



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr\_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



## หกล้มในผู้สูงอายุ...ป้องกันง่ายๆ เริ่มได้ที่ตัวเอง

แพทย์เผยยิ่งอายุมากยิ่งเสี่ยงต่อการหกล้ม แนะนำออกกำลังกายเป็นยากันล้มที่ดีที่สุด และสามารถปฏิบัติเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งผู้เชี่ยวชาญ

นายแพทย์ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์ รองอธิบดี กรมการแพทย์ เผยว่า ข้อมูล จากองค์การอนามัยโลกระบุว่า ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป จะมีแนวโน้มหกล้มร้อยละ 28 - 35 ต่อปีและจะเพิ่มเป็นร้อยละ 32 - 42 เมื่อก้าวเข้าสู่ปีที่ 70 เป็นต้นไป เมื่อผู้สูงอายุหกล้มและกระดูกหักพบว่า 1 ใน 5 ไม่สามารถกลับมาเดินได้อีก และบางส่วนต้องใช้รถเข็นตลอดไป นอกจากนี้ยังพบว่าการหกล้มเป็นสาเหตุสำคัญของการเข้าโรงพยาบาลในผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป สรุปได้ว่า ความเสี่ยงของการหกล้มจะยิ่งมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือมีโรคประจำตัว เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือมีปัญหาเรื่องการทรงตัว การล้มในผู้สูงอายุเกิดจากหลายสาเหตุไม่ว่าจะเป็นกระดูกหรือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีปัญหาสายตา การกินยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาททำให้่วงซึม รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในบ้านที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้ การหกล้มในผู้สูงอายุอาจกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต ก่อให้เกิดความพิการ หรือแม้กระทั่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิต

นายแพทย์ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า วิธีลดความเสี่ยงของการหกล้มที่ได้ผลมากที่สุดคือการออกกำลังกาย เพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทรงตัวและการเดินซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการหกล้มในผู้สูงอายุ แนวทางป้องกันไม่ให้เสี่ยงต่อการหกล้ม ได้แก่ 1. เลือกรองเท้าที่เหมาะสม เช่น รูปร่างเข้ากับเท้า วัสดุมีความยืดหยุ่น ระบายอากาศได้ดี หุ้มส้นหรือรัดส้นและส้นเดີล 2. ใช้ไม้เท้าในการช่วยเดิน 3. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ การป้องกันการหกล้มด้วยวิธีการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถนำไปปฏิบัติเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้เชี่ยวชาญ ยกเว้นบางรายที่มีความจำกั้ให้เลือกวิธีการออกกำลังกายอย่างง่ายหรือปรึกษาแพทย์ตามความจำเป็นนอกจากการออกกำลังกายพบว่าการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบบ้านเพื่อผู้สูงอายุ การผ่าตัดต่อกระดูกในผู้สูงอายุที่มีปัญหาการมองเห็นจากโรคต่อกระดูก การให้วิตามินดีเสริมในผู้สูงอายุที่มีวิตามินดีพร่อง และการหยุดยาที่มีผลต่อจิตประสาททำให้่วงซึมหรือสูญเสียการทรงตัว เป็นวิธีการที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการหกล้มแต่อย่างไรก็ตามวิธีการเหล่านี้ควรได้รับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์ก่อนที่ผู้สูงอายุจะดำเนินการด้วยตนเอง

\*\*\*\*\*

-ขอขอบคุณ-

3 เมษายน 2561