กรมการแพทย์
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

# คู่มือ ฉบับประชาชน
# ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ



# เมื่อประเทศไทย
# ก้าวสู่สังคมสูงวัย

# คำนำ

การหกล้มและผลร้ายแรงที่เกิดขึ้นหลังหกล้มเป็นสิ่งที่พบบ่อยเมื่ออายุมากขึ้น หนึ่งในมาตรการที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผลดีในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ คือ การสร้างความตระหนักให้กับผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน ตลอดจนสาธารณชน ปัจจุบันสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุทั้งจากองค์กรภาครัฐและภาคเอกชนล้วนเป็นการสร้างความตระหนัก เช่น การบอกถึงความชุกและสาเหตุของภาวะหกล้มโดยภาพรวม แต่ความเป็นจริงแล้วการหกล้มมักเกิดจากหลายสาเหตุซึ่งแต่ละสาเหตุก็มีความสัมพันธ์ซับซ้อนด้วยเหตุผลทางการแพทย์ ทำให้ยากที่จะเข้าใจได้อย่างถ่องแท้และอาจนำไปสู่การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง

คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุฉบับนี้เป็นความร่วมมือระหว่างสถาบันเวชศาสตร์ฯ ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขกับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล นำเสนอในรูปแบบการ์ตูนจำลองเหตุการณ์ที่ชวนอ่าน น่าติดตาม เกิดความเข้าใจได้ง่ายและมีบทสรุปสั้นๆ ของแต่ละตอน โดยมีคำอธิบายถึงสาเหตุและกลไกการหกล้มในแต่ละตอนด้วย

การจัดทำคู่มือฉบับนี้จะเสร็จสมบูรณ์และบรรลุวัตถุประสงค์ไม่ได้หากไม่ได้รับการออกแบบภาพการ์ตูนจากสถานเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดย ผศ.ดร.พุฒินันท์ แพทย์พิทักษ์ คุณกนกพร สุริยพรพันธ์ คุณติณณา วรวัฒนกุล คุณญาณิศา ไกรมุ่ย และคุณอัญชลี สาระคร จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการอ่านคู่มือฉบับนี้จะสามารถนำความรู้และประสบการณ์จากแต่ละตอนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน นำไปสู่ภาวะสูงวัยสุขภาพดีตลอดไป

**คณะผู้จัดทำ**

# สถาบันเวชศาสตร์
# สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

# โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ

## จังหวัดชลบุรี

# สารบัญ


การหกล้มในผู้สูงอายุ 7

ถาม – ตอบปัญหาเกี่ยวกับการหกล้มในผู้สูงอายุ 8

ภาพเล่าเรื่อง 12

ตอนที่ 1 เหตุที่คุณยายหกล้ม 13

ตอนที่ 2 คุณตาเป็นพาร์กินสัน 18

ตอนที่ 3 วันที่คุณตาปัสสาวะลำบาก 23

ตอนที่ 4 ความดันโลหิตคุณตาไม่น่าจะปกติ 28

ตอนที่ 5 เมื่อคุณยายนอนไม่หลับ 33

ตอนที่ 6 คุณยายกลัวการหกล้ม 38




# การหกล้มในผู้สูงอายุ

การหกล้มเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งในผู้สูงอายุและยังเป็นสัญญาณเตือนถึงอาการผิดปกติบางอย่างที่เกิดขึ้น เฉลี่ยแล้วผู้สูงอายุไทย 5 คนจะหกล้ม 1 คน โดยครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุที่เคยหกล้มจะหกล้มซ้ำ ผลกระทบของการหกล้มอาจนำไปสู่การบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย แต่หากเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง เช่น กระดูกสะโพกหัก เลือดออกในสมอง มีโอกาสที่จะทำให้ผู้สูงอายุพิการ ไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันที่เคยทำได้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเข้าอยู่ในสถานพักฟื้นคนชราและเสียชีวิตในที่สุด

## รู้ได้อย่างไรว่าผู้สูงอายุเสี่ยงหกล้ม

การคัดกรองความเสี่ยงการหกล้มเบื้องต้นที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเองมี 3 ข้อ ถ้าผู้สูงอายุตอบว่า “ ใช่ ” ข้อใดข้อหนึ่งนั่นหมายถึงผู้สูงอายุผู้นั้นมีความเสี่ยงที่จะหกล้ม

- ☐ มีประวัติการหกล้มใน 1 ปีที่ผ่านมา
- ☐ รู้สึกไม่มั่นคงเวลายืนหรือเดิน
- ☐ กังวลเกี่ยวกับการหกล้มหรือกลัวการหกล้ม

หากผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะหกล้มแล้วควรปรึกษาบุคลากรทางสุขภาพใกล้บ้านเพื่อประเมินความเสี่ยงและป้องกันการหกล้มต่อไป

# ถาม – ตอบปัญหา เกี่ยวกับการหกล้มในผู้สูงอายุ



โดย ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ทางด้านอายุรกรรมและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

**ถาม : ทำไมผู้สูงอายุต้องระมัดระวังการหกล้มอย่างมาก**

**ตอบ :** ผู้สูงอายุยิ่งมีอายุมากขึ้นย่อมมีโอกาสหกล้มได้มากขึ้น เนื่องจากสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มขึ้น ความสามารถในการทรงตัวเมื่อเผชิญกับอุบัติเหตุหรือเมื่อเกิดการเจ็บป่วยแม้เพียงเล็กน้อยทำได้ยากขึ้น แม้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่หกล้มจะเกิดการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยแต่มีผลเสียร้ายแรงที่เกี่ยวข้องกับ

**1. เป็นสัญญาณอันตรายที่บ่งถึงสาเหตุการเจ็บป่วยที่ซ่อนเร้นอยู่** การหกล้มเป็นหนึ่งใน “กลุ่มอาการสูงอายุ” ซึ่งอาการอื่นๆ ในกลุ่มนี้เช่น การไม่สามารถเดินได้ด้วยตนเอง พูดจาสับสน เบื่ออาหาร ปัสสาวะราด ในอดีตกลุ่มอาการเหล่านี้มักถูกเรียกว่า “โรคชรา” ซึ่งไม่ถูกต้องเพราะความชราไม่ใช่โรค หากผู้สูงอายุถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคชราแล้วย่อมไม่ได้รับการรักษา ผู้ป่วยจะเสียโอกาสที่จะได้รับการสืบค้นหาสาเหตุและแก้ไขให้กลับมาปกติดังเดิมได้

**2. การบาดเจ็บที่อาจรุนแรง ได้แก่ กระดูกหัก** โดยเฉพาะกระดูกข้อสะโพกหักทำให้ไม่สามารถเดินได้ กระดูกสันหลังยุบตัวทำให้ปวดหลังเรื้อรัง หลังค่อม ตัวเตี้ยลงและกระดูกข้อมือหัก นอกจากนี้ยังอาจเกิดภาวะเลือดคั่งในสมองทำให้สมองทำงานผิดปกติในเวลาต่อมา มีอาการคล้ายสมองเสื่อมได้ ผลเสียอื่นๆ เช่น มีความพิการไม่สามารถเดินได้ด้วยตนเอง สูญเสียความมั่นใจในการเดินหรือช่วยเหลือตนเอง สุดท้ายเป็นภาระต่อญาติผู้ดูแลและสังคม เกิดการสูญเสียทั้งด้าน

สุขภาพกายและสุขภาพจิต กระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนเวลาทั้งของผู้สูงอายุและญาติที่ต้องมาดูแลด้วย

