

## แคลเซียมและวิตามิน - ยาต่องห้าม

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

เริ่มต้นอยากให้คุณความจริงขณะนี้ ประเทศไทย มีประชากร 63 ล้านคน มีคนอายุเกิน 60 ปี 6.5 ล้านคน (10.3%) ประชากรหญิงมี 31.6 ล้านคน เป็นคนวัยทอง 6.7 ล้านคน ในจำนวนนี้พบว่าเป็นโรคกระดูกพรุนที่ 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 กระดูกพรุนมีค่าใช้จ่ายน้อยกว่าการรักษาเมื่อเป็นโรค กระดูกพรุนและกระดูกสะโพกหักแล้วมาก

ถ้าตัดไม่จ่ายแคลเซียมและวิตามิน ปริมาณคน เป็นโรคที่กระดูกพรุนและกระดูกสะโพกจะหักในอนาคต จะเพิ่มขึ้นจากตัวเลขปัจจุบันนี้มาก ค่าใช้จ่ายยิ่งจะมาก ขึ้นไปอีก

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. และยังคงต้องได้รับวิตามินที่ใช้ใน 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 แต่ผู้สูงอายุไทยเล็กค่อมมานานแล้ว พอมาดื่มใหม่จะท้องอืดท้องเสีย เพราะไม่มีน้ำย่อยแลคเตส ย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม ส่วนใหญ่จึงดื่มไม่ได้ วิตามินดีตากแดดวันละ 30 นาที ก็พอจะได้ แต่ถ้าตับและไตทำงานน้อยลง ซึ่งเป็นธรรมชาติของผู้สูงอายุ ก็จะไม่สามารถเปลี่ยนวิตามินที่ได้จากอาหารและแสงแดดให้เป็นวิตามินดีที่ออกฤทธิ์ได้ แต่ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้ตากแดด วิตามินซีและบี 6 ได้จากผัก ผลไม้ วิตามิน K2 ได้จากพวกถั่ว โดยเฉพาะถั่วหมัก นัทโตของญี่ปุ่น 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 อักษรานูเคราะห์