อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ที่ผู้ดูแลและลูกหลานควรร

ศูนย์ : คลินิกผู้สูงอายุ
บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒก์ ว่องตระกูลเรือง

ด้วยความเสื่อมของร่างกายตามกาลเวลาของผู้สูงอายุ จึงมักทำให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ ได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ
โดยเฉพาะอุบัติเหตุการพลัดตกหกล้มซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วอาจจะเกิดการบาดเจ็บ หรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาได้ เช่น กร
เลือดคั่งในสมอง นอกจากการบาดเจ็บแล้วยังส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยหกล้มไปแล้ว จะยิ่งกลัว
จนเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

สาเหตุของอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. สาเหตุมาจากสุขภาพร่างกาย และความสามารถที่ลดลง เช่น การมองเห็นไม่ชัด สายตาผิดปกติ เดินเซ เคลื่อนไหวล
   เช่น โรคหลอดเลือด โรคพาร์กินสัน
2. สาเหตุจากการใช้ยาที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น ยานอนหลับ ยาลดความดันโลหิต ยาต้านอาการซึมเศร้า หรือมีบ
3. สาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นบ้าน พื้นบันได พื้นห้องน้ำลื่นหรือมีสิ่งกีดขวาง แสงสว่างไม่เพียงพอ บันไดไม่มีราว
   รองเท้าของผู้สูงอายุที่ไม่เหมาะสม ไม่สามารถยึดเกาะพื้นได้ดี เป็นต้น
4. สาเหตุจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น
5. สาเหตุจากอื่นๆ เช่น เสื้อผ้าที่ใส่ หลวม ยาวรุ่มร่าม มีเชือกยาวไป ไม้เท้าช่วยเดินไม่มียางกันลื่น หรือ รถเข็นที่ไม่มีที่ห้

อุบัติเหตุที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

อุบัติเหตุในผู้สูงอายุที่มักจะเกิดขึ้นได้บ่อย จนเกิดอาการบาดเจ็บตามมาได้ มีดังนี้

- การลื่นหกล้ม เกิดจากการสูญเสียการทรงตัว เนื่องจากมีระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานประสานกันไม่ดี ทำให้มี
  ซึ่งการบาดเจ็บมีตั้งแต่เล็กน้อยไปถึงขั้นรุนแรง พิการและเสียชีวิตได้ เช่น ลื่นล้มในห้องน้ำ ลื่นล้มตกบันได เป็นต้น
- การพลัดตกหกล้ม ผู้สูงอายุมักเดินช้า ตามองไม่ชัด การได้ยินเสียงและความจำไม่ดี รวมทั้งมักมีอาการเวียนศีรษะจึง
  มักเกิดกับผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป

- อุบัติเหตุจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เนื่องจากประสาทสัมผัสความรู้สึกเสื่อมลง
- การสำลักอาหาร เนื่องจากการทำงานที่ไม่ประสานกันของรอยต่อระหว่าง กล้ามเนื้อลายกับกล้ามเนื้อเรียบของหลอด
  ทำให้เกิดอาการกลืนลำบากหรือสำลักได้บ่อย ทำให้น้ำ และอาหารติดค้างในหลอดลม
- อุบัติเหตุอื่นๆ เช่น การรับประทานยาเกินขนาด อุบัติเหตุบนท้องถนน

รักษาตัว ไม่ประมาท ป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

แม้ว่าปัญหาอุบัติเหตุในผู้สูงอายุจะเกิดขึ้นได้บ่อย แต่ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น หรือเสี่ยงที่จะเกิดน้อยลงได

1. ฝึกการเดิน การทรงตัว และออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ เช่น ท่ายืนเขย่งปลายเท้าสลับยืนบน
   ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง และท่านั่งเหยียดขา ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง เป็นต้น
2. ควรเปลี่ยนท่าช้าๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันตกในท่ายืน หน้ามืด วิงเวียน ขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง
3. หากการเดินหรือทรงตัวไม่มั่นคง ควรใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า โครงเหล็กช่วยเดิน เป็นต้น
4. สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่มีขนาดพอดี รองเท้าควรเป็นรองเท้าส้นเตี้ย ขอบมน มีหน้ากว้าง และเป็นแบบหุ้มส้น พื้นรอง
5. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง
6. คนในครอบครัว หรือผู้ดูแลใกล้ชิด หมั่นสังเกตอาการและความผิดปกติทางด้านการรับรู้ เช่น สับสน หลงลืมเกี่ยวกับ
   หรือการตอบสนองได้ช้าลงหรือไม่
7. ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม เช่น เช็คความผิดปกติของกา
   รวมทั้งปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ เพื่อขอรับคำแนะนำ เกี่ยวกับ การใช้ยา ความผิดปกติในกา
8. หมั่นตรวจอุปกรณ์หรือเครื่องช่วยเดินให้อยู่ในสภาพปลอดภัยอยู่เสมอ เช่น ปลายไม้เท้ามียางหุ้มกันลื่น เก้าอี้มีล้อ ตั

อุบัติเหตุในผู้สูงอายุเป็นปัญหาในกลุ่มผู้สูงอายุที่สำคัญ ซึ่งส่งผลให้คุณภาพชีวิตลดลงจากความพิการ ช่วยเหลือตัว
และอัตราการเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ ดังนั้นหากสามารถป้องกันอุบัติเหตุเหล่านี้ได้ จะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี

นพ. สิทธิพงษ์
Dr. SITTIPONG SU
นครธน
NAKORNTHON
HOSPITAL

•

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย