



เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร

Journal of Thai Rehabilitation Medicine

โดยราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทยและสมาคมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



By The Royal College of Physicians of Thailand and The Thai Rehabilitation Medicine Association

ผู้จัดการ

ประธานราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษา

ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ. ฉัฐยา จิตประไพ

ศ.พญ. อารีรัตน์ สุพทธิธาดา

พญ. อุไรรัตน์ ศิริวัฒน์เวชกุล

บรรณาธิการ

รศ.พญ. อภินา ไผ่วินทะ

คณะแพทยศาสตร์ ม.เชียงใหม่

บรรณาธิการรอง

รศ.พญ. วิไล คุปต์นิริติชัยกุล

คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

รศ.พญ. ปิยะภัทร เดชพระธรรม

คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

ผศ.นพ. วิศาล คันธรัตน์กุล

โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์

พญ. อุบลวรรณ วัฒนาดิลกกุล

ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟู

กองบรรณาธิการ

นพ. ภาวิศ วงศ์แพทย์

โรงพยาบาลสำโรง

รศ.พญ. จริยา บุญหงษ์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ ม.

ผศ.นพ. จักรกริช กล้าผจญ

คณะแพทยศาสตร์ ม.เชียงใหม่

ผศ.พญ. นวพร ชัชวาลพาณิชย์

คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

อ.นพ. วสุวัฒน์ กิตติสมประยูรกุล

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ ม.

เลขากองบรรณาธิการ

นส. วารุณี แสงโมลี

วัตถุประสงค์

- เผยแพร่ความรู้ทางวิชาการด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู แก่แพทย์และบุคลากรสาขาต่าง ๆ ทางกายภาพบำบัด
- เผยแพร่ผลงานของแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สมาชิกสมาคมฯ และบุคลากรที่กองบรรณาธิการเห็นสมควร

ผู้ได้รับประโยชน์

1. สมาชิกของสมาคมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย และราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย
2. โรงพยาบาลระดับจังหวัด, โรงพยาบาลศูนย์, และห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์ต่าง ๆ
3. บุคลากรฝ่ายแพทย์ และสาธารณสุขที่สนใจ

ผู้สนใจ

ชำระค่าสมาชิก ปีละ 300 บาท (ภายในประเทศ) โดยการส่งจ่ายเช็คในนาม "สมาคมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย" เปิดอ่านเวชศาสตร์ฟื้นฟูสารได้ที่ www.rehabmed.or.th

พิมพ์ที่

สุทินการพิมพ์ (2524) 297 ถ.มูลเมือง ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทร. 08 1672 3498

คณะกรรมการและที่ปรึกษา

ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย

และสมาคมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย

ประจำปี 2556-2557

คณะกรรมการบริหาร

พลตรี นพ. ไกรวัชร ธีรเนตร

ประธานฯ และนายกสมาคมฯ

รศ.พญ. วาริ จิรดิษฐ์

ผู้รั้งตำแหน่งประธาน/อุปนายกบริหาร

ผศ.นพ. วิษณุ กัมพรทิพย์

ประธานวิชาการ/อุปนายกวิชาการ

ผศ.พญ. กุลภา ศรีสวัสดิ์

เลขาธิการราชวิทยาลัยฯ

นพ. สุธน อิมประสิทธิ์ชัย

เลขาธิการสมาคมฯ

พ.ต.อ.หญิง กัตติกา ภูมิพิทักษ์กุล เฮอร์มูญิก

พ.อ.หญิง ผศ. สุมาลี ชีโอนาพรกุล

ประธานอนุกรรมการฝึกอบรมและสอบฯ

ผศ.นพ. ภาวิศ วงศ์แพทย์

กรรมการ

นพ. วสุวัฒน์ กิตติสมประยูรกุล

กรรมการ

นพ. วรพล อร่ามรัศมีกุล

กรรมการ

พญ. วิภาวี ลักษณ์นาร

กรรมการ

นพ. นวาท ใสภณประภากรณ์

ผู้ช่วยเลขาธิการ

ที่ปรึกษา

ศ.กิตติคุณ นพ. เสก อักษรานุเคราะห์

ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ. อรฉัตร โตษยานนท์

ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ. ฉัฐยา จิตประไพ

พลตรีหญิง เฟื่องฟ้า คุณมาตร

พลโทหญิง วิไล ชินสกุล

รศ.นพ. เยี่ยมมโนภาพ นุนนาค

รศ.พญ. อภินา ไผ่วินทะ

พ.ต.อ.หญิง ประภาพร ศิริทรัพย์

นพ. อรรถฤทธิ์ ศฤงคไพบูลย์

พญ. สุขจันทร์ พงษ์ประไพ

พญ. สมปอง ตงพิพัฒน์

รศ.พญ. กมลทิพย์ หาญผดุงกิจ

ศ.พญ. อารีรัตน์ สุพทธิธาดา

พญ. อุไรรัตน์ ศิริวัฒน์เวชกุล

นพ. ปัทมวิชญ์ วงศ์วัฒนานนท์

พญ. วัชรา รุ่งไพบูลย์

กรรมการโดยตำแหน่ง

ผู้อำนวยการศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูฯ

หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู รพ.จุฬาลงกรณ์

หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู รพ.ศิริราช

หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู รพ.รามธิบดี

หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า

หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู ม.สงขลานครินทร์

หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู ม.เชียงใหม่

หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู ม.ขอนแก่น

สถานที่ตั้ง

อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ชั้น 10 เลขที่ 2

ชอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เขตห้วยขวาง

กรุงเทพฯ 10310

โทร. 0-2716-6808 โทรสาร 0-2716-6809

E-mail address thairehab@gmail.com

ISSN 0857-6823

คำแนะนำสำหรับผู้พิมพ์

วารสารเวชศาสตร์ฟื้นฟู เป็นวารสารที่มี peer review มีนโยบายเผยแพร่งานวิจัย ด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูต้นฉบับ สิ่งประดิษฐ์ วิจัยสิ่งประดิษฐ์ รายงานผู้ป่วยและบทความวิชาการที่ผู้พิมพ์เป็นสมาชิกของราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูและสมาคมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย

อนึ่ง ผลงานที่ขอตีพิมพ์ต้องไม่เคยตีพิมพ์หรือกำลังส่งตีพิมพ์ที่อื่นใดกรณีงานวิจัยหรือ วิจัยสิ่งประดิษฐ์ที่กระทำกับมนุษย์ผู้พิมพ์ต้องส่งหนังสือยืนยันว่าโครงการวิจัยดังกล่าวได้ผ่านการ รับรองทางจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้วและแนบมากับต้นฉบับด้วย

ประเภทบทความ

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article) เป็นผลงานวิจัยประกอบด้วยบทคัดย่อภาษาไทย และภาษาอังกฤษ บทนำ วิธีการศึกษา ผลการศึกษา บทวิจารณ์ สรุปและเอกสาร อ้างอิง 10-20 เรื่อง ความยาวไม่ควรเกิน 10 หน้ากระดาษ A4

บทความฟื้นฟูวิชาการ (Review article) เป็นบทความที่รวบรวมองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ เวชศาสตร์ฟื้นฟูที่ผู้อ่านนำไปประยุกต์ได้ ประกอบด้วย บทนำ องค์ความรู้ที่รวบรวมอย่างเป็น ระบบและกระชับ สรุปพร้อมเอกสารอ้างอิงที่ทันสมัย บทความไม่ควรเกิน 8 หน้ากระดาษ A4

รายงานผู้ป่วย (Case report) เป็นรายงานผู้ป่วยที่น่าสนใจ และคิดว่า เป็นประโยชน์ ต่อการรักษาดูแลฟื้นฟูผู้ป่วยต่อไป ประกอบด้วยบทคัดย่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ บทนำ ประวัติ ผู้ป่วย ผลการตรวจที่จำเป็น ผลการรักษา วิจารณ์ ข้อเสนอแนะ สรุป และเอกสารอ้างอิง ไม่เกิน 10 เรื่อง ความยาวไม่เกิน 6 หน้ากระดาษ A4

สิ่งประดิษฐ์ ประกอบด้วย บทคัดย่อภาษาไทย และภาษาอังกฤษ บทนำ รวมทั้งวัตถุประสงค์ รายละเอียดส่วนประกอบ วิธีทำ บทวิจารณ์ ข้อดีข้อเสีย สรุป และเอกสารอ้างอิง ความยาวไม่เกิน 5 หน้ากระดาษ A4

