



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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 12 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2563 หน้า 18 มุลค่าข่าว



‘หกล้ม’ อันตราย



“อาการหกล้มมีได้ วัยวัยชรา” ขณะปรับเปลี่ยนท่าทางหรือยืนขาเบง จากกร่อนแล้วลุกขึ้น หรือนั่งอยู่แล้วลุกขึ้นทันทีทันใดอาการเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่หากเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุก็มีความอันตราย เป็นอีกสาเหตุทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ

ดร.ศศิณันท์ วาสิณ พยาบาลชำนาญการพิเศษ สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้และสุขภาพผู้สูงอายุ การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและแนะนำการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุว่า ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุจากที่ทำงานส่งเสริมสุขภาพในชุมชนที่พบบ่อยครั้งคือ การหกล้ม ซึ่งการหกล้มที่เกิดขึ้นมีความเป็นอันตรายโดยผู้สูงอายุควรต้องเฝ้าระวัง และให้ความสำคัญ ทั้งนี้เพราะการหกล้มไม่ได้มีแค่อาการการฟกช้ำแต่การบาดเจ็บในระดับรุนแรง อาจส่งผลให้กระดูกหัก

ร้าวและอาจลุกลาม ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิตในระยะยาว

“การหกล้มในผู้สูงอายุ อาจเกิดขึ้นจากหลายกรณี โดยที่ผ่านมาได้กล่าวถึงสาเหตุและแนวทางการป้องกัน ทั้งนี้ ปัญหาการหกล้มของผู้สูงอายุ มีโอกาสเกิดขึ้นง่ายทั้งมีความอันตรายมากกว่าวัยอื่น ๆ โดยมีปัจจัยเสี่ยงสองประการคือ ปัจจัยที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม อย่างเช่น การวางสิ่งของไม่เป็นระเบียบกีดขวางทางเดิน พื้นลื่น แสงสว่างไม่เพียงพอ ฯลฯ”

นอกจากเรื่องกายและความสามารถที่ลดลง อย่างเช่น การมองเห็นไม่ชัด สายตาคิดปกติ เดินเซ เคลื่อนไหวลำบาก หรือการรับรู้ที่ช้า โรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง รวมถึงการขาดการออกกำลังกาย สวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่ไม่พอดี หรือการรีบลุกขึ้นจากที่นั่ง หรือจากการดื่มแอลกอฮอล์ ที่เป็นสาเหตุ

“การลด น้ั่ง เปลี่ยนอิริยาบถในทันทีทันใดซึ่งอาจทำให้

เกิดอาการหามัด เบื้องต้นเพื่อป้องกันอุบัติเหตุการหกล้มจึงควรค่อย ๆ ลุกขึ้นนั่ง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยไม่ลุกและเดินไปในทันที เน้นประมาณสิบนาทีเพื่อให้หายหามัด แต่อย่างไรก็ตาม หากอาการเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ไม่ควรวางใจ ควรพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุ”

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นกรณีผู้สูงอายุเกิดอาการหามัด ดร.ศศิพันธ์ ให้ความรู้ว่า ก่อนอื่นต้องพิจารณาสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน สภาพอากาศภายในห้องมีความร้อนหรือเย็นเกินไปหรือไม่ ควรปรับให้มีความเหมาะสม นอกจากนี้ผู้ดูแลผู้สูงอายุควรทราบว่าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวหรือไม่ เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุควรสังเกตอาการของตนเองและให้ความร่วมมือกับผู้ดูแล ฯลฯ

จากการอบรมเยาวชนในโครงการหมอจิว จะให้สังเกตอาการเบื้องต้นก่อน โดยเฉพาะก่อนทำการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

อย่างเช่นสังเกตการขยับนิ้วมือ หรือนิ้วเท้า หรือหากไม่แน่ใจไม่ควรทำการเคลื่อนย้าย หรือกรณีเกิดบาดเจ็บเล็กน้อยจะทำแผลใส่ยาเบื้องต้น ส่วนถ้ามีอาการปวดบวมเพิ่มขึ้น หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย แนะนำให้รีบพบแพทย์

“การประคบ” เป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อบรรเทาอาการปวดบวมจากการบาดเจ็บ กรณีหกล้ม เท้าแพลงสามารถใช้การประคบเย็นในเบื้องต้นได้ โดยการประคบเย็นจะช่วยให้เส้นเลือดหดตัวลงคลายความเจ็บลดการบวม การอักเสบ นอกจากนี้การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมก็มีความสำคัญ ทั้งนี้เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตามการจัดบ้าน จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านมีด้วยกันหลายวิธี แต่สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญคือ ความสะอาด สะอาดสิ่งที่ไม่ใช่ออกและจัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ โดยทางเดิน ไม่ควรมีสสิ่งกีดขวาง เพราะอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการสะดุดหกล้ม อีกทั้ง

ภายในบ้านควรมีแสงสว่างเพียงพอ ส่วนถ้ามีพื้นต่างระดับควรทำสัญลักษณ์ให้ผู้สูงอายุมองเห็นได้ชัดเจน โดยอาจใช้สีสะท้อนแสงและในหอนักควรมีราวจับ ฯลฯ โดยส่วนหนึ่งนี้จะช่วยป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น

การดูแลผู้สูงอายุที่ต้องระมัดระวังในเรื่อง ‘การหกล้ม’ ที่ต้องเน้นย้ำก็เพราะ อายุที่เพิ่มขึ้น สุขภาพร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลง กระดูกที่แข็งแรงอาจบางลง สิ่งที่ต้องเพิ่มความระมัดระวังและให้ความสำคัญมากในกลุ่มผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องของการป้องกัน การหกล้ม ซึ่งมักเกิดขึ้นได้ง่าย ทั้งนี้หากเกิดการหกล้ม กระดูกแตกหัก การฟื้นตัวอาจต้องใช้เวลายาวนานเพิ่มขึ้น.