



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ผู้สูงอายุล้มหัวฟาดพื้น ทำไงดี เช็กลิสต์สังเกตสัญญาณอันตราย

ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตจากการ “พลัดตกหกล้ม” สูงถึงปีละ 1,600 คน ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 2 ในกลุ่มของการบาดเจ็บโดยไม่ตั้งใจ (Unintentional) รองจากการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน โดย 1 ใน 3 พบว่ามีอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และความเสี่ยงจะเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ ปัญหาที่พบบ่อยของผู้สูงอายุที่ได้รับอุบัติเหตุดังกล่าว คือ กระดูกสะโพกแตกหักหรืออุบัติเหตุทางสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้มีอัตราความพิการและอัตราการเสียชีวิตค่อนข้างสูงมาก ลูกหลานและคนในครอบครัวจึงต้องเป็นหูเป็นตาคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ การเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุมักมีสาเหตุจากความเสื่อมและการถดถอยของร่างกาย อีกทั้งจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นผลให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง สำหรับอุบัติเหตุที่พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุก็คือ การหกล้ม เช่น ลื่นล้มในห้องน้ำ การตกเตียง ตกบันได เป็นต้น ซึ่งมักเกิดกับผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65 – 75 ปี การบาดเจ็บที่พบบ่อยของผู้สูงอายุที่ได้รับอุบัติเหตุดังกล่าว ได้แก่ การหักของกระดูกสะโพก ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้มีอัตราความพิการและอัตราการเสียชีวิตค่อนข้างสูง เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะมีภาวะกระดูกบางหรือกระดูกพรุน เมื่อหกล้มกระดูกจึงเกิดการแตกหรือหักได้ง่าย ดังนั้นผู้ป่วยสูงอายุที่กระดูกสะโพกหักจึงจำเป็นต้องได้รับการป้องกันการเกิดกระดูกหักซ้ำภายหลังการผ่าตัดร่วมด้วย

อาการที่สงสัยว่ามีกระดูกสะโพกหัก คือ หลังจากหกล้มจะมีอาการปวดบริเวณสะโพกข้างที่หัก ลุกเดินไม่ได้ หรือลงน้ำหนักขาข้างที่สะโพกหักไม่ได้ หากญาติพบผู้ป่วยหกล้มและสงสัยกระดูกสะโพกหัก แนะนำให้ผู้ป่วยพักในท่าที่สบาย พยายามอย่าเคลื่อนไหวผู้ป่วย และโทรเรียกรถพยาบาลมารับผู้ป่วยไปตรวจโดยเร็ว อีกปัญหาหนึ่งที่อาจพบได้จากการหกล้มของผู้สูงอายุคือ การบาดเจ็บที่ศีรษะ ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการเลือดคั่งในสมองที่สูงขึ้น โดยอาการแสดงที่มีอาจไม่สัมพันธ์กับความรุนแรงที่ได้รับ ผู้สูงอายุที่ได้รับการบาดเจ็บที่ศีรษะจึงควรได้รับการตรวจประเมินโดยแพทย์โดยเร็ว และพิจารณาส่งตรวจสมองด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT) รวมถึงการสังเกตอาการในโรงพยาบาลตามข้อบ่งชี้

ผู้สูงอายุกับการล้ม ในแต่ละปี 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุมักประสบกับการลื่นล้มและครึ่งหนึ่งลื่นล้มมากกว่า 1 ครั้ง ร้อยละ 10 ของการลื่นล้ม ทำให้กระดูกสะโพกหัก ร้อยละ 25 ของการบาดเจ็บกระดูกสะโพกเกี่ยวข้องกับการเสียชีวิต การลื่นล้มมักเกิดขึ้นในที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะในห้องน้ำและบันได พบว่าร้อยละ 80 ของผู้ป่วยที่กระดูกหักในครั้งแรกไม่เคยตรวจหรือรักษาโรคกระดูกพรุน นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่เคยหกล้มในครั้งแรกแล้ว มีแนวโน้มที่จะหกล้มเพิ่มขึ้น 2 – 3 เท่า นอกจากนี้ผู้ป่วยกระดูกหักจากการลื่นล้มที่บ้านเกือบร้อยละ 90 มีโรคประจำตัว ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไชมันในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ บางรายมีไตวายเรื้อรัง ดังนั้นจึงทำให้การดูแลรักษาซับซ้อนมากขึ้น และขณะอยู่ในโรงพยาบาลก็เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น แผลกดทับ ปอดบวม ติดเชื้อในระบบต่าง ๆ เป็นต้น



