



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 24 เดือนตุลาคม พ.ศ.2562 หน้า 1,3 มูลค่าข่าว 396,



บรรคาคบใกล้ชิด-คนแวดล้อม ผู้ใหญ่ "ผู้สูงวัย" ในคณะรัฐบาลคณะปัจจุบันท่านหนึ่งคงจะ "ใจหายวาม!!" กันเป็นเทวแถว...เมื่อผู้สูงวัยท่านดังกล่าวเกิดเสียหลัก "ล้มกันกระแทกพื้น!!" ...ตั้งที่มีข่าวและภาพปรากฏเมื่อวันก่อน แล้วยังคงจะโล่งใจกันเมื่อมีการขึ้นเ็นออกมาว่าผู้สูงวัยท่านที่ "ล้ม" นั้น...

ทำไม่เป็นอะไร...

กับกรณีข้างต้น...ก็ต้องถือว่ายังโชคดี... เพราะ... "ผู้สูงวัยล้ม!!...นี่มิใช่เรื่องเล่น ๆ" ...ที่ผ่าน ๆ มา... "เป็นเรื่องร้ายแรงกันเยอะ!!..." ทั้งนี้ ในภาพรวมทั่วไป ไม่เจาะจงรายใครรายหนึ่ง เกี่ยวกับการ "ล้ม" ของ "ผู้สูงวัย" อย่างกรณี "ล้มกันกระแทกพื้น!!" นั้น... คือให้ไม่ได้มีสาเหตุจากอาการของโรคภัยไข้เจ็บอื่น ๆ หรือไม่ได้ถึงขั้น "ล้มหัวฟาดพื้น" แต่ก็ถือว่า "เสียง!!" อย่างยิ่งที่จะเกิด "การบาดเจ็บที่สร้างปัญหาใหญ่" ให้ผู้สูงวัย... นั่นคือ "กระดูกสะโพกหัก!!" ซึ่งปัญหาสุขภาพปัญหาทางหน้า "อุนใจ...ใกล้หมอ" ที่นำเสนอในหนังสือพิมพ์ "เดลินิวส์" ฉบับพุธวันพุธ ก็เคยให้ความรู้ความเข้าใจไว้ ซึ่ง "สัปดาห์ 1 เดลินิวส์" วันที่ได้หยิบยกมานำเสนออีกครั้งโดยสังเขปดังนี้คือ...

"ตะโพกหักในผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเกิดจากภาวะกระดูกพรุน...จึงเป็นเหตุให้กระดูกหักง่าย แม้จะล้มนิด ๆ หน่อย ๆ ก็หัก

และมักจะหักที่ตะโพกเป็นส่วนใหญ่..." ...นี่เป็นส่วนหนึ่งจากการให้ความรู้ความเข้าใจไว้โดย นพ.สัจจ ลิมปิวัฒน์ แพทย์ผู้ชำนาญการด้านกระดูกและข้อ โรงพยาบาลรามคำแหง

กรณี "ล้มแล้วกระดูกสะโพกหัก" สิ่งที่จะตามมา ซึ่งมีมิใช่เรื่องเล็ก ๆ เลข นั่นก็คือ "ปวดมาก-ปวดทรมาน!!" และ "เดินไม่ได้!!" ไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ไม่ว่าจะเดินไปไหนต่อไหนหรือแค่เดินไปเข้าห้องน้ำ จนน อาจต้องกลายเป็นผู้ป่วยนอนติดเตียง ซึ่งการที่ผู้สูงวัยต้องลคอยู่ในสภาพติดเตียงนี้ๆ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้... จากหลายสาเหตุ ตั้งแต่... แผลกดทับ ปอดบวม ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ซึ่งทั้ง 3 อย่างนี้ สามารถนำมาซึ่งการ "ติดเชื้อในกระแสเลือด" และอาจเป็นเหตุให้ "เสียชีวิต" ได้!