**ถาม : อาการหกล้มเป็นสัญญาณอันตรายของโรคอะไรได้บ้าง**

**ตอบ :** ถ้าไม่นับผู้สูงอายุที่หกล้มเนื่องจากอุบัติเหตุ จากสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นลื่น เดินสะดุดพื้นที่ไม่เรียบเสมอกัน หรือ ถูกชนล้ม ผู้สูงอายุที่หกล้มเองโดยไม่มีเหตุอันควร เช่น หกล้มขณะเดินปกติภายในบ้าน มักมีโรคร้ายแรงที่อาจซ่อนเร้นอยู่ ได้แก่

1. ภาวะความดันโลหิตต่ำจากการเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งหรือนอนมาเป็นยืน ทำให้เลือดไม่สามารถถูกสูบฉีดไปเลี้ยงสมองได้ทันเวลาและเพียงพอ อาจมีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะขณะนั้นร่วมด้วย ซึ่งสาเหตุของภาวะนี้มีหลากหลาย เช่น ร่างกายขาดสารน้ำ การได้รับยารักษาโรคความดันเลือดสูงมากเกินไป การได้รับยาที่มีผลต่อจิตประสาท การได้รับยาขับปัสสาวะ เป็นต้น

2. กลุ่มโรคในระบบไหลเวียนเลือด เช่น อาการหมดสติไปชั่วครู่ขณะกำลังเบ่งอุจจาระหรือปัสสาวะ หรือการไอที่รุนแรง โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายฉับพลัน โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหล่อเลี้ยงจากเส้นเลือดหัวใจตีบ ภาวะหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะสม่ำเสมอ โรคลิ้นหัวใจตีบ ทำให้ปริมาณเลือดที่ถูกฉีดออกจากหัวใจลดลงกะทันหัน

3. กลุ่มโรคระบบประสาท เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน โรคสมองเสื่อม โรคปลายประสาทเสื่อม โรคลมชัก โรคต่างๆ ที่ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง อวัยวะการทรงตัวที่อยู่ติดกับหูชั้นในทำงานผิดปกติที่บางคนเรียก “น้ำในหูไม่เท่ากัน” ผู้ป่วยจะมีอาการคล้าย “บ้านหมุน” เวลาพลิกศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่งหรือล้มตัวลงนอนหรือลุกขึ้นจากที่นอนอย่างรวดเร็วบางรายอาจมีอาเจียนร่วมด้วย

4. ผลไม่พึงประสงค์จากยาโดยเฉพาะยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง

5. ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน ได้แก่ โรคติดเชื้อต่างๆ (เช่น ไข้หวัด ปอดอักเสบ โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ) ภาวะหัวใจวาย ข้ออักเสบ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ความผิดปกติของดุลเกลือแร่หรือแม้แต่ความผิดปกติที่เท้า (เช่น ตาปลา เล็บขบ แผลเรื้อรังจากเบาหวาน)

6. สาเหตุอื่นๆ ได้แก่ โรคข้อเสื่อม ภาวะซึมเศร้า สายตาผิดปกติจากโรคทางตา (เช่น ต้อกระจก) การใช้แว่นตาที่เสื่อมสมรรถภาพหรือใช้เลนส์แว่นตาที่ไม่เหมาะสม

**ถาม : ผู้สูงอายุจะป้องกันตนเองอย่างไรไม่ให้หกล้ม**

**ตอบ :** องค์การอนามัยโลกได้แนะนำมาตรการหลักในการป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ 3 มาตรการ ดังนี้

1. เพิ่มความตระหนักถึงภยันตรายที่เกิดจากการหกล้มให้กับผู้สูงอายุตลอดจนทุกคนในครอบครัว ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ลูกหลานในบ้าน ชุมชนรอบบ้าน บุคลากรทางสุขภาพและสื่อสาธารณะต่างๆ เพราะสาเหตุของการหกล้มไม่ได้เกิดจากตัวผู้สูงอายุเองเพียงด้านเดียวแต่ยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุด้วย

2. ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุเป็นระยะ สม่ำเสมอ เช่น ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อคัดกรองสาเหตุต่างๆ ที่อาจนำไปสู่การหกล้ม แล้วให้การแก้ไขทันที ผู้ป่วยบางรายอาจมีสาเหตุได้มากกว่าหนึ่งอย่างซึ่งต้องได้รับการแก้ไขแบบองค์รวมในเวลาเดียวกัน

3. มีมาตรการป้องกันการหกล้มที่มีประสิทธิผล ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการทรงตัว เช่น การรำไม้พลอง การรำมวยจีน การรำมโนราห์ การฝึกโยคะ ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดหกล้มต้องพยายามใช้อุปกรณ์ที่ช่วยการเดิน เช่น กรอบพยุงเดิน (วอคเกอร์) ชนิด

4 ขา ไม้เท้า ตลอดจนการปรับพฤติกรรมส่วนบุคคล เช่น ลุกขึ้นยืนช้าๆ เสมอ มองหาวัตถุรอบตัวที่สามารถจับยึดได้กรณีฉุกเฉิน การไม่เดินเข้าไปบริเวณที่เปียกน้ำ การไม่ใช้รองเท้ายางที่หมดอายุหากนำมาใช้งานพื้นรองเท้าจะลื่นไม่เกาะพื้น

ส่วนการปรับสิ่งแวดล้อมภายในพื้นที่ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ประจำ ได้แก่

- ติดตั้งหลอดไฟบริเวณมุมมืดที่เดินผ่านบ่อยๆ โดยปุ่มสวิทซ์ต้องอยู่ใกล้สามารถเอื้อมมือถึง
- มีอุปกรณ์เครื่องเรือนบริเวณที่อยู่เท่าที่จำเป็นและต้องแข็งแรงมั่นคงอยู่สูงจากพื้นมองเห็นได้ง่าย ไม่ย้ายที่บ่อยๆ
- เตียงนอน เก้าอี้และโถส้วมมีความสูงพอเหมาะ ไม่เตี้ยเกินไป
- ทางเดินและบันไดควรมีราวจับตลอดทางเดินที่ใช้ประจำ พื้นบันได (ลูกนอน) ต้องมีความกว้างยาวพอ ขณะความสูงของขั้นบันได (ลูกตั้ง) ไม่สูงเกินไป ทุกขั้นบันไดตลอดทางต้องสม่ำเสมอ
- พื้นห้องสม่ำเสมอ ใช้วัสดุที่ไม่ลื่น โดยเฉพาะห้องน้ำ ห้องครัว บริเวณจุดเชื่อมต่อระหว่างห้องควรอยู่ในระดับเดียวกัน ไม่มีธรณีประตู ไม่ควรมีสิ่งของเกะกะ เช่น พรมเช็ดเท้า สายไฟฟ้า
- หลีกเลี่ยงการมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมวในบริเวณที่อยู่อาศัย

## การหกล้มในผู้สูงอายุป้องกันได้....
## ถ้าทุกคนในสังคมมีความตระหนัก

# ภาพเล่าเรื่อง

ภาพเล่าเรื่องต่อไปนี้เป็นเรื่องของครอบครัวที่สมาชิกประกอบด้วย ตาฉุย ยายเนียน พ่อสมโชค แม่สมศรี และปิงปอง ซึ่งตาฉุย และยายเนียน ประสบเหตุที่ทำให้หกล้มจากปัญหาต่างๆ จนเกิดการบาดเจ็บ มีทั้งบาดเจ็บเล็กน้อยและบาดเจ็บรุนแรงถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ทั้งยังต้องกลับมาฟื้นฟูสุขภาพที่บ้าน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงที่จะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ รวมถึงฟื้นฟูจิตใจให้เกิดความมั่นใจ กล้าที่จะกลับมาใช้ชีวิตประจำวันที่เคยทำได้ โดยมีสมาชิกครอบครัวคอยช่วยเหลือดูแล ภาพเล่าเรื่องมีทั้งหมด 6 ตอน