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

อย่างไรก็ตามการลื่นล้มเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ โดยต้องทราบสาเหตุของการลื่นล้ม สาเหตุทางกาย เช่น การทรงตัวไม่ดี ขาอ่อนแรง ขา อ่อนเพลีย หน้ามืด มีปัญหาด้านสายตา และการได้ยิน การรับยาที่มีผลต่อระบบการไหลเวียนโลหิต โรคกระดูกพรุน

สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นลื่น เปียก มีหยดน้ำ พื้นผิวขรุขระ มีขั้นสูงต่ำ ขอบไม่เรียบ แสงสว่างไม่เพียงพอ อุปกรณ์ของใช้ไม่มั่นคงชำรุด ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินไม่เหมาะสม สวมใส่เสื้อผ้ารองเท้าไม่พอดี

วิธีปฐมพยาบาลผู้สูงอายุล้ม วิธีการปฐมพยาบาลและการดูแลผู้ป่วยสูงอายุที่หกล้มเบื้องต้น คือ ถ้ามีศีรษะกระแทกและไม่รู้สึกตัว ให้นอนในท่าเดิมและเรียกรถพยาบาล ผู้ป่วยรู้สึกตัวดีและมีอาการปวดต้นคอร่วมด้วยให้นอนราบ ไม่หมุนหมอน เรียกรถพยาบาล พยายามขยับผู้ป่วยให้น้อยที่สุด ผู้ป่วยที่ปวดสะโพกหรือต้นขาให้นอนในท่าที่ผู้ป่วยปวดน้อยที่สุดแล้วเรียกรถพยาบาล ไม่ควรเคลื่อนย้ายเอง เพราะอาจจะทำให้มีการเคลื่อนของกระดูกมากขึ้นได้ผู้ป่วยศีรษะกระแทก ไม่ปวดต้นคอ รู้ตัวดี ให้นำญาตินำส่งโรงพยาบาล กรณีมีแผลเลือดออกให้ใช้ผ้าสะอาดกดไว้นาน 10 – 15 นาที

ป้องกันการล้ม แนวทางการป้องกันการลื่นล้มอาจทำได้โดยการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงวัย ได้แก่ ส่งเสริมกำลังของกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย ฝึกเดินให้ถูกต้อง ฝึกกระดกข้อเท้าขึ้น ฝึกการใช้ อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น คอกอะลูมิเนียมที่มี 4 ขา หรือไม้เท้า ปรับพฤติกรรมส่วนตัว เช่น ลุกขึ้นยืนช้า ๆ มองหาวัตถุรอบตัวที่สามารถจับยึดได้ในกรณีฉุกเฉิน ไม่เดินเข้าไปในบริเวณที่เปียกน้ำ ลูกหลานควรตรวจประเมิน ความเสี่ยงจากการเกิดอุบัติเหตุ เช่น หมั่นคอยสังเกตอาการและความผิดปกติของการมองเห็นของผู้สูงวัย สังเกตอาการและความผิดปกติของการเดิน การทรงตัว เนื่องจากผู้สูงอายุมีกลไกการทำงานที่ควบคุมการทรงตัวของระบบอวัยวะต่าง ๆ ลดลง ทำให้สมดุลในการทรงตัวบกพร่อง สังเกตอาการและความผิดปกติ ทางด้านการรับรู้ เช่น สับสน หลงลืมเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ และบุคคล เป็นต้น รวมทั้งมีการรับรู้ ตัดสินใจ หรือตอบสนองได้ช้าลง ทบทวนและปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการใช้ยาที่ทำให้เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม หมั่น คอยประเมินสภาพบ้านที่อยู่อาศัย ทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน ผู้ป่วยที่มีการหกล้มแล้วก็มีแนวโน้มที่จะหกล้ม ได้อีกควรค้นหาปัจจัยเสี่ยงที่อาจต้องแก้ไข เช่น

