กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยงและการป้องกัน

ผู้สูงอายุไทย มีสาเหตุการตายจากการพลัดตกหกล้ม
เป็น **อันดับ 2** รองจากการบาดเจ็บจากการจราจรทางถนน

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 3955

https://ddc.moph.go.th/dip

LINE @DIPGunlom

www.facebook.com/thaiinjury

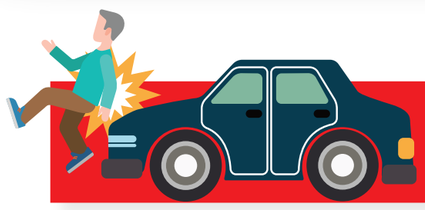
QR code
ไฟล์หนังสือ

การช่วยเหลือเบื้องต้น เมื่อพบผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม

1. ควรตั้งสติ อย่าตกใจ
2. ประเมินความปลอดภัยและการบาดเจ็บของผู้พลัดตกหกล้ม หากผู้หกล้มไม่สามารถขยับและลุกเองได้ หรือ เมื่อขยับแขนขาแล้วรู้สึกปวดไม่ควรเคลื่อนย้าย ให้เข้าเฝือกชั่วคราวก่อนการเคลื่อนย้าย เพื่อป้องกันกระดูกที่หักไปทำลายเนื้อเยื่อ หลอดเลือดและเส้นประสาทข้างเคียง
3. **โทร 1669** เพื่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉินหรือ นำส่งสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

สาเหตุการตายจากการบาดเจ็บที่สำคัญ ของผู้สูงอายุในประเทศไทย

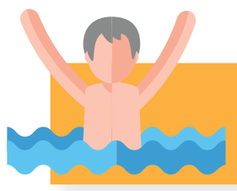
เฉลี่ย 5 ปี (2560-2564)



31.5 อุบัติเหตุการขนส่ง

11.3 การพลัดตกหกล้ม

10.8 การมีเจตนาทำร้ายตนเอง



7.7 การตกน้ำ จมน้ำ

1.2 การถูกทำร้าย

1.1 การสัมผัสควันไฟ เปลวไฟ

0.5 การสัมผัสพิษ

- การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ
- จากสถิติสาธารณสุข เฉลี่ย 5 ปี พบว่า การพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุการตาย **อันดับ 2** รองจากการบาดเจ็บจากการจราจรทางถนน
- แต่ละปีมีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มกว่า 1,000 คน หรือเฉลี่ยวันละ 4 คน
- ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มเพิ่มสูงขึ้นตามอายุ

ที่มา : สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2564 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2565.

การบาดเจ็บหลังการพลัดตกหกล้ม

- เกิดการบาดเจ็บตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง
- มีแผลฟกช้ำ ถลอก มีภาวะกระดูกหัก ได้แก่ กระดูกข้อมือ แขน และสะโพก เป็นต้น การบาดเจ็บของศีรษะและอาจทำให้ตายได้
- ร้อยละ 20-60 เป็นสาเหตุของความพิการ ต้องรักษาในโรงพยาบาลเป็นเวลานานและการดูแลต่อเนื่องในระยะยาว
- เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น แผลกดทับ แผลติดเชื้อ ข้อติด
- ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ วิตกกังวล กลัวการหกล้มซ้ำ ไม่กล้าเดินหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ มีภาวะซึมเศร้าต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดูแลและส่งผลต่อรายได้ การเงินของครอบครัวด้วย

ที่มา : Suzanne M. Dyer et al., (2016) A critical review of the long-term disability outcomes following hip fracture