วิจัยสิ่งประดิษฐ์ ใช้หลักเกณฑ์เหมือนกับนิพนธ์ต้นฉบับ

บทความพิเศษ ผู้เขียนมักจะเป็นผู้มีประสบการณ์ทางใดทางหนึ่งและใช้ประสบการณ์ นี้เขียนแสดงความคิดเห็นอะไรสักอย่างที่อยู่ในใจเกี่ยวกับแง่มุมหนึ่งของเรื่องนั้น รวมทั้ง เรื่องที่น่าสนใจจากการประชุมวิชาการทั้งในและต่างประเทศที่เห็นว่า เป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน ความยาวไม่เกิน 4 หน้ากระดาษ A4

บทความสั้น (Short communication) เป็นบทความวิชาการคล้ายรายงานวิจัย ฉบับย่อ กระชับรัด มีอารมณ์บท วัตถุประสงค์ วิธีการศึกษา ผลการศึกษา บทวิจารณ์ เอกสารอ้างอิงไม่เกิน 10 เรื่อง และภาพหรือตารางไม่เกิน 2 ภาพ

การเตรียมต้นฉบับ

หน้าแรก (Title page)

- ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
- ชื่อผู้พิมพ์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ พร้อมคุณวุฒิและสถานที่ทำงาน ขณะที่ทำงานวิจัย

- ชื่อผู้รับผิดชอบต้นฉบับ พร้อมที่อยู่ปัจจุบันซึ่งสามารถติดต่อได้ พร้อมโทรศัพท์ โทรสารและ/หรืออีเมล

บทคัดย่อ (Abstract)

- ภาษาไทย มีความยาวไม่เกิน 450 คำ
- ภาษาอังกฤษ มีความยาวไม่เกิน 350 คำ ประกอบด้วย
 - วัตถุประสงค์ Objectives
 - รูปแบบการวิจัย Study design
 - สถานที่ทำการวิจัย Setting
 - กลุ่มประชากร Subjects
 - วิธีการศึกษา Methods
 - ผลการศึกษา Results
 - สรุป Conclusion
 - คำสำคัญ Keywords

■ **เนื้อหาบทความ** ประกอบด้วย

■ **บทนำ** รวมถึงวัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย

■ **วิธีการศึกษา** รวมถึงกลุ่มประชากร วัสดุอุปกรณ์ ขั้นตอนการวิจัย การวิเคราะห์ทางสถิติ

■ **ผลการศึกษา** รวมทั้งตาราง ภาพประกอบ ภาพถ่ายขาวดำขนาดโปสเตอร์ ภาพชัดเจน อาจติดลูกศรชี้จุดสำคัญพร้อมหมายเลขกำกับและคำอธิบายได้ตารางและภาพ ห้ามเขียนลงบนภาพ ไม่ควรปรากฏหน้าผู้ป่วย ยกเว้นมีคำยินยอมจากผู้ป่วยประกอบ ส่วนภาพวาดใช้เส้นดำหนาพอสมควร เขียนบนกระดาษขาว ทั้งนี้ ตารางและภาพประกอบพร้อมแล้ว ไม่เกิน 6 ชิ้น พิมพ์แยกจากเนื้อหา

■ **บทวิจารณ์/รวมสรุปเป็นย่อหน้าสุดท้าย** กิตติกรรมประกาศ (ถ้ามี) ระบุชื่อบุคคล หรือหน่วยงานพร้อมเหตุผล

■ **เอกสารอ้างอิง** เขียนระบบแวนคูเวอร์ ปกติการให้หมายเลขลำดับการอ้างอิงจะต้องเรียงตามเนื้อหาของเรื่องที่จะระบุในเนื้อเรื่อง การระบุลำดับเลขที่เอกสารอ้างอิง การให้หมายเลขตาราง ใช้เลขอารบิกและอยู่ในเครื่องหมายวงเล็บ () ดูรายละเอียด ที่ <http://www.library.uq.edu.au/training/citation/vancouver.html#text> ส่วนชื่อย่อ วารสาร ให้ใช้อักษรย่อของ Medline (ดู <http://www.nlm.nih.gov>)

ตัวอย่างการเขียนเอกสารอ้างอิง

การเขียนอ้างอิงวารสาร

ชื่อผู้แต่ง [ไม่เกิน 6 ชื่อ, แทนชื่อที่เกินด้วย et al (คณะ)]. ชื่อเรื่อง. ชื่อวารสาร ปี ค.ศ. (หรือ พ.ศ.); ฉบับที่: เลขหน้า.

- Poole JL, Whitney SL. Motor assessment scale for stroke patients: concurrent validity and interrater reliability. Arch Phys Med Rehabil 1988; 69: 195-7.

