



# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 30000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266  
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr\_dms@yahoo.co.th

## การหกล้มในผู้สูงอายุ ภาวะที่ไม่ควรมองข้าม

กรมการแพทย์ ซึ่งการหกล้มในผู้สูงอายุ เกิดจากโรคกระดูกพรุน โอกาสที่ผู้ป่วยจะเกิดการหกล้มแล้วมีกระดูกแตกหักสูง ทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรง หรือถึงขั้นนอนติดเตียง ส่งผลต่อทั้งร่างกายและจิตใจ

นายแพทย์ธีรพล โทพินชานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า วิกฤตการณ์ทางการแพทย์ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ผู้สูงอายุจึงต้องเผชิญกับปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บที่เป็นปัญหาจากความเสื่อมของร่างกาย โดยเฉพาะโรคระบบกระดูกและข้อ ได้แก่ ภาวะหกล้ม ถือเป็นปัญหาสำคัญที่มักเกิดขึ้นบ่อยในคนกลุ่มนี้ ผู้สูงอายุที่หกล้มประมาณร้อยละ 5 - 10 จะมีการบาดเจ็บรุนแรง เช่น ภาวะกระดูกหัก อาการบาดเจ็บของสมองจนอาจถึงขั้นเสียชีวิต และยังส่งผลกระทบต่อจิตใจ เกิดความกังวล ภาวะซึมเศร้า ตลอดจนสูญเสียความมั่นใจในการเดิน ซึ่งผู้ป่วยร้อยละ 30 - 73 จะมีการกีดกันการหกล้มอีกจนทำให้สูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง

วิธีปฏิบัติตนของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดหกล้ม ควรใช้อุปกรณ์ช่วยในการเดิน เช่น ไม้เท้า ตลอดจนปรับพฤติกรรม เช่น ลุกขึ้นยืนช้าๆ มองหาวัตถุรอบตัวที่สามารถจับยึดได้ในกรณีฉุกเฉิน ไม่เดินบริเวณที่เปียกชื้น ไม่ใส่รองเท้ายางที่หุ้มคอรองเท้าใช้งาน เพราะพื้นรองเท้าลื่นและไม่เกาะพื้น นอกจากนี้บุตรหลานต้องดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดโดยปรับสิ่งแวดล้อมภายในพื้นที่ที่ผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำ เช่น ติดตั้งหลอดไฟบริเวณมุมมืดที่เดินผ่านบ่อยๆ โดยปุ่มสวิทช์ควรอยู่ใกล้มือเอื้อม อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆควรมีอยู่เท่าที่จำเป็น เตียงนอน เก้าอี้ และโถส้วมมีความสูงพอเหมาะไม่เตี้ยเกินไป ทางเดินและบันไดควรมีราวจับตลอดขั้นบันไดต้องมีความกว้างยาวพอเหมาะและสม่ำเสมอ ไม่สูงชันเกินไป พื้นห้องใช้วัสดุที่ไม่ลื่น โดยเฉพาะในห้องน้ำ ห้องครัว บริเวณจุดเชื่อมต่อระหว่างห้องควรอยู่ในระดับเดียวกัน ไม่ควรมีสิ่งของเกะกะ เช่น พรมเช็ดเท้า สายไฟฟ้า หลีกเลียงการมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมวในบริเวณที่อยู่อาศัย

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวต่อไปว่า นอกเหนือจากการหกล้มในผู้สูงอายุที่เกิดจากอุบัติเหตุหรือสิ่งแวดล้อมแล้ว หกล้มโดยไม่มีเหตุอันควร เช่น หกล้มขณะเดินปกติภายในบ้าน อาจเกิดจากโรคที่ผู้สูงอายุไม่รู้ตัว ได้แก่ ภาวะความดันโลหิตต่ำจากการเปลี่ยนอิริยาบถ ทำให้เลือดไม่สามารถถูกสูบฉีดไปเลี้ยงสมองได้ทันเวลาและเพียงพอ กลุ่มโรคในระบบไหลเวียนเลือด เช่น หมดสติชั่วคราวในขณะที่กำลังเบ่งอุจจาระหรือปัสสาวะ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กลุ่มโรคระบบประสาท เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน โรคปลายประสาทเสื่อม โรคลมชัก โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน สายตาผิดปกติ เช่น ต้อกระจก ผลข้างเคียงจากยาโดยเฉพาะยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ยารักษาโรค ความดันโลหิตสูง และความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุทั้งสิ้น

ทั้งนี้หลักในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อคัดกรองสาเหตุต่างๆ ที่อาจนำไปสู่การหกล้ม นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นสารอาหารที่บำรุงกระดูก เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่งเสริมการทรงตัว เช่น การรำไม้พลอง การรำมวยจีน การฝึกโยคะ

\*\*\*\*\*

-ขอขอบคุณ-

23 สิงหาคม 2560