนี้สุขภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะเลวลง อย่างมาก กระดูกสันหลังจะทรุดโทรม คด เจ็บปวดมาก ร่างกายพิการ

ข้าราชการบำนาญ กำลังเดินไปหาผลร้ายเหล่านี้ โดยไม่รู้ตัว ทางมูลนิธิโรคกระดูกพรุน ในพระอุปถัมภ์ฯ ได้พยายามต่อสู้ให้ผู้สูงอายุป้องกันตัวเพื่อเมื่ออายุ 70 - 80 ปีแล้ว จะหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้โดยให้กิน แคลเซียมเพียงพอ คือประมาณวันละ 800 - 1,000 ม.ก. ของแคลเซียมอิสระ หรือคิดเป็นเม็ดยาแคลเซียม 2,000 - 2,500 ม.ก. และยังต้องได้รับวิตามินที่ใช้ใน การสร้างกระดูกให้เพียงพอ ซึ่งประกอบด้วยวิตามินดี 400 - 800 ม.ก./วัน วิตามินซี 800 - 1,000 ม.ก./วัน วิตามินบี 6 25 - 100 ม.ก./วัน และวิตามิน K2 45 ม.ก./วัน

ในอาหารไทยมีปริมาณแคลเซียมเพียง 300 - 400 ม.ก. (จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุข) ไม่เพียงพอ ต้องกินแคลเซียมเสริมเช่น นมวัว แต่ผู้สูงอายุไทยเลิกลดนมมานานแล้ว พอมาดื่มนมใหม่จะท้องอืดท้องเสีย เพราะไม่มีน้ำย่อยแลคเตส ย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม ส่วนใหญ่จึงดื่มนมไม่ได้ วิตามินดีตากแดดวันละ 30 นาที ก็พอจะได้ แต่ถ้าตับและไตทำงานน้อยลง ซึ่งเป็นธรรมชาติของผู้สูงอายุ ก็จะไม่สามารถเปลี่ยนวิตามินที่ได้จากอาหารและแสงแดดให้เป็นวิตามินดีที่ออกฤทธิ์ได้ แต่ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้ตากแดด วิตามินซีและบี 6 ได้จากผัก ผลไม้ วิตามิน K2 ได้จากพวกล้าง โดยเฉพาะถั่วหมัก นัตโตของญี่ปุ่น แต่ปริมาณวิตามินเหล่านั้นจะได้เพียงพอหรือไม่จากอาหารไม่มีใครทราบ การรับประทานวิตามินเม็ดเสริมจึงจำเป็น โดยเฉพาะวิตามิน K2 ต้องกินถั่วในปริมาณมากจึงจะเท่ากับที่ร่างกายต้องการ

เมื่อข้าราชการบำนาญไม่สามารถได้รับแคลเซียมและวิตามินเหล่านี้ได้ เพราะกระทรวงการคลังให้ซื้อกินเองก็เท่ากับนอนรอโรคกระดูกพรุนเท่านั้น ท่านเหล่านั้นไม่มีเงินจะซื้อยาเหล่านี้ได้ เพราะเงินบำนาญน้อยนิด ไม่เคยได้ขึ้นเหมือนข้าราชการปัจจุบัน และในระหว่างรับราชการเงินเดือนก็น้อยกว่ารัฐวิสาหกิจ บริษัท ห้างฯ ร้านทั้งหลาย จะกินแต่ละเดือนก็ไม่พอ มีแต่หนี้แล้วจะเอาเงินเก็บที่ไหนมารักษาตัว เมื่อถึงขั้นกระดูกพรุน และกระดูกหักแล้วค่าใช้จ่ายในการรักษาเป็นแสน ๆ ซึ่งตอนนั้นรัฐบาลจะต้องจ่ายค่ารักษาให้มากกว่าการป้องกันมากมาย ข้าราชการทุกคนอดทนยอมรับเงินเดือนต่ำกว่ามาตรฐานตลอดชีวิตราชการก็หวังพึ่งบริการรักษาในยามเกษียณอายุ แต่รัฐบาลกลับไม่ทำตามสัญญาที่ให้ไว้กับข้าราชการบำนาญ ทำให้เดือดร้อนทั่ว พวกเรารู้สึกว่าไม่ได้ความเป็นธรรม

จากข้าราชการบำนาญ

ศ. กิตติคุณ น.พ. เสก อักษรานุเคราะห์