- ติดตั้งหลอดไฟบริเวณมุมมืดที่เดินผ่านบ่อย
- เตี้ยนอน เก้าอี้ และโถส้วมควรมีความสูงพอเหมาะ
- วัสดุที่ใช้ปูพื้นเป็นชนิดไม่ลื่น
- มีราวเกาะข้างฝาและบริเวณที่ต้องลุกอย่างมั่นคง
- ใช้โถส้วมแบบชักโคร
- ห้องอาบน้ำมีที่นั่งขณะอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า
- จัดวางของใช้ให้หยิบจับง่ายในระดับข้อศอก



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

- ห้องนอนและห้องนั่งเล่นควรจัดของใช้ให้เป็นระเบียบ หยิบจับง่าย ไม่มีของเกะกะตามพื้นห้อง โดยเฉพาะสายไฟ

- จัดให้มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะทางเดินไปห้องน้ำ ไม่มีสิ่งกีดขวาง ทางเดินในห้องนอน และห้องน้ำให้โล่ง ไม่มีหยดน้ำตามทางเดิน

- เคลื่อนไหวหรือลุกจากเตียงอย่างช้า ๆ

- ในห้องครัวควรจัดของและเครื่องปรุงให้ง่ายต่อการใช้

- เก้าอี้ของใช้ที่หนักไว้ในที่ต่ำ

- เลี่ยงการขัดเงาที่พื้นห้อง

- หลีกเลี่ยงการใช้บันได ถ้าจำเป็นต้องใช้บันไดต้องมีความมั่นคง มีความกว้างพอดี ไม่รีบขึ้น ทางลงบันได ควรดูแลให้โล่ง ไม่มีหยดน้ำ ไม่มีสิ่งของกีดขวางทางเดิน

- ทางเข้า-ออกสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ

ประเมินความเสี่ยงพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ นอกจากการตรวจประเมินเบื้องต้นที่อาศัยความใส่ใจของลูกหลาน ทางศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลกรุงเทพยังมีเครื่องมือและการตรวจประเมินเฉพาะ เพื่อประเมินความเสี่ยงในการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ โดยจะครอบคลุมทั้งในเรื่องของความแข็งแรง ความยืดหยุ่น การทรงตัว ความสามารถในการเคลื่อนไหว และการรับรู้ทางสติปัญญา โดยมีเครื่องมือและแบบทดสอบในการตรวจประเมิน ได้แก่ ความแข็งแรง : Trendelenberg Test ความยืดหยุ่น : Sit and Reach Test กระบวนการรับรู้ : Vienna Test การเคลื่อนไหว : Time Up and Go Test (TUG) การทรงตัว : Balance Master (Keith's Protocol) ซึ่งการตรวจประเมินดังกล่าวจะทำโดยผู้ที่มีความชำนาญและมากด้วยประสบการณ์ มีการแปลผลตามมาตรฐานสากล เพื่อนำผลที่ได้ไปบอกถึงความเสี่ยงและเป็นแนวทางในการ Training ผู้สูงอายุด้วย

ออกกำลังกายป้องกันผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ มีแม่แบบมาจาก Otago Exercise Program ที่มีหลักการมาจากปัจจัยเสี่ยงทางกายภาพที่สำคัญในการพลัดตกหกล้ม ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น การทรงตัว และความไวในการตอบสนอง สามารถฝึกฝนได้ง่าย และสามารถป้องกันและลดอัตราการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุได้ อีกทั้งยังพบว่า แม้แต่ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 90 ปี เมื่อได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้องก็ยังสามารถพัฒนาความแข็งแรงและเสถียรภาพของร่างกาย จนมีประสิทธิภาพพอที่จะหลีกเลี่ยงการหกล้มได้

ดูแลสุขภาพผู้สูงวัย รับประทานอาหารให้เพียงพอ เน้นผักและผลไม้ เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย และต้านทานโรค ไม่ควรงดอาหาร ทำให้อ่อนเพลีย มึนงง มีการเคลื่อนไหวทุกวัน เดิน/ออกกำลังกายตามวัย เช่น ไทจี เพื่อรักษาความยืดหยุ่นของข้อและสมดุลของร่างกาย ตรวจสอบสายตาและการได้ยินเป็นประจำสม่ำเสมอ ถ้าพบปัญหาควรใช้อุปกรณ์ช่วย สอบถามแพทย์และเภสัชทุกครั้งที่รับยาถึงผลข้างเคียงของยา ได้แก่



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ยาที่หาให้วงซึม ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต และยาขับปัสสาวะ หรือมีประวัติการใช้ยาเป็นประจำ ตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน) ถ้ารับยาที่มีผลทำให้วงซึม หลับ ต้องปรับเปลี่ยนการทำกิจวัตรประจำวัน เพื่อลดภาวะเสี่ยงต่อการลื่นล้ม ห้ามผสมยากับแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์เพราะเป็นสาเหตุของการลื่นล้ม ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ตรวจสอบอุปกรณ์ช่วยเดินให้มีความสูงเหมาะสม มั่นคง ปลายมียางหุ้ม เมื่อประสบกับการลื่นล้มพยายามเอาส่วนที่หนาหรือมีอุปกรณ์นุ่มรองลงสู่พื้น

หลังลื่นล้มไม่ควรรีบลุกให้สำรวจการบาดเจ็บก่อน ไม่ต้องกลัวลื่นล้มซ้ำแต่ให้วิเคราะห์สาเหตุแล้วแก้ไข

อย่างไรก็ตาม สำหรับลูกหลานและคนในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุในบ้านควรระมัดระวัง **ทันทีที่ผู้สูงอายุ ล้มควรพามาพบแพทย์เพื่อตรวจเช็กว่ากระดูกหักหรือไม่** โดยเฉพาะกระดูกสะโพกและสมองได้รับการกระทบกระเทือนหรือไม่ เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต อย่าคิดไปเองว่าอาการลุกยืนเดินไม่ได้เกิดจากความเสื่อมของร่างกายตามปกติ หรือเกิดจากโรคประจำตัว เช่น โรคสมองเสื่อม โรคซึมเศร้า ฯลฯ ปัจจุบันโรงพยาบาลกรุงเทพ มีทีมแพทย์ที่มีความชำนาญในสาขาการรักษากระดูกสะโพกหัก พร้อมทั้งจัดทำมาตรฐานแนวทางการดูแลผู้ป่วยสูงอายุกระดูกสะโพกหักขึ้นโดยตรง มีการดูแลจากทีมสหสาขาวิชาชีพ เช่น อายุรแพทย์ ผู้สูงอายุ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โภชนากร และนักกายภาพบำบัด ซึ่งผู้ป่วยจะได้รับการประเมินความพร้อมก่อนการผ่าตัดจากอายุรแพทย์และการประเมินร่างกายโดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ภาวะสับสนเฉียบพลัน ความสามารถในการเคลื่อนไหวและทำกิจวัตร การประเมินเพื่อป้องกันการหกล้ม เป็นต้น และจะได้รับการผ่าตัดรักษาภายในระยะเวลา 36 ชั่วโมง ซึ่งมีการศึกษาแล้วว่า หากผู้ป่วยได้รับการผ่าตัดรักษาในเวลาอันรวดเร็วจะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : โรงพยาบาลกรุงเทพ <https://shorturl.asia/tX0fz>