

ผู้สูงอายุกับการหกล้ม

ผู้สูงอายุหกล้มเป็นเรื่องที่พบบ่อย ด้วยสาเหตุหลายประการ ทั้งปัจจัยภายในร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาสายตาวัว ทำให้ระยะทางได้ไม่ถูกต้อง หรือโรคข้อที่ทำให้มองเห็นไม่ชัด สภาพร่างกายเสื่อม กล้ามเนื้อไม่ค่อยมีแรง ข้อเสื่อม ข้อยึดติด การทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น ที่เสื่อมสภาพลง การทำงานประสานกันของระบบประสาทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวช้าลง ทำให้ความคล่องตัวลดลง การทรงตัวไม่ค่อยดี การเดินยกขาหรือก้าวข้ามก็ไม่ถนัดถลาล้มง่าย หูไม่ค่อยได้ยิน การตัดสินใจช้า มีโรคประจำตัวที่ต้องใช้ยาเป็นประจำ เป็นลมหน้ามืดเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถเร็วเกินไป

และปัจจัยภายนอกที่เป็นเรื่องของสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวผู้สูงอายุ เช่น พื้นบ้านพื้นห้องน้ำ เป็นมัน ลื่นเกินไป เครื่องตกแต่งบ้าน วัสดุอุปกรณ์ วางไม่เป็นระเบียบ แสงสว่างไม่เพียงพอ ทางเดินเป็นหลุมเป็นบ่อ และปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ เช่น การแต่งกาย ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้าที่หลวม ยาวเกินไป หรือการสวมใส่รองเท้าที่ไม่พอดี พื้นรองเท้าลื่น การหิ้วของพะรุงพะรัง ทำให้มีโอกาสเสียการทรงตัวได้มากขึ้น ทำให้ล้มได้ง่าย



สถานที่ที่พบว่าผู้สูงอายุหกล้มบ่อย มักเป็นห้องน้ำ บริเวณบันไดที่ไม่มีราวจับ สนามที่เป็นหลุมเป็นบ่อ มีเศษอิฐหินไม้ขวางทางทำให้เดินสะดุด ฯลฯ การหกล้มเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ กระดูกหักของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุกระดูกจะเปราะบางกว่าวัยอื่น เมื่อล้มผิดท่าไปกระทบกระแทกกับพื้น โอกาสจะหักย่อมเกิดขึ้นได้มาก อาจเกิดความพิการหรือเสียชีวิต

การหกล้มในผู้สูงอายุสามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แนะนำอ่าน คู่มือการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแบบองค์รวม กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย) เมื่อรู้สาเหตุแล้วเราควรหาวิธีป้องกันและแก้ไขก่อนที่จะเกิด



อุบัติเหตุ สิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่ตัวผู้สูงอายุเอง ต้องให้ความสำคัญกับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตบางประการ เช่น ผู้ที่เดินเร่งรีบ เดินเร็ว เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรปรับพฤติกรรมการเดินให้ช้าลง ออกกำลังกายโดยเลือกท่าทางเพิ่มความคงทนของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกและข้อ ฝึกการทรงตัวร่วมกับจังหวะดนตรี ฯลฯ ผู้สูงอายุควรใช้ไม้เท้าช่วยการทรงตัว ใส่รองเท้าที่พอดีกับเท้า พื้นรองเท้ามีดอกยาง ไม่กัมฉีระหรือส่ายสรีระ ไปมาอย่างรวดเร็ว เพราะจะรบกวนอวัยวะควบคุมการทรงตัวในหู ทำให้

คลื่นไส้อาเจียน และหกล้มเหมือนกับเวลาเมารถ เมาเรือ หรือเมาเครื่องบิน ไม่ดื่มสุรา เพราะแอลกอฮอล์จะไปทำลายสมอง จึงมีโอกาสหกล้มได้ง่าย เพราะสมองควบคุมการทรงตัวได้ไม่ดี

นอกจากนี้คนรอบข้างผู้สูงอายุต้องรู้ถึงความปลอดภัยตามวัย มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้าน พื้นบ้านเรียบเสมอกัน ไม่มีพื้นต่างระดับ ไม่มีธรณีประตู ที่อยู่อาศัยต้องสว่างมองเห็นได้ชัดเจน ผู้สูงอายุควรพักอาศัยชั้นล่างของบ้าน บันไดต้องมีราวสำหรับจับเกาะ เมื่อขึ้นลงบันไดมือข้างหนึ่งต้องจับราวบันไดเสมอ พื้นห้องน้ำและครัวต้องแห้งสนิทไม่ลื่น ส้วมเป็นแบบนั่งราบ ควรมีราวจับตามฝาผนังของห้องน้ำและห้องต่างๆ ไว้สำหรับยึดเหนี่ยว แก้วอี้ควรมีที่เท้าแขนที่แข็งแรงมั่นคงเพื่อให้ผู้สูงอายุดันตัวให้ลุกขึ้นจากเก้าอี้ได้ง่ายขึ้น วัสดุสิ่งของจัดวางให้เป็นระเบียบไม่เกะกะ ไม่ควรใช้พรมหรือผ้าที่ลื่นหรือฝ้ายนปูบริเวณหน้าเตียง บันได ทางเดิน



ถึงแม้ว่าการหกล้มในผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ทุกขณะเวลา แต่ก็สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ เมื่อผู้สูงอายุและคนรอบข้างตระหนักถึงสาเหตุ อันตรายที่เกิดจากการหกล้ม และไม่ประมาทต่อปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่จะทำให้เกิดหกล้ม ตรานั้นผู้สูงอายุก็จะสามารถมีอายุที่ยืนแข็งแรง และอยู่อย่างมีความสุข

พาดิ เสนียวงศ์ ณ อยุธยา
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี