

สุขภาพ แข็งแรงในวัยสูงอายุ



สุขภาพแข็งแรงในวัยสูงอายุเป็นเรื่องที่ทุกคนปรารถนา การหกล้มเป็นอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดความเสื่อมถอยของร่างกาย และความแข็งแรงลดน้อยลง ทั้งนี้การหกล้มเป็นเรื่องที่ป้องกันได้ โดยวิธีต่อไปนี้



ดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ฝึกกล้ามเนื้อขา และฝึกการทรงตัว



ปรับสภาพแวดล้อมที่บ้านให้ปลอดภัย



สวมรองเท้าที่เหมาะสม กันลื่น



ตรวจการมองเห็นอย่างน้อยปีละครั้ง



หากมีการหกล้มเกิดขึ้น ควรรายงานให้แพทย์ทราบ

การป้องกันการหกล้มเป็นสิ่งที่ทำได้ และช่วยให้คุณภาพชีวิตของวัยสูงอายุสดใส แข็งแรง ปลอดภัย



References

จิตติมา บุญเกิด, ไตรรัตน์ จารุทัศน์. การดูแลผู้สูงอายุที่หกล้มบ่อยในเวชศาสตร์ครอบครัว. Rama Ned J 2011October-December; 34: 245-253. Tinetti, ME, Speechley M, Ginter SF. (1988). Risk factors for falls among elderly persons living in the community. The New England journal of medicine, 170:1-7. Panels on Preventions of Falls in Older Persons. Summary of the Updated American Geriatrics Society/British Geriatrics Society Clinical Practice Guideline for Prevention of Falls in Older Persons. Journal of the American Geriatrics Society 2011; 59: 148-57.

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย



สุขภาพสูงวัย

ปลอดภัยจากการหกล้ม

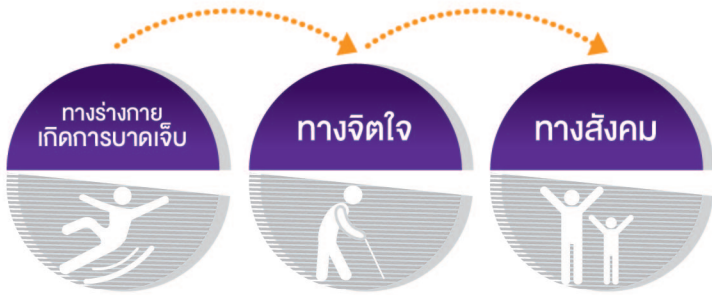


สูงอายุ

สดใสปลอดภัย จากการหกล้ม

การมีสุขภาพแข็งแรงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ไม่เพียงแต่ผู้สูงอายุเท่านั้น วัยหนุ่มสาวเองก็ยังไม่อยากดูมีอายุ เลยชอบเวลามีคนชมว่าเรายังดูอ่อนวัย หรือแข็งแรง นอกจากนี้แล้วคนวัยหนุ่มสาวหรือเริ่มเข้าสู่วัยกลางคนที่มีความถี่ใหญ่ในบ้านก็ยิ่งอยากให้ท่านสุขภาพแข็งแรง ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในบ้านและนอกบ้านได้อย่างคล่องแคล่วและปลอดภัย การดูแลสุขภาพตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับสุขภาพที่แข็งแรง

การหกล้มเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง ที่ทำให้สุขภาพถดถอย และอ่อนแอลง ไม่ว่าการหกล้มนั้นจะเกิดจากความเจ็บป่วยของผู้สูงวัยเอง หรือเป็นจากปัจจัยอื่น ๆ ผลกระทบจากการหกล้มที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนั้นส่งผลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมรอบข้าง (จิตติมา บุญเกิด, 2011)



ทางร่างกายเกิดการบาดเจ็บ

เช่น กระตุกหัก เลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมองหรือแผลฟกช้ำ เนื้อเยื่อฉีกขาด ส่งผลให้การเดินการเคลื่อนไหวบกพร่องการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำได้น้อยลง ไม่เหมือนเดิมหรือถ้าหากไม่เกิดการบาดเจ็บรุนแรง การหกล้มซ้ำ ๆ ส่งผลต่อกระดูกข้อต่อให้เกิดการอักเสบได้ง่ายและเสื่อมเร็วขึ้น ซึ่งผู้สูงวัยมักมีปัญหาข้อเสื่อมกันอยู่แล้ว

ทางจิตใจ

ทำให้เกิดความไม่มั่นใจในการเคลื่อนไหว เกิดภาวะกลัวการเคลื่อนไหว ผู้สูงวัยบางคน อาจจะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวหรือการทำกิจกรรม ถ้ามีความกลัวหรือไม่มั่นใจมากขึ้น เป็นระยะเวลาอันจะส่งผลต่อจิตใจมากขึ้นตามลำดับ และแน่นอนว่ามีผลต่อระบบการทำงานต่าง ๆ ในร่างกายที่เสื่อมถอยมากขึ้น เช่นกล้ามเนื้ออ่อนแรงขึ้น และการทรงตัวแยลง

ทางสังคม

ญาติหรือคนดูแล มีความจำเป็นต้องดูแลผู้สูงวัยกันมากขึ้นต้องมีเวลาอยู่ให้ความช่วยเหลือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน หรือการช่วยในด้านารฟื้นฟูสมรรถภาพให้แข็งแรงขึ้น



สาเหตุของการหกล้ม เกิดจากอะไร (Tinetti, 1988)

1 ปัจจัยทางร่างกาย หมายถึง ความเสื่อมถอยของกระดูกและกล้ามเนื้อเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ความเสื่อมถอยทางร่างกายเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุมักเกิดภาวะกระดูกบางและกระดูกพรุนภายหลังวัยหมดประจำเดือน ซึ่งนอกจากส่งผลต่อกระดูกแล้ว กล้ามเนื้อยังเกิดภาวะอ่อนแรงได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ อาจพบปัญหาการมองเห็นและการทรงตัวได้บ่อยขึ้น เนื่องจากปัญหาของโรคตาต่อกระจก จอประสาทตาเสื่อม และภาวะน้ำในหูผิดปกติ

2 ปัจจัยจากโรคเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคทางหลอดเลือดสมอง เพราะผู้สูงวัยมักจะมีอาการหน้ามืดและเวียนศีรษะได้ง่ายจากโรคเรื้อรังเอง และเป็นได้จากยาที่รับประทานอยู่หลายชนิด



3 ปัจจัยชักนำ หมายถึง ความเจ็บป่วยแทรกซ้อน เช่นมีการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ กระดูกเสื่อมที่บริเวณหลังกดทับเส้นประสาท หรือเป็นจากปัญหาการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่เคยชินมาแต่เดิม เช่นในวัฒนธรรมไทยชอบนุ่งผ้าถุงยาวถึงเท้า ทำให้เวลาเดินเกิดโอกาสสะดุดได้ง่าย หรือนิยมใส่รองเท้าแตะพองน้ำเดิน

4 ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ทั้งกายภาพและมีชีวิต ได้แก่ สภาพแวดล้อมภายในบ้าน บันได ห้องน้ำ และนอกตัวบ้าน ที่มีพื้นลื่น มีพื้นต่างระดับ แสงสว่างไม่เพียงพอ มีข้าวของวางระเกะระกะเป็นอุปสรรคต่อการเดิน รวมไปถึงมีการเลี้ยง สุนัข แมว จำนวนมากซึ่งอาจทำให้เดินสะดุดหกล้มได้ง่าย เป็นต้น

การป้องกัน การหกล้ม

การป้องกันการหกล้ม สามารถลดสาเหตุต่าง ๆ ที่กล่าวมา ทำได้ อย่างไรก็ตาม อังอิงจากคณะกรรมการป้องกันการหกล้มในประเทศสหรัฐอเมริกาและอังกฤษ)

1 การออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะที่ขาทั้ง 2 ข้างเป็นหลัก ร่วมไปกับการฝึกการเคลื่อนไหวและการทรงตัว การยืดเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ เพื่อลดการบาดเจ็บ

2 ดูแลตนเองเรื่องอาหาร ควรบริโภคแคลเซียมและโปรตีนที่เพียงพอ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรได้รับปริมาณแคลเซียม 800-1000 กรัม ต่อวันซึ่งการรับปริมาณแคลเซียมที่ดีที่สุดคือจากการรับประทานอาหาร อาหารที่แนะนำ ได้แก่ นมวัว หรือนมจากรัณยูที่ประเภทต่าง ๆ งาดำ ปลาตัวเล็ก กุ้ง เคย ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า



3 ตรวจการมองเห็นโดยจักษุแพทย์ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพราะการเกิดโรคตาต่อหิน ต้อกระจก และ จอประสาทตาเสื่อม เป็นจากการเสื่อมตามวัยของอวัยวะในลูกตา การได้รับการดูแลรักษาได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกได้ผลดีกว่า

4 การสวมใส่รองเท้าให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพของตนเอง

5 การปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัยในการเคลื่อนไหว มีทางเดินที่ไม่ลื่น จัดวางของให้สามารถเดินได้ง่ายไม่สะดุด การจัดให้มีราวเกาะในที่ที่ต่างระดับหรือในห้องน้ำ การย้ายเตียงที่นอนลงมาข้างล่างเพื่อหลีกเลี่ยงการเดินขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ เพราะสถานที่ที่เกิดการหกล้มได้ง่ายมักเป็นตำแหน่งที่ลื่น มีความต่างระดับ หรือที่แสงสว่างไม่เพียงพอ เช่น ห้องน้ำ บันได ทางเดินนอกบ้าน

6 หากมีการหกล้มเกิดขึ้น ควรรายงานให้แพทย์ทราบ เพราะสาเหตุ อาจเป็นเพราะร่างกายเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตขณะเปลี่ยนท่าทางต่ำกว่าปกติ หรือเป็นได้จากยาที่รับประทานอยู่ส่งผลต่อการเดินการทรงตัว อาการเวียนศีรษะเป็นได้จากหลายสาเหตุ รวมไปถึงสาเหตุของเส้นเลือดสมอง และอาจเป็นจากสาเหตุของสมองและไขสันหลังที่สามารถรักษาได้ เช่น โรคเนื้องอกในสมอง โรคพาร์กินสัน โรคกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท เป็นต้น