การหกล้มในผู้สูงอายุ อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม เสี่ยงพิการโดยไม่รู้ตัว



ข้อมูลโดย
ผศ. ดร. นพ.ไพฑูรย์ เบ็ญจพรเลิศ
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

การหกล้มในผู้สูงอายุ อาจดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่แท้จริงแล้วเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญและอาจส่งผลร้ายแรงถึงขั้นพิการโดยไม่รู้ตัว ผู้สูงวัยมีโอกาสหกล้มได้ง่ายกว่าคนวัยอื่นจากสถิติพบว่าการหกล้มเป็นสาเหตุหลักของการบาดเจ็บรุนแรงในกลุ่มนี้ และอาจเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมา เช่น กระดูกหัก เคลื่อนไหวลำบาก หรือแม้กระทั่งสูญเสียความมั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวัน การเข้าใจสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง และวิธีป้องกัน จะช่วยให้ผู้สูงอายุและครอบครัวสามารถดูแลและลดความเสี่ยงเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สาเหตุการหกล้มที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

สาเหตุของการหกล้มในผู้สูงอายุมีได้หลากหลาย แต่ส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกายตามวัย ผู้สูงอายุหลายคนมักมีปัญหาเรื่องการทรงตัว กล้ามเนื้อและกระดูกอ่อนแรง หรือระบบประสาทที่ตอบสนองได้ไม่ดีเท่าเดิม นอกจากนี้ โรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคเกี่ยวกับสมอง ก็ทำให้ร่างกายไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้อย่างสมดุล

อีกสาเหตุที่พบบ่อยคือการใช้ยาบางชนิดที่มีผลข้างเคียง เช่น ทำให้ง่วงซึม หรือเวียนศีรษะ รวมถึงการลุกเดินตอนกลางคืนโดยไม่มีแสงสว่างเพียงพอ หรือพื้นเปียกลื่นในห้องน้ำ นอกจากนี้ การสวมใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้หกล้มได้ง่ายขึ้น จึงควรสังเกตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงสภาพแวดล้อมเพื่อช่วยลดโอกาสการหกล้ม

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ

การหกล้มในผู้สูงอายุ เกิดจากหลายปัจจัยที่ส่งผลร่วมกัน ทั้งจากร่างกาย พฤติกรรมส่วนตัวและสิ่งแวดล้อมรอบตัวหากเข้าใจปัจจัยเหล่านี้จะสามารถวางแผนดูแลและป้องกันได้อย่างตรงจุด โดยปัจจัยเสี่ยงหลัก ๆ มีดังนี้

ปัจจัยทางร่างกาย

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลายอย่างที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง ข้อเข่า ข้อสะโพกเสื่อม สายตาพร่ามัว หรือการรับรู้การทรงตัวลดลง นอกจากนี้ ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคพาร์กินสัน โรคหลอดเลือดสมอง หรืออัลไซเมอร์ ก็ทำให้การเคลื่อนไหวช้าลง ไม่มั่นคง และมีโอกาสเสียการทรงตัวได้ง่าย บางรายอาจมีอาการหน้ามืดเฉียบพลันเมื่อเปลี่ยนท่าอย่างรวดเร็ว ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมในบ้านหรือสถานที่ที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตประจำวันก็มีผลอย่างมากต่อความเสี่ยงในการหกล้ม เช่น พื้นลื่น พื้นต่างระดับ ไม่มีราวจับในห้องน้ำหรือบันได เฟอร์นิเจอร์วางเกะกะ หรือแสงสว่างไม่เพียงพอ พรมที่ขอบไม่แนบกับพื้น หรือสายไฟที่วางขวางทางเดินก็อาจเป็นอุปสรรคที่มองข้ามไม่ได้

ปัจจัยด้านพฤติกรรม

พฤติกรรมบางอย่างของผู้สูงอายุเองก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการหกล้ม เช่น การลุกเดินเร็วเกินไป ไม่ใช้ไม้เท้าหรืออุปกรณ์ช่วยเดินในขณะที่ควรใช้ หรือการใส่รองเท้าไม่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ การเดินในขณะที่รีบเร่งหรือขาดความระมัดระวัง รวมถึงการไม่ยอมขอความช่วยเหลือเมื่อต้องเดินผ่านพื้นที่เสี่ยง ล้วนเพิ่มโอกาสให้เกิดการหกล้มได้ง่ายขึ้น

อาการที่ควรเฝ้าระวัง

- เดินแล้วรู้สึกเซหรือเอียง
- เวียนศีรษะ หน้ามืดเมื่อยืน
- กลัวการเคลื่อนไหวหรือออกจากบ้าน
- หกล้มบ่อย โดยไม่ทราบสาเหตุ
- ขาอ่อนแรงหรือเกร็ง

ผลกระทบจากการหกล้มในผู้สูงอายุ

การหกล้มในผู้สูงอายุเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ควรมองข้าม เพราะผลกระทบที่เกิดขึ้นนั้นอาจเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้สูงวัยและครอบครัวไปอย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผลกระทบที่พบได้บ่อยมีดังนี้

