



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 14 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2562 หน้า 1, 22 มูลค่าข่าว 436,779.-



'หกล้ม' ในผู้สูงอายุ

หึ่งในปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ "การหกล้ม" สิ่งที่เราควรระวัง ทั้งนี้การหกล้มอาจไม่ได้มีเพียงแต่อาการการฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก การบาดเจ็บในระดับรุนแรง อาจส่งผลให้กระดูกหักร้าวและอาจลุกลามส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต ...

การป้องกัน ก่อนเกิดการหกล้มจึงมีความสำคัญ ทั้งนี้ **ดร.ศศิพันธ์ วาสิน** พยาบาลชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แนะนำการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุว่า ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบได้จากการทำงานส่งเสริม ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน จากที่ผ่านมาที่กล่าวถึงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย

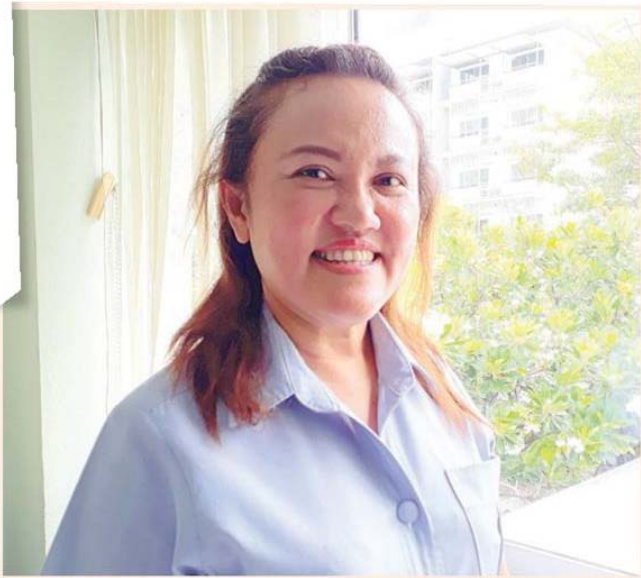


ฯลฯ ทั้งยังนำไปสู่การเจ็บป่วยอื่น ๆ เป็นพาหะโรค ไม่ว่าจะเป็นเส้นเลือดตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ อีกส่วนหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญมากเช่นกันก็คือ ปัญหาการหกล้มของผู้สูงอายุ ซึ่งมีโอกาสเกิดขึ้นง่าย ทั้งยังมี ความอันตรายมากกว่าวัยอื่น ๆ ทั้งนี้จากข้อมูลสถานการณ์การ

หกล้ม ส่วนใหญ่เกิดขึ้นนอกบ้าน และอีกส่วนหนึ่งเกิดขึ้นภายในบ้าน โดยมีปัจจัยเสี่ยงสองประการคือ **ปัจจัยที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม** อย่างเช่น การวางสิ่งของไม่เป็นระเบียบกีดขวางทางเดิน พื้นลื่น แสงสว่างไม่เพียงพอ ฯลฯ

นอกจากนี้ **ร่างกายและความสามารถที่ลดลง** อย่างเช่น การมองเห็นไม่ชัด สายตาคิดปกติ เดินเซ เคลื่อนไหวลำบาก หรือการรับรู้ที่ช้า โรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง ขาดการออกกำลังกาย สวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่ไม่พอดี และการใช้ยาที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ฯลฯ ก็เป็นสาเหตุนำไปสู่การหกล้ม

ดร.ศรินทร์ทิพย์ คุ้มมองเพิ่มอีกว่า ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านโดย



ลำพัง ช่วยเหลือตนเองได้ยากลำบากต้องเพิ่มความระมัดระวัง ทั้งนี้จากข้อมูลแนวทางการป้องกันกล่าวถึง **การส่งเสริมสุขภาพ** ดังเช่น การฝึกเดินที่ถูกต้อง การสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม เป็นรองเท้าที่สวมใส่ได้ง่าย พื้นรองเท้ามีดอกยาง ไม่ลื่น ฯลฯ, การออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัว

หนึ่งในการทำกายบริหารได้แก่ ทำยืด-เหยียด อย่างเช่น **ท่าเหยียดเข่า** ทำได้โดยนั่งเก้าอี้ จากนั้นค่อย ๆ เหยียดขาไปข้างหน้าให้ตรงที่สุด ตั้งปลายเท้าค้างไว้ห้าวินาทีแล้วผ่อนเท้าลง ทำสลับกันทั้งสองข้าง

ท่าเหยียดขา โดยยืนตรงชิดเก้าอี้ แยกเท้าประมาณหนึ่งช่วงไหล่แล้วเหยียดขาไปข้างหน้าค้างไว้สามวินาที จากนั้นลดขาลง ทำสลับกันทั้งสองข้าง ส่วนที่แนะนำบ่อยครั้ง ทำได้ง่าย ๆ โดยใช้ **ผ้าผืนเล็กยาวประมาณฟุตกว่า ๆ จับปลายผ้าทั้งสองข้างชูขึ้น ลง และเอียงซ้าย เอียงขวา** ทำสลับกัน เป็นอีกท่าออกกำลังกายที่ช่วยยืดคลายกล้ามเนื้อ ฯลฯ

การสร้างเสริมภาวะโภชนาการที่ดี รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หรือเมื่อต้องใช้ยา ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร นอกจากนี้ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า ฯลฯ, การปรับพฤติกรรมส่วนตัว อย่างเช่น การค่อย ๆ ลุกขึ้นอย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ความดันโลหิตตกในท่ายืน หรือหน้ามืด หาราวสำหรับเกาะเดิน ก็มีช่วยป้องกันการหกล้ม

อีกส่วนหนึ่งได้แก่ **ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม** ดังเช่น การมีวัสดุกันลื่นในห้องน้ำ ไม้วางของระเกะระกะ การมีแสงสว่างเพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณราวจับได้ ติดตั้งหลอดไฟบริเวณมุมมืดที่เดินผ่านบ่อย ๆ มีอุปกรณ์เครื่องเรือนบริเวณที่อยู่เท่าที่จำเป็น และต้องแข็งแรงมั่นคง มองเห็นได้ง่าย โดยจัดวางสิ่งของภายในบ้านให้เป็นระเบียบ ไม่ย่ำที่บ่อย ๆ นอกจากนี้เตียงนอน เก้าอี้นั่ง ควรมีความสูงพอเหมาะ ไม่เตี้ยจนเกินไป ทางเดินและบันไดควรมีราวจับ ขันบันได พื้นห้องสม่ำเสมอและเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น โดยเฉพาะในห้องน้ำ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยป้องกันการหกล้ม การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ.