

การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ปัญหาที่ต้องระวัง



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง

ความเสื่อมของร่างกายและโรคเรื้อรังต่างๆ ในผู้สูงอายุ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรงและการทรงตัวได้ไม่ดีพอ จึงทำให้เสี่ยงต่อการพลัดตก หกล้มได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ หลายเท่าตัว
บางรายอาจมีแค่อาการบาดเจ็บเล็กน้อยหลังหกล้ม แต่บางรายกลับเกิดการบาดเจ็บรุนแรง เช่น กระดูกหัก ภาวะเลือดคั่งในสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต และรุนแรงที่สุดคือเสียชีวิต
แต่ปัญหาดังกล่าวสามารถป้องกันและแก้ไขได้หากเข้าใจถึงความเสี่ยงและการดูแลที่เหมาะสม

อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

อุบัติเหตุการหกล้มในผู้สูงอายุเกิดจากการสูญเสียการทรงตัว เช่น ลื่นล้มในห้องน้ำ การตกเตียง ตกบันได ฯลฯ

มักเกิดกับผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ส่งผลให้อวัยวะต่างๆ เช่น แขน ขา ศีรษะ ฯลฯ เกิดการกระดูกแตก และมีอาการบาดเจ็บตามมา เช่น การหักของกระดูกสะโพก ที่พบบ่อยเมื่อเกิดการพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ เป็นสาเหตุทำให้มีอัตราความพิการ อัมพฤกษ์ อัมพาต และอัตราการเสียชีวิตค่อนข้างสูง

เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะมีภาวะกระดูกบางหรือกระดูกพรุน เมื่อหกล้มกระดูกจึงเกิดการแตกหรือหักได้ง่าย และการบาดเจ็บที่ศีรษะ ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการเลือดคั่งในสมอง นอกจากการบาดเจ็บแล้ว อุบัติเหตุพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุยังส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยหกล้มไปแล้ว จะยิ่งกลัวมากขึ้นจนกังวลและขาดความมั่นใจที่จะเดิน จนเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

ปัจจัยเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยงต่อการพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ สามารถแบ่งออกเป็น 3 แบบดังนี้

- ปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพร่างกาย และความสามารถที่ลดลง เช่น การมองเห็นไม่ชัด สายตาสั้นผิดปกติ เดินเซ เคลื่อนไหวลำบาก มีการรับรู้ที่ช้า โรคประจำตัว หรือโรคเรื้อรัง เช่น เช่น โรคหลอดเลือด โรคพาร์กินสัน รวมทั้งมีการใช้ยาที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เช่น ยานอนหลับ ยาลดความดันโลหิต ยาต้านอาการซึมเศร้า หรือมีประวัติการใช้ยามากกว่า 4 ชนิดขึ้นไป
- ปัจจัยเสี่ยงทางพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น
- ปัจจัยเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นบ้าน พื้นบันได พื้นห้องน้ำลื่นหรือมีสิ่งกีดขวาง แสงสว่างไม่เพียงพอ บันไดไม่มีราวจับ ขั้นบันไดที่สูงชันหรือแคบ รองเท้าของผู้สูงอายุที่ไม่เหมาะสม ไม่สามารถยึดเกาะพื้นได้ดี เป็นต้น

แนวทางป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

แม้ว่าปัญหาอุบัติเหตุการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุจะเกิดขึ้นได้บ่อย แต่ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น หรือเสี่ยงที่จะเกิดน้อยลงได้ 7 แนวทาง ดังนี้

1. **ฝึกการเดิน** การทรงตัว และออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ เช่น ทำยืนเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า ทำสลับกัน 10 ครั้ง ทำยืนย่อเข่า ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง และทำนั่งเหยียดขา ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง เป็นต้น
2. **ควรเปลี่ยนท่าช้าๆ** เพื่อป้องกันภาวะความดันตกในท่ายืน หน้ามืด วิงเวียน ขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง
3. **หากการเดินหรือทรงตัวไม่มั่นคง ควรใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน** เช่น ไม้เท้า โครงเหล็กช่วยเดิน เป็นต้น
4. **สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่มีขนาดพอดี** รองเท้าควรเป็นรองเท้าส้นเตี้ย ขอบมน มีหน้ากว้าง และเป็นแบบหุ้มส้น พื้นรองเท้าควรมีดอกยาง ไม่ลื่น
5. **หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น** และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง
6. **คนในครอบครัว หรือผู้ดูแลใกล้ชิด** หมั่นสังเกตอาการและความผิดปกติทางด้านการรับรู้ เช่น สับสน หลงลืมเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ และบุคคล หรือการตอบสนองได้ช้าลงหรือไม่

7. ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เช่น
เช็คความผิดปกติของการมองเห็น ความผิดปกติของการเดิน การทรงตัว เป็นต้น
รวมทั้งปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เพื่อขอรับคำแนะนำ เกี่ยวกับการใช้ยา
ความผิดปกติในการมองเห็น การเดิน การทรงตัวและการเคลื่อนไหว

ออกแบบบ้านเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ

พักอาศัย และการออกแบบทางด้านสถาปัตยกรรมสิ่งแวดล้อมต่างๆ
มีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุได้ ฉะนั้น
เราต้องหมั่นคอยประเมินสภาพบ้านที่อยู่อาศัย ทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน
ปรับสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยกับการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ เพื่อลดความเสี่ยงเหล่านี้ ได้แก่

1. ผู้สูงอายุควรอยู่บ้านชั้นเดียว กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง
2. มีราวจับหรือราวช่วยพยุงตัวภายในบ้าน ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร
3. มีแสงสว่างเพียงพอ สวิตช์ไฟควรอยู่สูงจากพื้น 120 เซนติเมตร และปลั๊กไฟสูงระหว่าง 35 - 90 เซนติเมตร
4. พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่ควรมีธรณีประตู ไม่มีสิ่งกีดขวางบริเวณทางเดิน
และจัดวางสิ่งของในบ้านให้เป็นระเบียบ
5. ลูกบิดหรือมือจับประตูเป็นแบบก้านโยก สูงจากพื้น 100 - 120 เซนติเมตร สำหรับบันไดบ้าน (ถ้ามี)
ลูกตั้งควรสูงไม่เกิน 15 เซนติเมตร ลูกนอนความกว้าง ไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร และมีราวจับสูงจากพื้น
80 เซนติเมตร