■ ปิยะภัทร เศษพระธรรม, รัตนา มีนะพันธ์, ประเสริฐ จันท, สมลักษณ์ เพ็ชรมานะกิจ, เสาวลักษณ์ จันทระเกษมจิต, อำไพ อยู่วัลย์. ความน่าเชื่อถือของแบบประเมินบาร์เรล ฉบับภาษาไทยในผู้ป่วยโรคอัมพาตหลอดเลือดสมอง. เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร 2549; 16: 1-9.

การส่งบทความ

บรรณาธิการเวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร

E-mail: apichana@med.cmu.ac.th

การเขียนอ้างอิงหนังสือหรือตำรา

ชื่อผู้แต่ง (หรือบรรณาธิการ). ชื่อหนังสือ, พิมพ์ครั้งที่, เมืองที่พิมพ์:
สำนักพิมพ์: ปีที่พิมพ์.

■ Travell JG, Simon DG. Myofascial pain and dysfunction: the trigger point manual, vol1. Baltimore: William & Wilkins; 1983.

■ อารีรัตน์ สุพุทธธาดา. ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็ง. กรุงเทพฯ: บริษัท อัลตราพรีนติ้ง จำกัด; 2547.

การเขียนอ้างอิงบทความจากหนังสือหรือตำรา

ชื่อผู้แต่ง, ชื่อบทที่อ้างอิง. ใน (In): ชื่อบรรณาธิการ, editor(s). ชื่อหนังสือ,
พิมพ์ครั้งที่ ed. เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์; ปีที่พิมพ์. หน้า เลขหน้า.

■ Phillips SJ, Whisnant JP. Hypertension and stroke. In: Laragh JH, Brenner BM, editors. Hypertension: pathophysiology, diagnosis, and management. 2nd ed. New York: Raven Press; 1995. p. 465-78.

■ อรรถจักร์ โศษยานนท์. การฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. ใน : เสก อักษรวานุเคราะห์. ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ เทคนิค 19; 2539: หน้า 539.

การเขียนอ้างอิงบทความจากสื่ออินเทอร์เน็ต

มีรูปแบบและองค์ประกอบเช่นเดียวกับบรรณานุกรมที่เผยแพร่ทั่วไป
ในรูปแบบพิมพ์ รายละเอียดที่ควรมี ได้แก่ ชื่อผู้แต่ง ชื่อเรื่อง ปีที่ผลิต (เทียบ
ได้กับปีที่พิมพ์) และต้องมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสืบค้นเอกสารนั้น ๆ
ระบุไว้ได้แก่ วันที่และเดือนปีที่สืบค้น และยูอาร์แอล

■ Einstein, A. (2000). Relativity: The special and general theory (R.W. Lawson, Trans.). New York: Bartleby. com. (printing version was published by Henry Holt, .New York in 1920). Retrieved August 21, 2002, from <http://www.Bartleby.com/173/>

การใช้ภาษาและการพิมพ์ต้นฉบับ

■ ใช้แบบอักษร Cordial new หรือ Cordial UPC ขนาด 14 พิมพ์เว้นช่อง
ห่างจากขอบกระดาษทุกด้าน ด้านละ 2.5 ซม. พิมพ์เว้นบรรทัด
พิมพ์หน้าเดียว และมีเลขหน้ากำกับ

■ แยกภาพและตารางออกจากเนื้อหา

■ ต้นฉบับเป็นภาษาไทย ถ้าจำเป็นต้องใช้ภาษาอื่นให้ระบุ ไว้ในวงเล็บ และ

■ พิมพ์ด้วยตัวอักษรตัวพิมพ์เล็กทั้งหมด ยกเว้นชื่อเฉพาะหรือคำย่อ
ใช้ศัพท์ภาษาอังกฤษได้ในกรณีที่ไม่มีคำแปล เป็นภาษาไทย
หรือการแปลทำให้สื่อความหมายผิดไปจากความหมายจริง

■ ชื่อยา ให้ใช้ชื่อ Generic แล้ววงเล็บชื่อทางการค้า

การส่งต้นฉบับ

■ บทความทุกชนิดต้องมีหน้าแรก

■ กรณีที่ส่งต้นฉบับที่แก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องแสดง ส่วนที่
แก้ไขแล้ว โดยการพิมพ์ด้วยสีแดง หรือ เน้นตรงส่วนที่แก้ไขในต้นฉบับที่พิมพ์

■ กรณีที่ผู้นิพนธ์ไม่แก้ไขหรือเพิ่มเติมเนื้อหาตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิ
แนะนำ กรุณามีหนังสือชี้แจงประกอบกับต้นฉบับ

