

สูงวัยใส่ใจไม่ล้ม

รศ.พ.ญ.ปิยะภัทร เดชพระธรรม

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หกล้ม ดูเหมือนเป็นเหตุการณ์ปกติสำหรับทุกเพศทุกวัย เริ่มตั้งแต่วัยเด็กที่หกล้มบ่อยเพราะยังเดินไม่เก่ง แต่พอโตและพัฒนากการดีขึ้นการหกล้มจะลดลงเรื่อยๆจนในวัยผู้ใหญ่แทบจะไม่หกล้มเลย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดการหกล้มได้บ่อยขึ้นพบว่าผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปทุก 3 คนจะหกล้ม 1 คน และอายุ 80 ปีขึ้นไป ทุก 2 คนจะหกล้ม 1 คน คนทั่วไปมักคิดว่าคนอายุมากก็หกล้มบ่อยเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งเป็นความจริงที่ไม่ถูกต้องทั้งหมด การหกล้มไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุ การหกล้มในผู้สูงอายุเป็นสัญญาณเตือนถึงความผิดปกติล่วงหน้าที่กำลังจะเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วแต่ยังไม่แสดงอาการอย่างชัดเจน เช่น เป็นสัญญาณเตือนว่ากำลังขาและการทรงตัวไม่ดีแล้ว ถ้าปล่อยไปเช่นนี้เรื่อยๆ อาจหกล้มบ่อยขึ้น แล้วนำไปสู่การเกิดกระดูกหัก ติดเตียงและเสียชีวิตในที่สุด หรือการเดินทางที่ผิดปกติถึงความผิดปกติบางประการของสมอง เช่น น้ำในโพรงสมองมากเกินไป หากไม่รักษาเนื้อสมองจะถูกกดเบียดแล้วเกิดภาวะสมองเสื่อมตามมาได้ ดังนั้นผู้สูงอายุหรือสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ ควรใส่ใจดูแลและป้องกันการหกล้ม

การหกล้มที่ถือว่าสำคัญและควรได้รับการตรวจเพิ่มเติมในแง่ของการป้องกันและรักษาภาวะหกล้มจากแพทย์ ได้แก่ การหกล้มบ่อยตั้งแต่ 2 ครั้งต่อปี การหกล้มที่มีการบาดเจ็บรุนแรง เช่น กระดูกหัก ไบหน้า หรือศีรษะบาดเจ็บ ล้มแล้วลุกไม่ขึ้นต้องนอนติดเตียง เป็นต้น ในรายที่ยังไม่เคยหกล้มแต่รู้สึกว่าการทรงตัวไม่ดีก็ควรได้รับการตรวจประเมินเพื่อป้องกันการหกล้มเช่นเดียวกัน

การป้องกันหกล้มที่คนทั่วไปสามารถทำได้เองก่อนเป็นเบื้องต้น ได้แก่

- การดูแลเรื่องสภาพแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัย ผู้สูงอายุมักหกล้มในบ้าน ดังนั้นในบริเวณที่ใช้งานต้องดูแลในเรื่องพื้น ต้องไม่ลื่น หากพื้นลื่นเช่นในห้องน้ำต้องมีอุปกรณ์กันลื่นหรือมีคนคอยเช็ดให้แห้งอยู่เสมอ ไม่ควรมีพื้นต่างระดับ หากเลี่ยงไม่ได้ควรติดราวเพื่อการเกาะจับ หรือติดเทปสีสว่าง เช่น สีเหลือง สีส้ม ในบริเวณพื้นที่จะเปลี่ยนระดับหรือเปลี่ยนพื้นผิวเพื่อเป็นสัญญาณเตือนผู้สูงอายุให้เพิ่มความระวัง ถ้ามีพรมหรือเสื่อน้ำมันบนพื้น ผู้สูงอายุมักสะดุดที่ขอบพรมหรือเสื่อน้ำมันดังกล่าว จึงควรปูเต็มพื้นที่ใช้งาน หรือพรมเช็ดเท้าควรใช้ชนิดที่วางติดพื้นได้ไม่ลื่นไถลเมื่อเหยียบลงไป นอกจากนี้ต้องมีแสงสว่างเพียงพอทั้งกลางวันและกลางคืน
- การมีสัตว์เลี้ยงในที่อยู่อาศัย หากมาเล่นด้วยขณะยืนเดินจะทำให้เสียการทรงตัวได้ง่าย
- ใส่รองเท้าที่เหมาะสม ผู้สูงอายุในเมืองไทยมักชอบใส่รองเท้าแตะที่ขนาดไม่พอเหมาะกับเท้า อาจเล็กหรือใหญ่เกินไป ก็จะส่งผลให้การเดินไม่มั่นคงได้ นอกจากนี้มีผู้สูงอายุบางส่วนชอบใส่รองเท้าที่พื้นเสื่อสภาพ ทำให้ไม่เกาะกับพื้นที่

เหยียบย่างไป ก็จะส่งผลให้เดินแล้วลื่นหกล้มได้ รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นรองเท้าหุ้มส้นหรือมีสายรัด สัน ความสูงของรองเท้าไม่ควรเกิน 1 นิ้ว พื้นรองเท้าแข็งแรง ไม่มีดงอแงและกันลื่นได้

- หากใช้อุปกรณ์ช่วยเดินควรเลือกใช้อย่างเหมาะสมและใช้ในการช่วยเดินอย่างถูกต้อง บางรายใช้คอกสี่เหลี่ยมช่วยพยุงเดินแต่จังหวะการก้าวเดินไม่สัมพันธ์กับอุปกรณ์ก็ทำให้หงายหลังและหกล้มได้
- การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากในวัยสูงอายุความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลงเรื่อยๆ หากไม่ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความสามารถในการเดินก็จะถดถอยลงได้ โดยควรออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบสะโพก เข่า และข้อเท้า ดังรูป
- การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทรงตัว ระบบการทรงตัวของร่างกายจะทำงานลดลงตามวัยเช่นเดียวกัน ดังนั้นต้องออกกำลังกายที่เน้นให้ฝึกการทรงตัวทั้งขณะนั่ง ยืน เดิน เลียนแบบการทำกิจวัตรประจำวัน หากทรงตัวไม่ได้ให้ใช้มือช่วยก่อนในระยะแรก ต่อมาเมื่อการทรงตัวดีขึ้นจึงใช้มือช่วยน้อยลงตามลำดับ ดังรูป



ท่าที่ 1 กอดอกลูกจากนั่งไปยืน หากลุกไม่ขึ้นในระยะแรกให้ใช้มือนยันที่ท้าวแขนเพื่อประคองลุกขึ้น ไม่ควรใช้แรงจากแขนทั้งหมด ทำ 10-15 ครั้งต่อชุด 2-3 ชุดต่อวัน



ท่าที่ 2 ยืนกระต่ายขาเดียว ในระยะแรกหากไม่สามารถทรงตัวได้ใช้มือประคองก่อน เริ่มต้นอาจใช้ 2 มือ เมื่อทรงตัวได้ดีขึ้นเหลือเพียง 1 มือ แต่ละประคองแล้วปล่อยมือในที่สุด ยกขาข้างเดียวค้างไว้ 30-60 วินาที เป็น 1 ครั้งทำอย่างน้อยข้างละ 10 ครั้งต่อวัน



ท่าที่ 3 ยืนย่อเข่า โดยยืนกางขาเท่ากับความกว้างของไหล่ 2 ข้าง ค่อยๆย่อเข่าลงโดยยังสามารถมองเห็นนิ้วเท้าได้อยู่ เมื่อย่อลงแล้วนับค้างไว้ 10 วินาที นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 10-15 ครั้งต่อชุด 2-3 ชุดต่อวัน



ท่าที่ 4 ยืนเขย่งปลายเท้า ในระยะแรกหากยังทรงตัวไม่ได้ให้ใช้มือ 2 ข้างประคองก่อนเมื่อทำได้ดีขึ้นค่อยๆลดการประคองจากมือลงเรื่อยๆจนสามารถปล่อยมือได้ ยืนเขย่งปลายเท้านับ 1-10 เป็น 1 ครั้งทำ 10-15 ครั้งต่อ ชุด 2-3 ชุดต่อวัน



ท่าที่ 5 ขึ้นลงบันได ก้าวขึ้นบันไดด้วยขาข้างหนึ่งและลงด้วยขาเดียวกัน ดังเช่นในรูปก้าวขึ้นด้วยขาขวาขึ้นไปยืนที่
ขั้นบันไดแล้วก้าวลงด้วยขาขวา จากนั้นสลับเป็นขาอีกข้างในลักษณะเดียวกัน โดยทำข้างละ 10-15 ครั้งต่อชุด 2-3
ชุดต่อวัน หากการทรงตัวไม่ดีใช้มือ 2 ข้างเกาะประคองในระยะแรก เมื่อทำได้ดีขึ้นจึงค่อยๆลดการประคองจากมือลง

ท่าออกกำลังกาย 5 ท่าดังกล่าวข้างต้นจะเลียนแบบท่าทางที่ใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งจำเป็นมากสำหรับผู้สูงอายุ
การทำท่าออกกำลังกายเหล่านี้จะสามารถเพิ่มได้ทั้งความแข็งแรงของขาและการทรงตัว หากผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้
น้อยควรให้ญาติคอยดูแลอย่างใกล้ชิดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

แนวทางการป้องกันเหล่านี้สามารถปฏิบัติได้เลย หากทำตามนี้ความเสี่ยงของการหกล้มก็จะลดลง สภาพร่างกาย
มีความแข็งแรงขึ้น เมื่อได้รับการตรวจประเมินเกี่ยวกับการหกล้มจากแพทย์เพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องโรคประจำตัวต่างๆหรือ
เรื่องยาที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการหกล้ม ก็จะทำให้ความเสี่ยงของการหกล้มลดลงไปอีก ดังนั้นอย่ารอช้า ใส่ใจ
ป้องกันหกล้ม ตั้งแต่วันนี้ ดีกว่าเกิดหกล้มแล้วติดเตียงตลอดไป