นี่แหละที่ว่ามีเรื่องเล่น ๆ กรณี "ผู้สูงวัยล้ม" แต่ "ล้มกันกระแทกพื้น" นี้ก็อาจจะบานปลาย

ปัจจุบันนี้ ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ต้องระวังซึ่งที่แวดวงการแพทย์มีการพัฒนาเทคโนโลยีการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ อย่างล้นหลาม รวมถึง

กับการรักษาผู้ป่วย “กระดูกตะโพกหัก” ซึ่งแม้จะเป็น “ผู้สูงวัย” แล้ว... ก็ยังมีโอกาสรักษา โดยเกี่ยวกับเรื่องนี้กรณีนี้แพทย์ผู้ชำนาญการ ด้านกระดูกและข้อ โรงพยาบาลรามคำแหง ก็เคยให้ความรู้ความเข้าใจไว้ด้วย สรุปได้ว่า... “การรักษาตะโพกหัก” ในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะใช้วิธี “ผ่าตัด” ซึ่งมี 2 แบบ โดยแบบหนึ่งคือ “ผ่าตัดแล้วคามด้วยเหล็ก” และรอราว ๆ 2-3 เดือนให้กระดูกติด อีกแบบหนึ่งคือ “ผ่าตัดแล้วใส่ตะโพกเทียม” โดยใส่ตะโพกเทียมแค่ส่วนที่เป็นหัว ในกรณีที่ส่วนที่เป็นเบ้าตะโพกยังคืออยู่ ซึ่งการจะผ่าตัดแบบใด ก็



ขึ้นอยู่กับตำแหน่งตะโพกที่หักว่าอยู่ตรงบริเวณใด และแพทย์ก็จะประเมินความเหมาะสมก่อนด้วย
 ทั้งนี้ แม้การแพทย์จะล้ำหน้า แต่การรักษาโรคภัยไข้เจ็บก็ยังคงมีข้อจำกัดอยู่บ้าง รวมถึงกรณี “กระดูกตะโพกหัก” รวมถึงกับการผ่าตัดอีกทั้งหาก “ผู้สูงวัยล้มตะโพกหัก” โดยที่มีปัญหาสุขภาพอื่นอยู่แต่เดิมอย่างโรคหัวใจรุนแรง หรือเส้นเลือดดำในปอดอุดตัน หากผ่าตัดก็จะเสี่ยงมาก แพทย์จึงรักษาโดยการผ่าตัดไม่ได้

ดังนั้น ทางที่ดีคือ “ป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ” รวมถึง “ป้องกันการล้ม” โดยเฉพาะกับ “ผู้สูงวัย”... เรื่อง “ล้ม” ใน “ผู้สูงวัย” นั้น ทางหน้า “สุขภาพ...สบายใจ” ที่นำเสนอเนื้อหาเพื่อสุขภาพผู้สูงวัยทางหนังสือพิมพ์ “เดลินิวส์” ฉบับพฤษภาคม สลับกับหน้า “อุ่นใจ...ใกล้หมอ” ก็เคยนำเสนอไว้ โดยสังเขปคือ... การล้มของผู้สูงอายุมีสาเหตุหลัก 2 ประการคือ จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัยที่สูงขึ้น เช่น มองเห็นไม่ชัด เคลื่อนไหวลำบาก การรับรู้ช้าลง มีโรคประจำตัว ฯลฯ และ จากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว ทำให้สะดุด ทำให้ลื่น จนเกิดการล้ม ซึ่งสำหรับแนวทางในการ “ป้องกัน” นั้น ทาง [ดร.ศศิพันธ์ วาสนิ](#) พยาบาลชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แนะนำไว้ อาทิ...

ควร **เสริมสร้างสุขภาพให้เหมาะกับวัย** เช่น ออกกำลังกาย สร้างกำลังกล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัว สร้างเสริมภาวะโภชนาการที่ดี ปรับพฤติกรรม...อย่างการค่อย ๆ ลุกขึ้นอย่างช้า ๆ เพื่อป้องกันหน้ามืด ไม่ให้ความดันโลหิตตกในทำขึ้น เป็นต้น และควร **ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม** เช่น มีแสงสว่างให้เพียงพอ ไม่มีสิ่งของวางระเกะระกะ มีราวจับตามทางเดินและบันได สวมใส่รองเท้าที่ไม่ลื่น มีวัสดุกันลื่นในห้องน้ำ เป็นต้น
“ผู้สูงวัยล้ม”...อย่าไว้ใจอีกแล้วว่า “อาจจะเป็นเรื่องใหญ่”
ผู้สูงวัยในขณะรัฐบาลล้ม...คนรอบข้างถึงได้ตกใจ
“ล้มกันกระแทกพื้น” ก็ “บานปลายเกินคาดได้!!”