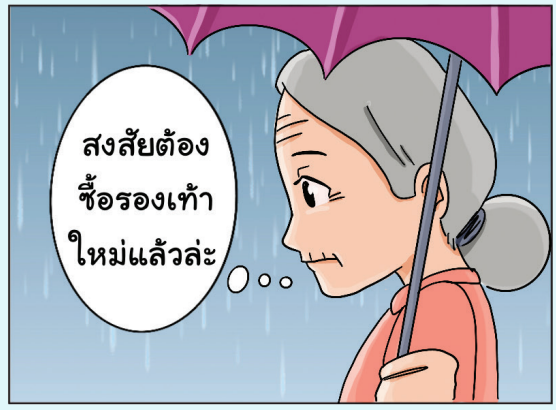
**ตอนที่ 1** เหตุที่คุณยายหกล้ม
**ตอนที่ 2** คุณตาเป็นพาร์กินสัน
**ตอนที่ 3** วันที่คุณตาปัสสาวะลำบาก
**ตอนที่ 4** ความดันโลหิตคุณตาไม่น่าจะปกติ
**ตอนที่ 5** เมื่อคุณยายนอนไม่หลับ
**ตอนที่ 6** คุณยายกลัวการหกล้ม

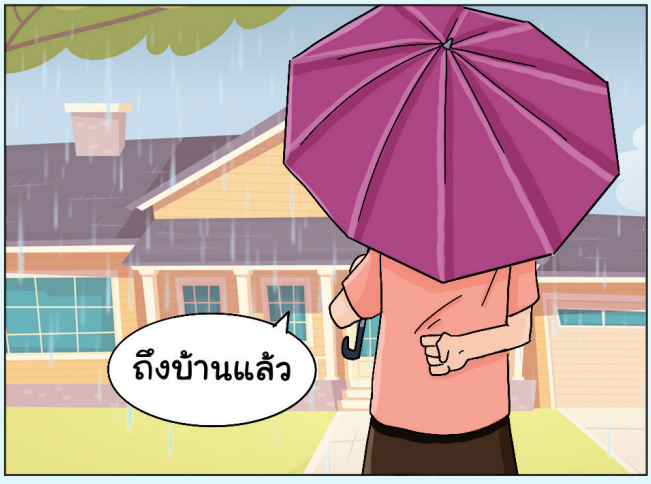
# “เหตุที่คุณยายหกล้ม”

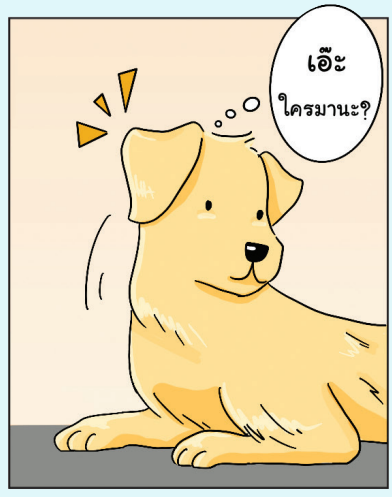






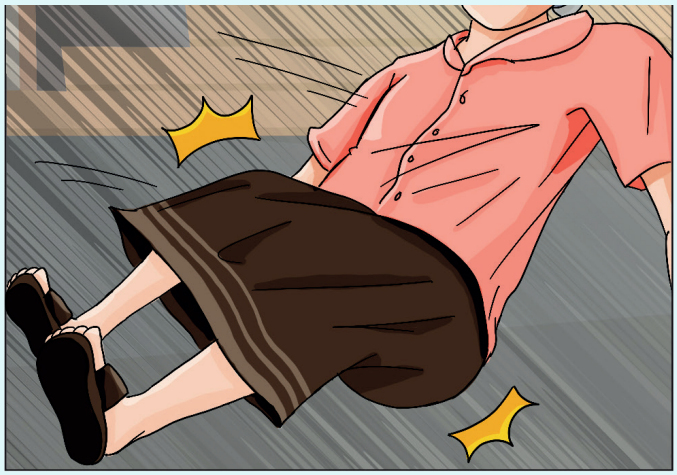


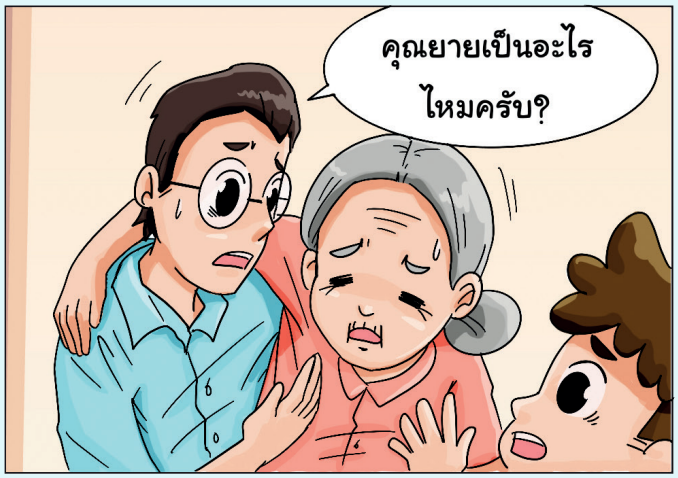



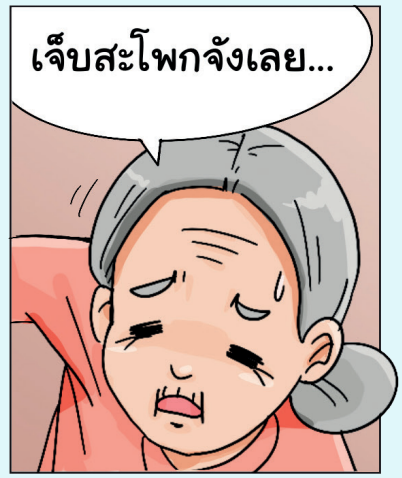

โฮ่งๆ
มีอะไรหรือ
ดุ๊กดิ๊ก
น่าจะเป็น
คุณยายนะ
คุณยายกำลัง
กลับมาจากวัด
อ่อ
ครับ
แอ๊ด~
โฮ่งๆ
คุณยาย
นี่เอง
จะกระโจน
ไปไหน
ดุ๊กดิ๊ก


กลับมาแล้วจ้ะ
!
คุณยาย !!!
โฮ่งๆ
(ดีใจจัง คุณยายกลับมาแล้ว)
พรืดด







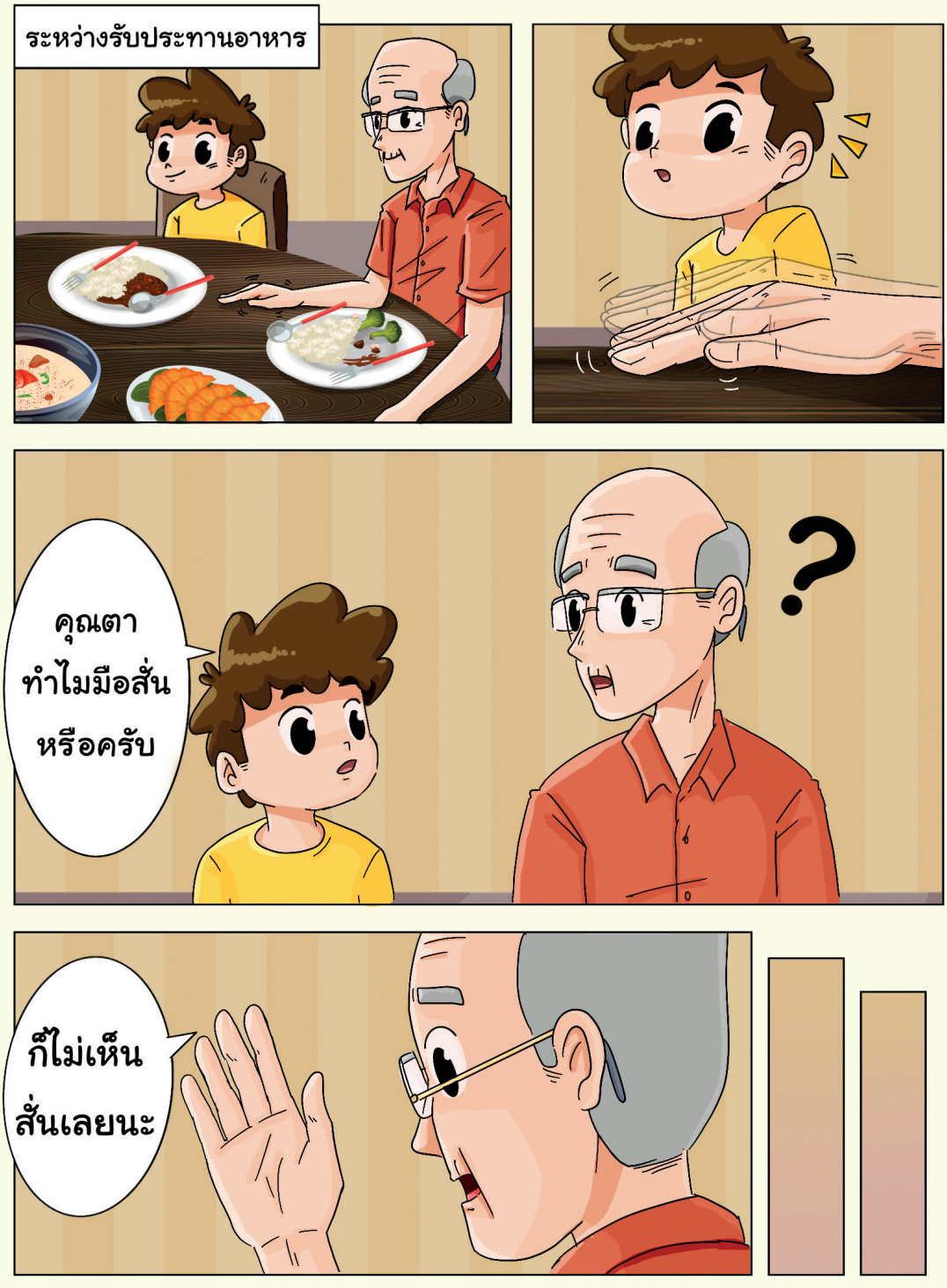

ควรระมัดระวังผู้สูงอายุ จากอุบัติเหตุ
ที่เกิดจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ
เช่น พื้นที่เปียกน้ำ, รองเท้าไม่มีดอกยาง
หรือสุนัขที่โผเข้ามาเล่นด้วยทำให้เซล้ม

การหกล้มเป็นเหตุการณ์ร้ายแรงสำหรับผู้สูงอายุที่จะพบมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น เกิดจาก 2 สาเหตุหลัก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายนอกที่ไม่ปลอดภัยที่อาจทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้ง่าย และปัญหาสุขภาพที่ทรุดโทรมลงทำให้การทรงตัวไม่มั่นคง การหกล้มอาจจะนำมาซึ่งอาการบาดเจ็บ เช่น กระดูกข้อสะโพกหรือกระดูกสันหลังหักและยังเป็นอาการเตือนที่บ่งถึงโรคภัยไข้เจ็บที่ซ่อนอยู่ภายใน

ตอน **“เหตุที่คุณยายหกล้ม”** นี้เกิดขึ้นจากสาเหตุสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยที่ผู้สูงอายุอาจเสียการทรงตัวได้ง่ายจากพื้นที่ลื่นเมื่อโดนน้ำฝน รองเท้าที่ใช้มานานจนหมดอายุการใช้งาน พื้นรองเท้าสึกจนไม่เกาะพื้นที่เปียกน้ำ และสัตว์เลี้ยงในบ้านที่อาจจะโผเข้าหาผู้สูงอายุกะทันหัน

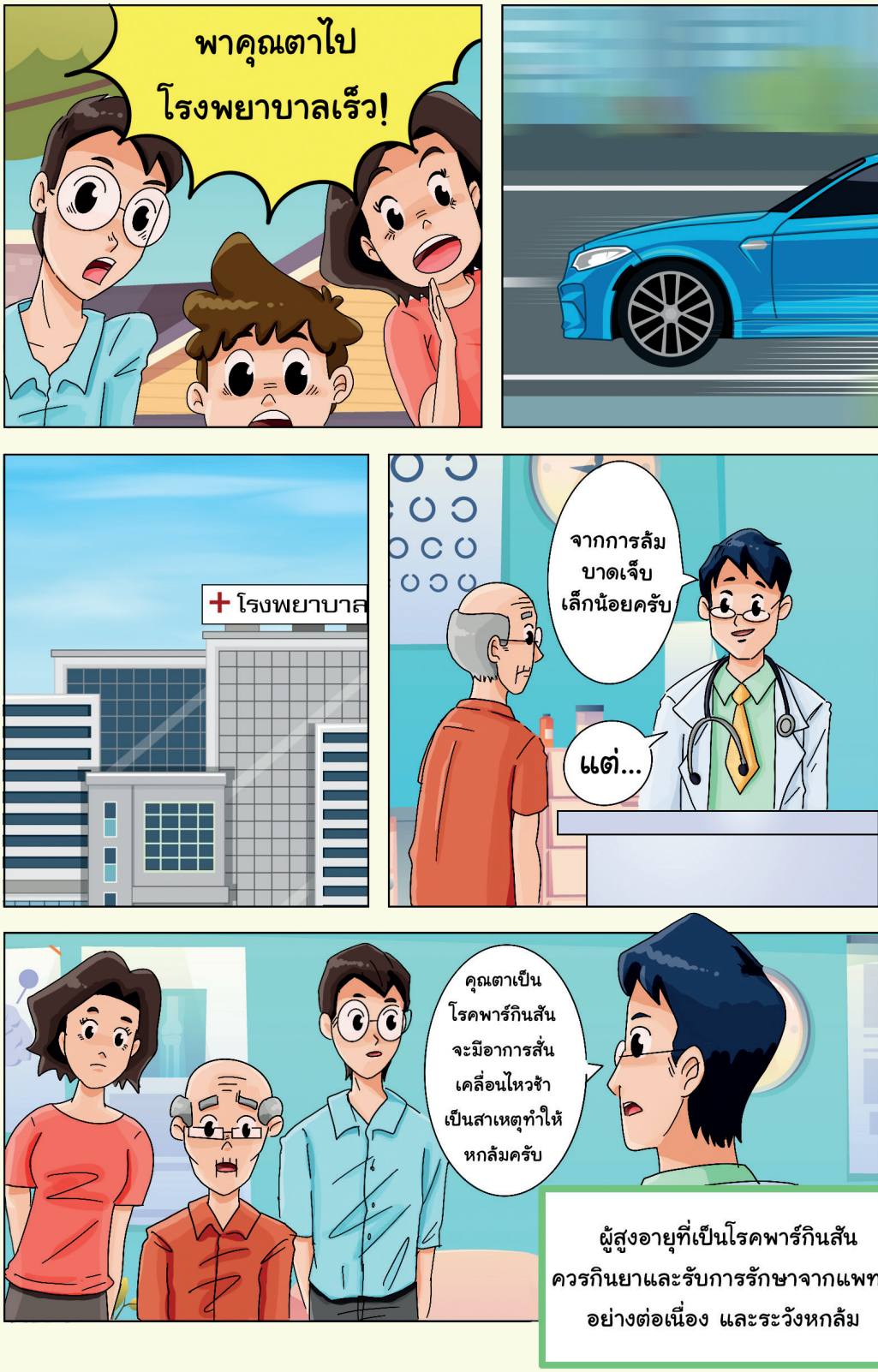
ดังนั้น ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวพึงใส่ใจในรายละเอียดของสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เช่น การใช้พื้นบ้านหรือพื้นห้องน้ำที่ไม่ลื่นเมื่อเปียกน้ำ การใช้รองเท้าที่เหมาะสมและมีดอกยางที่พื้นรองเท้า การมีราวจับตลอดทางเดินที่ผู้สูงอายุเดินบ่อยๆ การไม่มีสายไฟเกะกะตามพื้น ตลอดจนระมัดระวังสัตว์เลี้ยงในบ้าน

# “คุณตาเป็นพาร์กินสัน”




หลายวันต่อมา...
วันนี้เราจะไปเที่ยวสวนสัตว์ใช่มั้ยครับ?
ใช่แล้ว
อ๊ะ ทำไมคุณตาเดินช้าจัง
คุณตา! ตามมาเร็วครับ
ตามมาแล้วจ้า~
ทำไรเราเดินช้าลงนะ?
หึ่งๆๆ


หึงๆๆ
อ๊ะ!
แย่แล้ว!
คุณตา
จะล้ม
ผลั่กกก!!


พาคุณตาไป
โรงพยาบาลเร็ว!
โรงพยาบาล
จากการล้ม
บาดเจ็บ
เล็กน้อยครับ
แต่...
คุณตาเป็น
โรคพาร์กินสัน
จะมีอาการสั่น
เคลื่อนไหวช้า
เป็นสาเหตุทำให้
หกล้มครับ
ผู้สูงอายุที่เป็นโรคพาร์กินสัน
ควรกินยาและรับการรักษาจากแพทย์
อย่างต่อเนื่อง และระวังหกล้ม

สาเหตุของการหกล้มจากปัญหาสุขภาพที่ทรุดโทรมลงทำให้การทรงตัวไม่มั่นคง อาจเกิดจากพยาธิสภาพของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยชราได้หลายระบบ เช่น ระบบประสาท ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อ เป็นต้น โรคพาร์กินสันเป็นหนึ่งในโรคระบบประสาทที่พบบ่อยในผู้สูงอายุที่สมองไม่สามารถสร้างสารสื่อประสาทเพื่อควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ

ผู้ที่เป็นโรคพาร์กินสันจะมีการเคลื่อนไหวเชื่องช้าลง มีการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อ บางคนอาจมีอาการมือสั่น ซึ่งมีผลกระทบต่อการทรงตัวและหกล้มได้ง่ายเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ต้องใช้การทรงตัวในการรักษาสมดุลของร่างกายไม่ให้ล้ม เช่น เดินสะดุดพื้นที่ไม่เรียบแล้วไม่สามารถก้าวขาหรือใช้มือจับราวได้ทันทำให้หกล้มในที่สุด อาการต่างๆ เหล่านี้มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ จนสมาชิกในครอบครัวไม่สามารถสังเกตเห็นและคิดว่าเป็นปกติของผู้สูงอายุ แท้จริงแล้วโรคนี้สามารถได้รับการวินิจฉัยไม่ยากและการใช้ยารักษาอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้การเคลื่อนไหวดีขึ้นได้

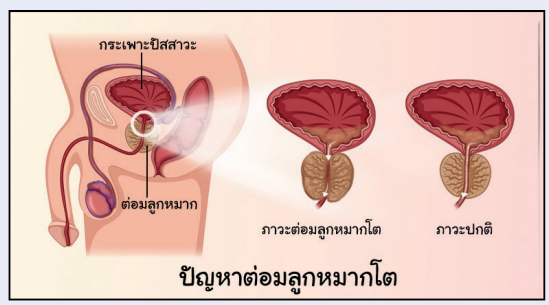
# “วันที่คุณตาปัสสาวะลำบาก”

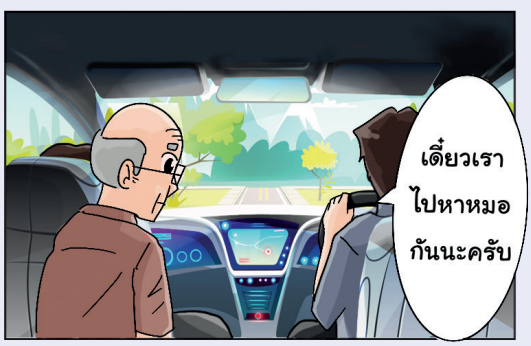













วันต่อมา..




อีกหลายวันต่อมา...













หลายวันผ่านไป คุณตายังคงมีปัญหากับการปัสสาวะ
ฉี่ขัด ไม่สุด แล้วขุ่นด้วย
ซี้ดดด~ หนาวจัง
เริ่มมีไข้อีกครั้งและมีอาการหนาวสั่น
คุณตาเบื่ออาหาร
อิ่มแล้วหรือครับคุณตาทานไปนิดเดียวเอง
อือ..
อาการไม่ค่อยดีเลย
รีบนอนดีกว่า
เฮ้ยยยย!!!
แย่แล้ว!! คุณตาหกล้ม
พรืดดดดด


สมโชครีบพาคุณตาไปหาหมอ
โรงพยาบา
อาการแบบนี้คือโรคติดเชื้อทางปัสสาวะนะครับ คุณตา
โรคติดเชื้อทางปัสสาวะ
การติดเชื้อเกิดจากที่เราปัสสาวะขัดไม่สุด
เป็นผลจากการใช้ยาลดน้ำมูกซึ่งมีผลข้างเคียงทำให้ปัสสาวะออกไม่หมด เหลือค้างจนทำให้ติดเชื้อทางปัสสาวะได้ง่าย
คุณตาต้องระวังการใช้ยาให้มากขึ้นนะครับ
ครับคุณหมอ
หากมีความจำเป็นต้องรับประทานยาตัวอื่นนอกจากยาประจำที่แพทย์สั่ง เนื่องจากยาทุกตัวเกิดผลข้างเคียงได้ในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มักรับประทานยาหลายชนิดเนื่องจากการมีพยาธิสภาพของร่างกายเพิ่มขึ้นในหลายระบบ ยิ่งความก้าวหน้าทางการแพทย์มีมากขึ้นยิ่งทำให้มีการคิดค้นยาใหม่ๆ ที่ออกฤทธิ์แตกต่างจากยาเดิมที่ใช้รักษาโรคเดียวกัน เช่น ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง ยารักษาโรคเบาหวาน ดังนั้นแนวทางปฏิบัติทางการแพทย์จึงมักแนะนำให้มีการใช้ยาหลายชนิดเพื่อออกฤทธิ์ในหลายกลไกและเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคให้ดีขึ้น แต่สิ่งที่จะตามมาคือการมีปฏิกริยาต่อกันของยาเมื่อเข้าสู่ร่างกายจนอาจทำให้เกิดผลไม่พึงประสงค์จากยา ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือการหกล้ม

ผู้สูงอายุเกิดผลไม่พึงประสงค์จากยาได้ง่ายกว่าคนหนุ่มสาวและความเสื่อมโทรมของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยชราทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ตับ ไต ไม่สามารถกำจัดยาออกจากร่างกายได้ดีเหมือนเดิม รวมถึงการมีพยาธิสภาพที่ทำให้อวัยวะทำงานผิดปกติได้ง่ายเมื่อถูกกระตุ้นโดยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของยา เช่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาต่อมลูกหมากโตทำให้มีอาการปัสสาวะลำบากหรือปัสสาวะออกไม่หมด เมื่อได้รับยาลดน้ำมูกซึ่งดูเหมือนไม่เกี่ยวกัน แต่ยามีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาทำให้การถ่ายปัสสาวะลำบากยิ่งขึ้นจนอาจมีปัสสาวะคั่งค้าง เพิ่มโอกาสการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะและการติดเชื้อในกระแสเลือดทำให้มีไข้สูงหนาวสั่นได้และหกล้มในที่สุด

# “ความดันโลหิตคุณตาไม่น่าจะปกติ”




เดิมคุณตามีปัญหาต่อมลูกหมากโต
หมอขอวัดความดันหน่อยนะครับ
SYS mmHg 186
DIA mmHg 97
PULSE /min. 75
ความดันยังสูงอยู่นะครับ
ถ้าวัดความดันที่บ้านแล้วความดันยังคงสูงอยู่
หมอแนะนำให้กินยาลดความดันเพิ่มเป็น 1 เม็ดนะครับ


คุณตา
วัดความดันเอง
.
.
.
ความดัน
ยังสูงอยู่
กินยาลดตอนนี้เลยแล้วกัน
วันนี้มึนหัว
จังเลย
แอ๊ดดด~


เวียนหัวจัง~
เช~
เบ่ง
ปัสสาวะ
ขณะเบ่งปัสสาวะ ทำให้ความดันตก
โอ๊ยยยยยยยย!!!
การได้ยา
ลดความดันโลหิต
มากเกินไป
หรือจากการ
เบ่งถ่ายปัสสาวะ
เนื่องจากต่อมลูกหมากโต
ในผู้สูงอายุชาย
ล้วนส่งเสริม
ให้ความดันโลหิตต่ำ
จนทำให้เลือด
ไปเลี้ยงสมองไม่พอ
ทำให้เวียนศีรษะ
และหกล้มได้

ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดในผู้สูงอายุ เนื่องจากความดันโลหิตจะสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้นและเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือดแดงและโรคในระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหลอดเลือดสมอง ที่เรารู้จักกันในชื่อ อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจเช่นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย โรคหัวใจวาย โรคไตวาย ตลอดจนโรคหลอดเลือดส่วนปลายอุดตัน (ที่ปลายเท้า) ขณะเดียวกันการคงความดันโลหิตให้มีระดับพอเหมาะก็มีความสำคัญกับการทำงานของแต่ละอวัยวะด้วย ถ้าความดันโลหิตต่ำเกินไปก็อาจทำให้สมองขาดเลือดหล่อเลี้ยงและเกิดการหกล้มตามมาได้ การรักษาโรคนี้ด้วยยาลดความดันโลหิตจึงต้องการปรับยาโดยแพทย์เป็นระยะเพื่อรักษาสมดุลของระดับความดันโลหิต

ความยากลำบากของการปรับยาลดความดันโลหิตในผู้สูงอายุคือการมีพยาธิสภาพของอวัยวะต่างๆ ที่พร้อมจะทำงานผิดปกติเมื่อถูกกระตุ้นด้วยเหตุการณ์ต่างๆ รวมทั้งจากฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของยาที่ได้รับร่วมด้วยในขณะนั้น ตอน **“ความดันโลหิตคุณตาไม่น่าจะปกติ”** นี้ คุณตามีทั้งโรคความดันโลหิตสูงที่เพิ่งได้รับการปรับยาเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันก็มีโรคต่อมลูกหมากโตที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องเบ่งปัสสาวะด้วยความแรงจนทำให้ความดันโลหิตลดต่ำลงได้ ซึ่งคล้ายกับการที่เราเบ่งลมอย่างแรงเพื่อเป่าลูกโป่งจะทำให้มีอาการหน้ามืดและหกล้มได้

# “เมื่อคุณยายนอนไม่หลับ”




ชมรมผู้สูงอายุ
ยายเนียน... สบายดีไหมจ๊ะ?
ช่วงนี้สุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง?
หลายวันมานี้ ฉันนอนไม่ค่อยหลับเลยจ้ะ
ฉันก็เป็นเหมือนกัน
แต่ดีว่าช่วงนี้ฉันกินยานอนหลับตัวนี้อยู่ เลยหลับดีขึ้น


นี่จ้ะ ฉันแบ่งให้
ขอบใจมากเลยจ้ะ...ยายชื่น
คืนนี้
กลับไป
ฉันจะกิน
เลยจ้ะ
คืนนั้นเอง...
คุณยาย
หลับไม่สนิท
ทำให้รู้สึกเพลีย
ลองกิน
2 เม็ด
เลยแล้วกัน!!!













ผู้สูงอายุ
เป็นกลุ่มที่เกิด
ผลข้างเคียง
จากยาได้ง่าย
จึงไม่ควร
ซื้อยาใช้เอง
หรือรับยา
จากผู้อื่น

ผู้สูงอายุมักมีแนวโน้มที่จะได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในวัยเดียวกันเนื่องจากมีทัศนคติของคนร่วมสมัยเดียวกัน มีวัยวุฒิใกล้เคียงกัน สิ่งใดที่ตนคิดว่าดีก็มักจะเผื่อแผ่เพื่อนฝูงด้วย แต่ก็อาจเป็นผลเสียได้เช่นเดียวกับตอน **“เมื่อคุณยายนอนไม่หลับ”** นี้ที่เพื่อนแนะนำให้ใช้ยาที่ตนเองใช้ได้ผลดีแต่อาจเกิดผลเสียกับผู้อื่นได้ นอกจากนี้ยังหมายรวมไปถึงยาทุกประเภท สมุนไพรต่างๆ ที่สามารถหาซื้อเองได้ง่าย

กลุ่มยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท เช่น ยานอนหลับ ยาคลายเครียด ยาแก้ปวดที่ออกฤทธิ์ผ่านทางระบบประสาท เป็นกลุ่มยาที่เป็นสาเหตุของการหกล้มได้บ่อยที่สุดกลุ่มหนึ่ง เนื่องจากทางการแพทย์ไม่สามารถเจาะเลือดหาระดับยาในเลือดเหล่านี้ได้สะดวกเหมือนกับการเจาะหาระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อใช้ในการปรับยารักษาโรคเบาหวาน ยิ่งกว่านั้นผู้สูงอายุแต่ละคนก็ตอบสนองต่อยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทได้แตกต่างกันอย่างมากด้วย ขนาดยาที่พอเหมาะในการรักษาจึงไม่เท่ากันในแต่ละคน “ยาเป็นสารเคมีที่เหมือนดาบสองคมมีทั้งคุณและโทษ ผู้สูงอายุควรรับยาที่แพทย์สั่งให้เท่านั้น เมื่อรู้สึกไม่ปกติหลังได้รับยาไม่ควรรับประทานยาต่อแต่ให้กลับไปปรึกษาแพทย์ทันที”

