

## ปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ

อาจารย์กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์



การหกล้มเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญในกลุ่มผู้สูงอายุ ประชากรในชุมชนประมาณร้อยละ 30 หรือประมาณ 1/3 ของประชากรผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปมีโอกาสที่จะหกล้มได้ทุกปี และพบว่ามีสัดส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 50 เมื่อมีอายุ 80 ปีขึ้นไป โดยในกลุ่มผู้สูงอายุที่หกล้มนั้นปัญหาที่ตามมาคือการเกิดภาวะกระดูกหัก โดยพบได้ประมาณร้อยละ 87 การหกล้มเหล่านี้ก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ และก่อให้เกิดความบกพร่องในการเคลื่อนไหว รวมถึงการเกิดภาวะที่ผู้สูงอายุกลัวการหกล้ม และการจำกัดการเคลื่อนไหว

ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม

1. ปัจจัยจากภายนอก จากสิ่งแวดล้อม
  - การสวมรองเท้าที่ไม่เหมาะสม
  - สภาพสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีพอ เช่น พื้นลื่น ของระเกะระกะ สะดุดพรมเช็ดเท้า สายไฟหรือของเล่น เป็นต้น
  - แสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นต้น
2. ปัจจัยภายใน มักเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา





## ศูนย์กายภาพบำบัดและธาราบำบัด ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- ความบกพร่องในการทรงตัว เช่น ล้มได้ง่าย, เปลี่ยนท่าลุกนั่งแล้วมีหน้ามืด
- ความบกพร่องทางด้านสายตา เช่น สายตาวาว, มัว, มองไม่ชัด
- ปัญหาทางด้านระบบประสาท เช่น อัมพาต, อัมพฤกษ์
- การอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะส่วนของขา
- การบกพร่องเกี่ยวกับการรับรู้ในด้านต่าง ๆ เช่น หูไม่ค่อยได้ยิน, มีอาการขาปลายมือปลายเท้า



ผลที่ตามมาจากการหกล้มยังเกิดกับภาวะจิตใจอีกด้วย ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยจะเกิดความรู้สึกอาย รู้สึกเศร้าเนื่องจากกังวลว่าตนเองชราหรือเกิดปัญหาจากความชรา หรือแม้แต่หมดความมั่นใจในตนเอง

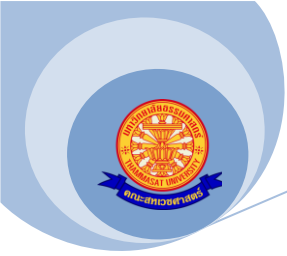
### แนวทางการป้องกันการหกล้ม

#### 1. ส่งเสริมสุขภาพ

- ฝึกเดินให้ถูกต้อง



- ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ, ฝึกการทรงตัว
- โภชนาการที่ดี
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น หรือมากเกินไป



## ศูนย์กายภาพบำบัดและธาราบำบัด ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- ใช้อุปกรณ์ช่วยเดินเช่น โครงเหล็ก 4 ขา (walker), ไม้เท้า
- ปรับพฤติกรรมส่วนตัว เช่น ค่อยๆลุกยืน, การหาราวสำหรับเกาะเดิน
- ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น ควรมีวัสดุกันลื่นในห้องน้ำ ไม้วางของระเกะระกะ ควรมีแสงสว่างเพียงพอโดยเฉพาะตรงราวบันได เป็นต้น
- ติดตั้งหลอดไฟบริเวณมุมมืดที่เดินผ่านบ่อย ๆ โดยปุ่มสวิตช์อยู่ใกล้มือเอื้อม
- มีอุปกรณ์เครื่องเรือนบริเวณที่อยู่เท่าที่จำเป็น และต้องแข็งแรงมั่นคงอยู่สูงจากพื้นมองเห็นได้ง่าย ไม่ย้ายที่บ่อย ๆ
- เตียงนอน เก้าอี้ และโถส้วมมีความสูงพอเหมาะ ไม่เตี้ยเกินไป
- ทางเดินและบันได ควรมีราวจับตลอด และขั้นบันไดสม่ำเสมอ
- พื้นห้องสม่ำเสมอและเป็นวัสดุที่ไม่ลื่นโดยเฉพาะในห้องน้ำ บริเวณจุด เชื่อมต่อระหว่างห้องควรอยู่ในระดับเดียวกัน หลีกเลี่ยงธรณีประตู ไม่ควรมีสสิ่งของเกะกะ เช่น พรมเช็ดเท้า สายไฟฟ้า
- หลีกเลี่ยงการมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมวในบริเวณที่อยู่อาศัย