1. การบาดเจ็บทางร่างกาย

ผู้สูงอายุมักมีกระดูกที่เปราะและบางลงตามวัย การหกล้มจึงอาจนำไปสู่ภาวะกระดูกหัก โดยเฉพาะบริเวณสะโพก ข้อมือ หรือกระดูกสันหลัง ซึ่งอาจต้องเข้ารับการผ่าตัดและพักฟื้นเป็นเวลานาน ในบางกรณีอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ติดเชื้อ แผลกดทับ หรือปอดอักเสบจากการนอนติดเตียงเป็นเวลานาน

2. สูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว

หลังจากการหกล้ม ผู้สูงอายุบางรายอาจเคลื่อนไหวได้ลดลงหรือไม่สามารถเดินเองได้เหมือนเดิม ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้รู้สึกสูญเสียความมั่นใจและความเป็นอิสระ

3. ผลกระทบทางจิตใจและอารมณ์

การหกล้มเพียงครั้งเดียวอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกลัว กลัวจะล้มซ้ำ ไม่กล้าเดิน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดความเครียด ซึมเศร้า หรือแยกตัวจากสังคม ลดการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม

4. ภาระต่อครอบครัวและสังคม

การดูแลผู้สูงอายุที่ได้รับบาดเจ็บจากการหกล้มต้องใช้ทรัพยากรทั้งเวลากำลังใจและค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม ทั้งในเรื่องของการรักษาพยาบาล การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม หรือจ้างผู้ดูแลพิเศษ

การป้องกันเป็นสิ่งที่ดีที่สุดและสามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยการปรับเปลี่ยนทั้งพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม

ปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย

- จัดแสงสว่างให้เพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณทางเดิน ห้องน้ำ และบันได
- กำจัดสิ่งกีดขวาง จัดระเบียบข้าวของให้เป็นระเบียบ เก็บสายไฟให้เรียบร้อย หลีกเลี่ยงพรมเช็ดเท้าที่ไม่ยึดเกาะกับพื้น

• ติดตั้งราวจับ ในห้องน้ำ บริเวณโถสุขภัณฑ์ อ่างล้างหน้า และบันได

• เลือกพื้นผิวที่ไม่ลื่น ใช้พรมกันลื่นในห้องน้ำ หรือติดวัสดุกันลื่นบริเวณที่เสี่ยง

• จัดวางเฟอร์นิเจอร์ให้มั่นคง หลีกเลี่ยงเฟอร์นิเจอร์ที่โยกเยกหรือไม่มั่นคง

• เลือกรองเท้าที่เหมาะสม มีพื้นผิวที่ไม่ลื่น ส้นเตี้ย และสวมใส่สบาย

• ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน หากจำเป็น เช่น ไม้เท้า หรือโครงเหล็กช่วยเดิน (walker) โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อเลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสม

ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

•ออกกำลังกายสม่ำเสมอเน้นการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่น และปรับปรุงการทรงตัว เช่น การเดิน โยคะ ไทชิ หรือการฝึกทรงตัวง่าย ๆ

• ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อประเมินความเสี่ยงและรักษาโรคประจำตัวที่อาจส่งผลต่อการหกล้ม

• กินอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีสูง เพื่อเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

• ปรึกษาแพทย์เรื่องยา สอบถามแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับผลข้างเคียงของยาที่กิน และแจ้งหากมีอาการผิดปกติ

ปรับพฤติกรรมส่วนบุคคล

• ลุกขึ้นช้า ๆ โดยเฉพาะเมื่อเปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่ง หรือท่านั่งเป็นท่ายืน เพื่อป้องกันอาการหน้ามืด

• ไม่รีบร้อน ค่อย ๆ ก้าวเดินอย่างระมัดระวัง

• พกโทรศัพท์มือถือติดตัว ในกรณีฉุกเฉิน หรือติดตั้งระบบเตือนภัยสำหรับผู้สูงอายุ

•แจ้งคนในบ้านหรือคนใกล้ชิดหากรู้สึกไม่สบายวิงเวียนหรือมีอาการผิดปกติ

การหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นอันตรายที่ไม่ควรมองข้าม แม้จะดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ผลกระทบอาจรุนแรงถึงขั้นพิการได้ การรู้เท่าทันสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง อาการที่ควรเฝ้าระวัง และวิธีป้องกันจะช่วยลดโอกาสเกิดเหตุการณ์นี้ได้อย่างมาก ครอบครัวและผู้ดูแลควรให้ความสำคัญกับการดูแลและสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ข้อมูลจาก
ผศ. ดร. นพ.ไพฑูรย์ เบ็ญจพรเลิศ
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

Link https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/%e0%b8%81%e0%b8%b2%e0%b8%a3%e0%b8%ab%e0%b8%81%e0%b8%a5%e0%b9%89%e0%b8%a1%e0%b9%83%e0%b8%99%e0%b8%9c%e0%b8%b9%e0%b9%89%e0%b8%aa%e0%b8%b9%e0%b8%87%e0%b8%ad%e0%b8%b2%e0%b8%a2%e0%b8%b8-%e0%b8%ad%e0%b8%b1/