■ อนึ่ง ผู้เขียนบทความควรเก็บต้นฉบับไว้ 1 ชุด ส่งต้นฉบับ 2 ชุดพร้อมแผ่นดิสก์
1 แผ่น หรือ ส่งเป็น attached file ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ ถึง

รศ.พญ.อภิชนา โฉมวิมล ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่ 50200

E-mail: apichana@med.cmu.ac.th

บรรณาธิการแถลง

Osteoporosis

ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชายเมื่ออายุเข้าสู่วัยสูงอายุ การทำหน้าที่
ของระบบหรืออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เช่น
ระบบโครงสร้างกล้ามเนื้อ และระบบฮอร์โมน ประเด็นที่ถูก
กล่าวถึงมากคือ ภาวะกระดูกพรุน เพราะปัจจัยดังกล่าวทำให้
สูญเสียมวลกระดูก (bone loss) ที่ส่งผลให้ทั้งความหนาแน่น
(bone density) และคุณภาพของกระดูก (bone quality) ลดลง
และเสี่ยงต่อกระดูกหัก

แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและบำบัดทั่วไปสำหรับภาวะนี้
ได้แก่ การป้องกันการล้ม, การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการ
ดื่มสุรา, การได้รับแคลเซียมและวิตามินดีที่พอเพียง และกาย
บริหารที่ลงน้ำหนักที่ขาและเพิ่มกำลังกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ
เชื่อว่า กายบริหารทำให้การทรงตัวดีขึ้น คล่องตัวขึ้นและความ
เสี่ยงต่อการล้มลดลง

กายบริหารที่แนะนำ ได้แก่ กายบริหารที่ลงน้ำหนักที่ขาต้าน
ความโน้มถ่วง (antigravity exercise) และกายบริหารแบบ
แอโรบิค (aerobic exercise) เช่น การเดิน, การวิ่งเหยาะ, การ
ขึ้น-ลงบันได, การเดินรำ ส่วนกายบริหารเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ
เช่น การออกแรงต้านน้ำหนัก เพิ่มแรงกระทำต่อกระดูก นอก
จากนี้ ควรแนะนำกายบริหารการยืดกล้ามเนื้อและเอ็น และ
กายบริหารที่เพิ่มสมดุลในการทรงตัว เช่น การรำมวยจีน เป็นต้น
รวมทั้งการเพิ่มทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง เช่น การทำงานบ้าน,
การทำสวน เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวข้างต้น ช่วยเพิ่มสมรรถนะ,
เพิ่มมวลกระดูก, กำลังกล้ามเนื้อ, การทรงตัว รวมทั้งลดความ
เสี่ยงการล้ม นอกจากนี้ พึงแนะนำผู้สูงอายุ ให้หลีกเลี่ยงการ
ก้มร่วมกับบิดตัวขณะทำงานหรือกายบริหาร, หลีกเลี่ยงการอยู่
ในที่นอนนาน และหากกระดูกสันหลังยุบตัว อุปกรณ์พยุง
กระดูกสันหลัง (spinal orthosis) จะช่วยลดอาการปวดจาก
กระดูกยุบ แต่พึงตระหนักว่าการใส่อุปกรณ์พยุงนานเกินไปจะ
ส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณสันหลังอ่อนแรงและถดถอย

อนึ่ง ปัจจุบัน มีรายงานการออกกำลังกายด้วยเครื่องออก
กำลังกายแบบสั่นทั้งตัวว่าช่วยเสริมสร้างมวลกระดูกได้ ซึ่งใน
วารสารฉบับนี้ มีการนำเสนอผลการศึกษาเบื้องต้นของการ
ออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบสั่นทั้งตัวที่มีต่อ
การเปลี่ยนแปลงค่าชีวเคมีกระดูกในเลือดกับกลุ่มผู้หญิงวัย
หมดประจำเดือน โดยมีการติดตามหลังใช้ 4 สัปดาห์ และ 12
สัปดาห์ แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญ ดังนั้น ต้องมี
การวิจัยที่น่าเชื่อถือเพิ่มเติม และไม่ควรแนะนำให้ใช้เครื่องออก
กำลังกายแบบสั่นทั้งตัวว่าช่วยเพิ่มมวลกระดูก จนกว่าจะมี
หลักฐานงานวิจัยที่น่าเชื่อถือ

รศ.พญ.อภิชนา โฉมวิมล

บรรณาธิการ