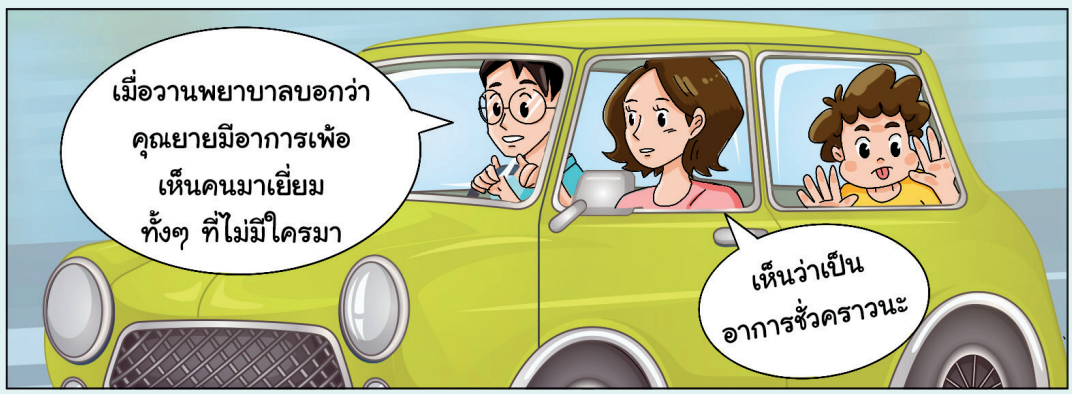
# “คุณยายกลัวการหกล้ม”

ความเดิมตอนที่แล้ว




คุณยายหกล้ม สะโพกหัก ต้องเข้ารับการผ่าตัดที่โรงพยาบาล

ทั้งครอบครัวจึงพากันไปเยี่ยม





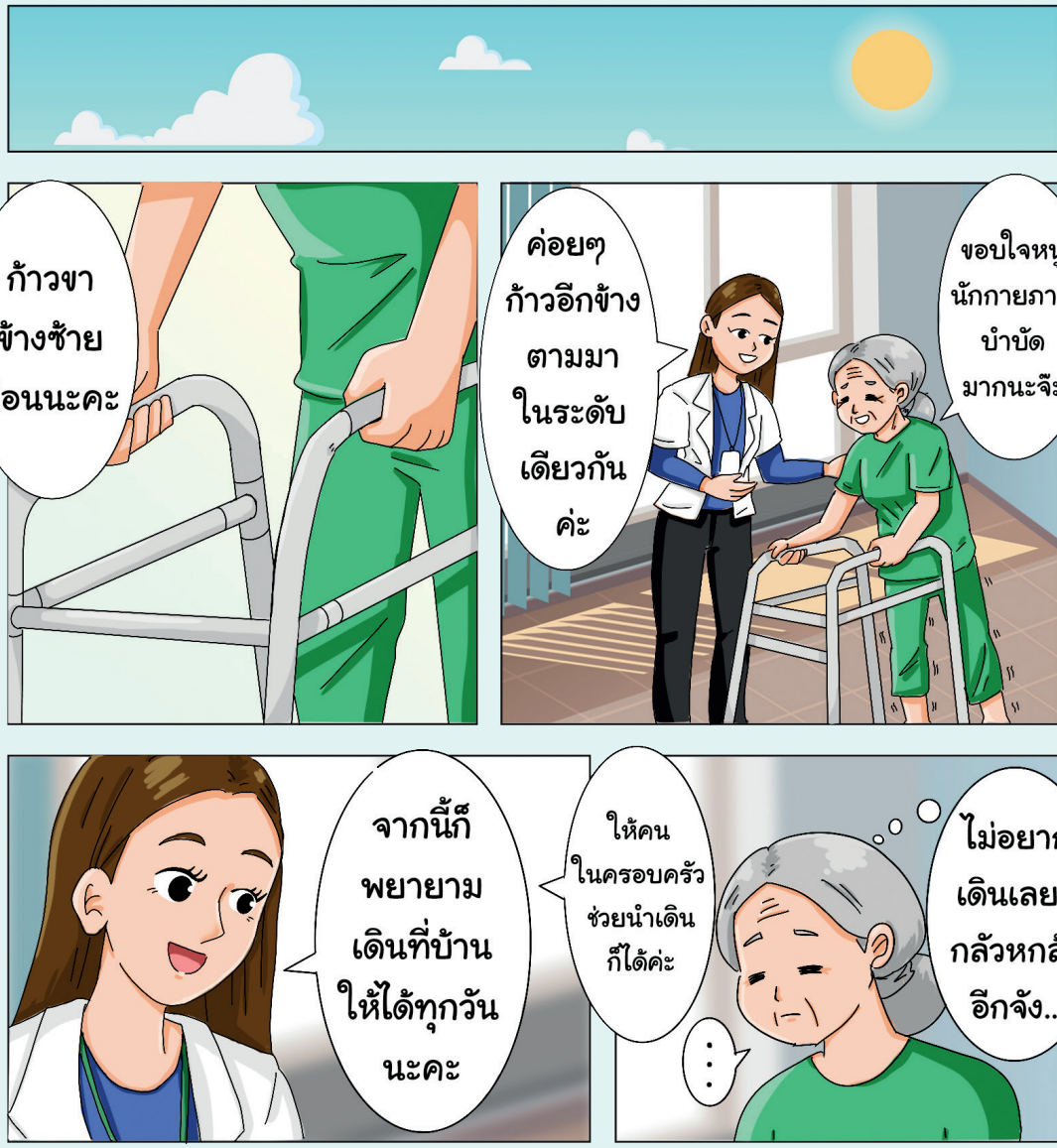




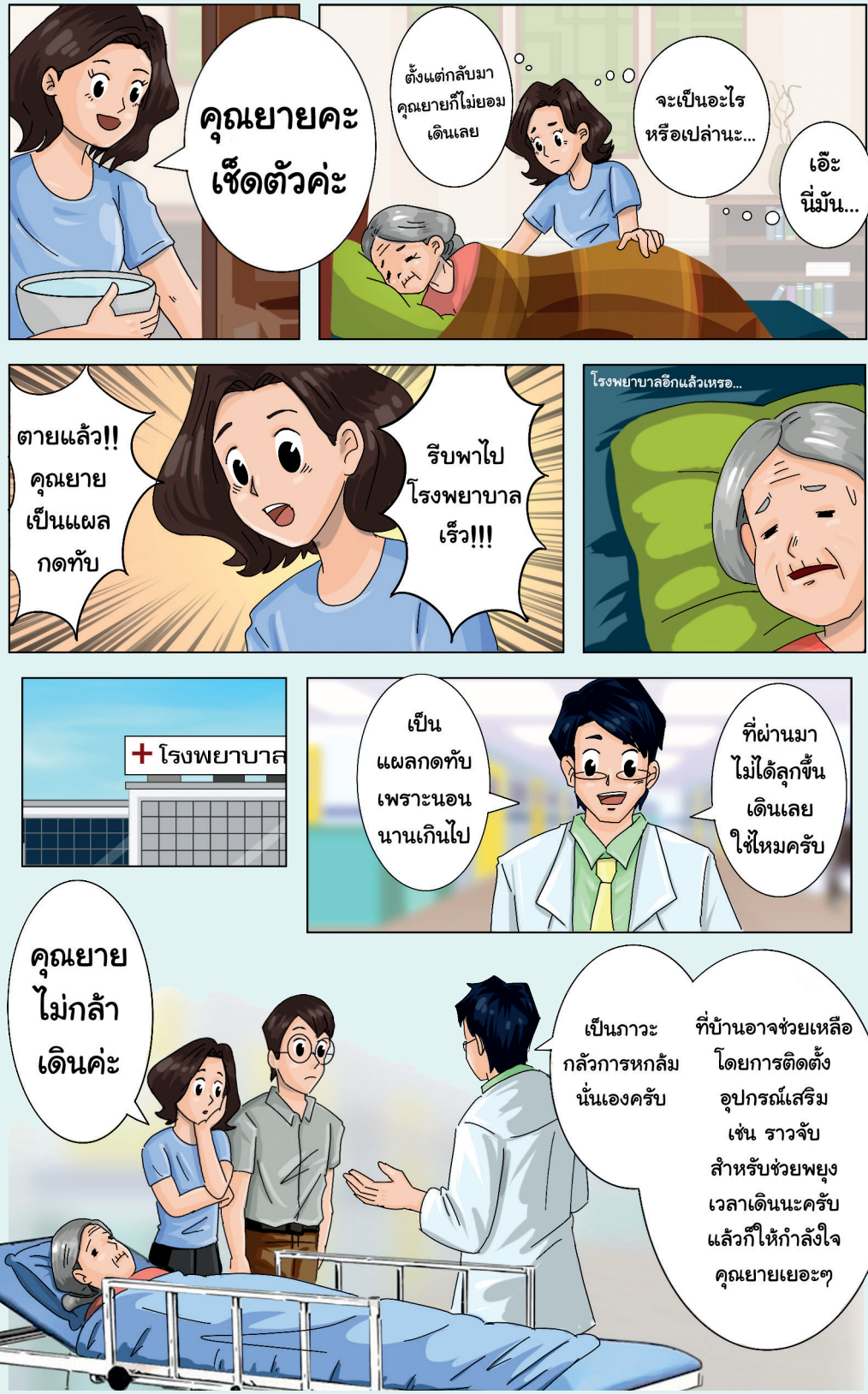




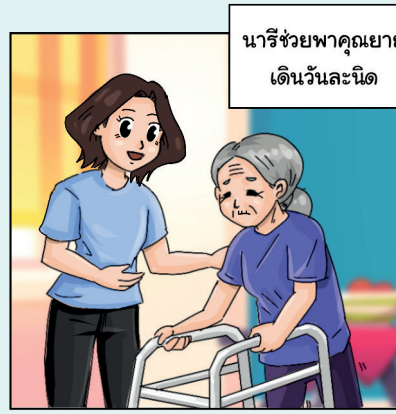




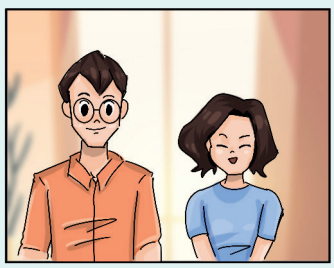

หลังจากคุณยายเนียนออกจากโรงพยาบาล
และกลับไปพักรักษาตัวต่อที่บ้าน
คุณยายก็ไม่ยอมลุกขึ้นมาเดินอีก

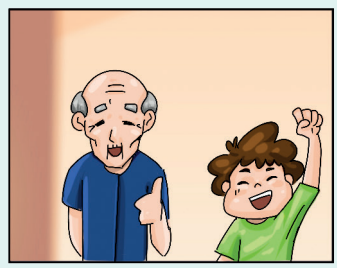

คุณยายคะ
เช็ดตัวค่ะ
ตั้งแต่กลับมา
คุณยายก็ไม่ยอม
เดินเลย
จะเป็นอะไร
หรือเปล่านะ...
เอ๊ะ
นี่มัน...
ตายแล้ว!!
คุณยาย
เป็นแผล
กดทับ
รีบพาไป
โรงพยาบาล
เร็ว!!!
โรงพยาบาลอีกแล้วเหรอ...
โรงพยาบาล
เป็น
แผลกดทับ
เพราะนอน
นานเกินไป
ที่ผ่านมา
ไม่ได้ลุกขึ้น
เดินเลย
ใช่ไหมครับ
คุณยาย
ไม่กล้า
เดินค่ะ
เป็นภาวะ
กลัวการหกล้ม
นั่นเองครับ
ที่บ้านอาจช่วยเหลือ
โดยการติดตั้ง
อุปกรณ์เสริม
เช่น ราวจับ
สำหรับช่วยพยุง
เวลาเดินนะครับ
แล้วก็ให้กำลังใจ
คุณยายเยอะๆ

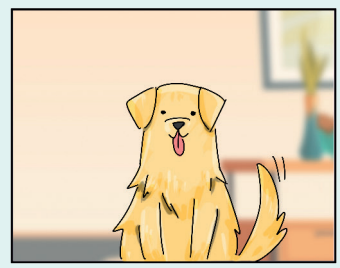



**และด้วยกำลังใจจากทุกคน**










อาการสับสนเกิดขึ้นได้บ่อยในผู้ป่วยสูงอายุ
โดยเฉพาะหลังการผ่าตัด

ผู้สูงอายุที่เคยหกล้มบาดเจ็บมาก หลังได้รับ
การรักษาอาจมีภาวะกลัวการหกล้ม
จนไม่ยอมเดินอีก ซึ่งต้องรีบให้
กายภาพบำบัดฝึกเดินแต่เนิ่นๆ

ผลร้ายแรงจากการหกล้มเกิดขึ้นทั้งต่อผู้สูงอายุ ครอบครัว เศรษฐกิจและสังคมโดยรวม ผลร้ายจากการหกล้มต่อผู้สูงอายุมีทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผลเสียของการหกล้มต่อสุขภาพกายได้แก่ กระดูกข้อสะโพกหักที่ทำให้ผู้สูงอายุเจ็บปวด เดินไม่ได้ สูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยตนเอง สูญเสียค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดใส่ข้อสะโพกเทียม นอกจากนั้นขณะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลยังอาจเกิดภาวะซึมสับสนเฉียบพลันที่สมองสูญเสียความสามารถในการรู้คิดชั่วคราวเนื่องจากความเจ็บป่วยเฉียบพลัน อาการเจ็บปวด การผ่าตัด การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แปลกไปจากเดิม ผู้ป่วยจะมีอาการสับสน จำวันเวลาไม่ได้ เห็นภาพหลอน หูแว่ว จำลูกหลานไม่ได้ สมาชิกครอบครัวที่ไม่เคยพบเหตุการณ์นี้จะตกใจได้ ผลเสียของการหกล้มต่อสุขภาพจิตมีได้หลายประการ เช่นภาวะซึมเศร้าหรือภาวะกลัวการหกล้มซึ่งทำให้ผู้สูงอายุไม่ยอมเดินด้วยตนเอง นอนติดเตียง เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการไม่ยอมลุกเดินเองได้อีก เช่น แผลกดทับบริเวณก้นกบเนื่องจากปุ่มกระดูกกดทับผิวหนังกับเตียงเป็นเวลานานทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นขาดเลือดหล่อเลี้ยง บางรายลูกหลานจำเป็นต้องลาออกจากงานประจำเพื่อมาดูแลผู้สูงอายุย่อมเป็นผลเสียต่อเศรษฐกิจและสังคมที่ต้องสูญเสียของคนวัยทำงาน

กรมการแพทย์
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

# คู่มือ ฉบับประชาชน
# ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

**จัดทำโดย**
**สถาบันเวชศาสตร์ฯ ผู้สูงอายุ ร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล**

**สถาบันเวชศาสตร์ฯ ผู้สูงอายุ**
นายแพทย์สกานต์ บุนนาค
นางสาวสมจินต์ โฉมวัฒนะชัย
นางสมฤดี เนียมหอม
นางสาวคุณัญญา แก้วภาพ

**คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล**
ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ อัสสันตชัย
นางสาวกนกพร สุริยพรพันธ์
นางสาวติณณา วรวัฒนกุล
นางสาวญาณิศา ไกรมุ่ย
นางสาวอัญชลี สาระคร

**พิมพ์ครั้งที่ 1** กันยายน 2563
**จำนวน** 12,500 เล่ม
**พิมพ์ที่** บริษัท ซีจี ทูล จำกัด

กรมการแพทย์
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

# คู่มือ ฉบับประชาชน
# ป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ



**จัดทำโดย**
**สถาบันเวชศาสตร์ฯ ผู้สูงอายุ ร่วมกับ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล**