แนวทางป้องกัน ภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ



นพ.ชินไตร ถาวรลัญจ์
อายุรศาสตร์ผู้สูงอายุ
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



ภาวะเปราะบาง เป็นหนึ่งในกลุ่มอาการผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงวัยที่มีระบบหรืออวัยวะในร่างกายต่างๆที่เสื่อมถอย ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวกับความเจ็บป่วย ทำให้ร่างกายมีความทนลดลง และเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง และภาวะแทรกซ้อนได้มากกว่า ผู้สูงอายุที่เปราะบางเปรียบเสมือนเหมือนแก้วน้ำ ซึ่งเปราะแตกง่าย เมื่อมีอะไรมากระทบกระทั่ง เช่น ความเจ็บป่วยต่างๆ ทำให้เปราะแตก อาการทรุดลงได้มากกว่า และซ่อมแซมฟื้นฟูก็ทำได้ยากกว่า ดังเช่น ผู้สูงวัยที่นอนโรงพยาบาล จากการเจ็บป่วยเพราะการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะเหมือนกัน ผู้สูงอายุที่มีความเปราะบาง อาจจะมีความรุนแรงมากกว่า และฟื้นตัวได้ช้ากว่า

ภาวะเปราะบางสัมพันธ์กับ การเจ็บป่วยเข้าโรงพยาบาลได้บ่อย มีโอกาสสับสนมากขึ้นช่วงนอนโรงพยาบาล มีโอกาสนอนโรงพยาบาลนานขึ้น มีโอกาสเกิดการหกล้ม และเสียชีวิตมากขึ้น มีการศึกษาพบว่ามี ภาวะเปราะบาง สามารถที่ใช้ดูอายุที่จริงได้ดีกว่า อายุตามปฏิทิน (Chronological age) เช่น ผู้ที่อายุ 60 ปี แต่มีภาวะเปราะบาง อาจจะสุขภาพโดยรวมไม่ดีเท่า ผู้สูงอายุอีกท่านที่อายุ 80 ปี แต่ไม่มีภาวะเปราะบาง

ภาวะเปราะบาง เกิดได้จากหลายปัจจัย แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. ปัจจัยทางลักษณะของประชากรและสังคม เช่น อายุที่มากขึ้น เพศหญิง การศึกษาน้อย รายได้ต่ำ

2. โรคทางกาย เช่น มีโรคประจำตัวหลายโรค โรคอ้วน ภาวะขาดสารอาหาร ความจำบกพร่อง ภาวะเศร้า หรือมียาหลายขนาน

3. ด้านกิจวัตรประจำวัน เช่น ขาดการออกกำลังกาย ทานโปรตีนน้อย สูบบุหรี่ และการทานแอลกอฮอล์มาก

4. ปัจจัยทางชีวภาพ เช่น ปัจจัยการอักเสบในร่างกาย ขาดวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินดี วิตามินบี6 และวิตามินอี

ดังเช่นช่วงที่ผ่านมา เช่น ช่วงโควิดจะเกิดภาวะเปราะบางมาก เพราะ เราต้องอยู่บ้านมากขึ้น มีภาวะแยกตัวทางสังคม ไม่มีกิจกรรมทางสังคม มีภาวะขาดสารอาหารและทานอาหารไม่ดีต่อสุขภาพ ขาดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้น

ภาวะเปราะบาง จะแบ่งเป็นออกเป็นหลายอย่าง เช่น ความเปราะบางทางร่างกาย ความเปราะบางทางสมรรถภาพสมอง และ ความเปราะบางทางสังคม ซึ่งมีหลายแบบประเมิน ยกตัวอย่างการประเมินความเปราะบางทางร่างกาย ซึ่งประเมินได้ง่าย ชื่อ “Frail scale” โดยมีทั้งหมด 5 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน ถ้าคะแนนมาก ยิ่งมีโอกาสเป็นภาวะเปราะบางมากขึ้น โดย 5 ข้อ จะมีดังนี้ คือ

1. น้ำหนักลดลงโดยไม่ตั้งใจ ร้อยละ 5 ขึ้นไป ใน 1 ปีที่ผ่านมา : ถ้าลดลงร้อยละ 5 ขึ้นไป ได้ 1 คะแนน

2. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีความรู้สึกเหนื่อยเพลีย บ่อยแค่ไหน : ถ้าอ่อนเพลียตลอดเวลา หรือเกือบตลอดเวลา ได้ 1 คะแนน

3. ท่านมีปัญหาในการเดิน 300-400 เมตร โดยไม่หยุดพัก และไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย หรือไม่ : ถ้าเดิน 300-400 เมตร แล้วต้องหยุดพัก หรือใช้อุปกรณ์ช่วย ได้ 1 คะแนน

4. ท่านเดินขึ้นบันได 10 ขั้น โดยไม่หยุดพัก และไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย หรือไม่ : ถ้าเดินขึ้นบันได 10 ขั้น แล้วต้องหยุดพัก หรือใช้อุปกรณ์ช่วย ได้ 1 คะแนน

5. แพทย์เคยแจ้งว่าท่านเป็นโรคต่างๆเหล่านี้ หรือไม่ : ถ้ามี 5 โรค จากทั้งหมด 11 โรค ต่อไปนี้ขึ้นไป จะได้ 1 คะแนน

โดยโรคและอาการต่างๆ ต่อไปนี้ 11 อย่าง คือ โรคความดันสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง (ไม่รวมมะเร็งผิวหนัง) โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจขาดเลือด ภาวะหัวใจวาย อาการแน่นหน้าอกจากหลอดเลือดหัวใจ โรคหอบหืด ภาวะข้ออักเสบ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไต ถ้ามี 5 ใน 11 อย่าง ได้ 1 คะแนน

ถ้ารวมทั้งหมด 1-2 คะแนน ถือว่า เป็น “ภาวะก่อนเปราะบาง”
ถ้าได้คะแนน 3 คะแนนขึ้นไป ถือเป็น “ภาวะเปราะบาง”

สำหรับวิธีป้องกัน และดูแลภาวะเปราะบาง มีดังนี้

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ได้แก่

- ออกกำลังกายแอโรบิค กล่าวคือ ออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวซ้ำๆ ในระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ 150 นาทีต่อสัปดาห์ (หรืออย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์)

- ออกกำลังกายแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนักเบาๆ ออกกำลังกายแรงต้านด้วยยางยืด ฝึกแรงต้านจากน้ำหนักตัว

- ออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว เช่น โยคะ ไทเก๊ก เต้นลีลาศ

- ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ บริหารข้อต่อ

2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เน้นโปรตีนให้เพียงพอ ประมาณ 1-1.2 กรัม/น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมต่อวัน แต่ถ้าผู้สูงวัย มีภาวะเจ็บป่วย หรือภาวะขาดสารอาหาร อาจเพิ่มเป็น 1.2-1.5 กรัม/น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมต่อวัน (ยกเว้นผู้สูงวัยที่เป็นโรคไตระยะที่ 3 ขึ้นไป อาจจะปรึกษาแพทย์ประจำตัว) หลีกดื่มแอลกอฮอล์และหลีกเสี่ยงสูบบุหรี่

3. ดูแลสุขภาพช่องปาก เนื่องจากสุขภาพช่องปากไม่ดี ก็ส่งผลต่อการทานอาหาร ทำให้เคี้ยวอาหารที่มีความหลากหลายได้น้อย ส่งผลต่อภาวะโภชนาการและทำให้มีความเปราะบางทางร่างกายเพิ่มขึ้น

- แนะนำแปรงฟันสูตร 2-2-2 (แปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน, ครั้งละ 2 นาทีขึ้นไป และ หลังแปรงฟัน ลดการทานอาหารหรือเครื่องดื่มอย่างน้อย 2 ชั่วโมงหลังทานอาหาร เพื่อลดการเกิดจุลินทรีย์ในช่องปาก)

- ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ และทำความสะอาดซอกฟันสม่ำเสมอ เช่น ไหมขัดฟัน

- พบทันตแพทย์ ทุก 6 เดือน

4. ดูแลโรคประจำตัวและยา

- บางครั้งผู้สูงวัยมีโรคประจำตัวหลายโรค และยาหลายตัว อาจจะต้องไปพบแพทย์หลายท่าน แนะนำให้นำยาทั้งหมดไปด้วยทุกครั้ง หรือถ่ายรูปซองยาที่รับประทานอยู่ทั้งหมดไปให้แพทย์แต่ละท่านที่เราไปพบ เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงยาที่ซ้ำกัน ยาที่มีผลต่อกัน และยาที่ไม่จำเป็น

- ส่วนยาที่ผู้สูงวัยต้องพึงระวัง เช่น ยาบางอย่างมีผลข้างเคียงที่ทำให้ง่วง ยาบางตัวทำให้มึนงงหกล้ม ตาลาย สับสน หรือยาบางตัวทำให้ปากแห้งคอแห้ง เป็นต้น

5. ปรับสภาพสิ่งแวดล้อมในบ้าน ป้องกันหกล้ม เช่น

- เฟอร์นิเจอร์ในบ้าน ต้องแข็งแรง และไม่กีดขวางทางเดิน
- ทางเดินและบันไดมีที่ให้เกาะ หรือราวจับ
- พื้นควรสม่ำเสมอ เรียบและไม่ลื่น
- มีแสงสว่างเพียงพอ

6. เพิ่มภาวะมีส่วนร่วมทางสังคม เช่น หากิจกรรมกลุ่มงานอดิเรกที่เราสนใจ ออกกำลังกาย กิจกรรมทางสังคมต่างๆ หรือกิจกรรมอาสาสมัคร