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของ การพลัดตกหกล้ม

การมองเห็นไม่ชัด

มีปัญหาการทรงตัว

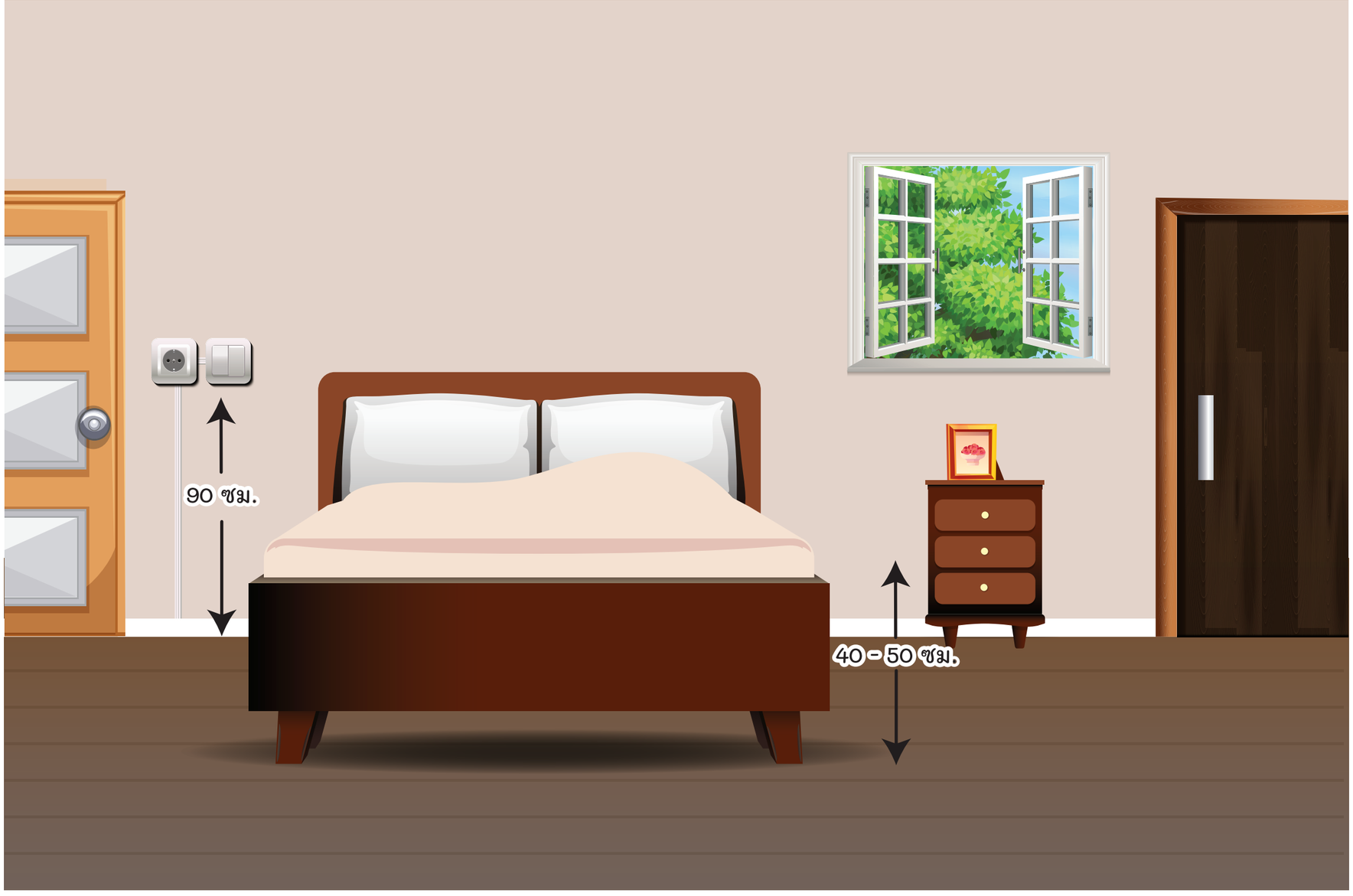
มีโรคประจำตัวหรือใช้ยา
ที่เสี่ยงต่อหกล้ม

ขาดการออกกำลังกาย
หรือมีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

1. ผู้สูงอายุ

- ร่างกายและความสามารถที่ลดลง เช่น การมองเห็นไม่ชัด สายตาผิดปกติ มีปัญหาการทรงตัว เดินเซ เคลื่อนไหวลำบาก มีภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลง การรับรู้ที่ช้าลง มีโรคประจำตัว เป็นต้น
- มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ขาดการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ สวมใส่รองเท้าพื้นลื่น ใส่เสื้อผ้าไม่พอดี ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และมีการใช้ยาเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)



ห้องนอน

- เตียงหรือที่นอนมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร ความสูงจากพื้นถึงระดับข้อพับเข่า 40 - 50 เซนติเมตร เพื่อให้ลุกขึ้นได้สะดวก และมีที่ว่างรอบเตียงอย่างน้อย 90 เซนติเมตร
- ห้องนอนผู้สูงอายุควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ
- สวิตซ์ไฟควรอยู่ใกล้เตียงนอนในระยะที่เอื้อมถึง สูงจากพื้นไม่เกิน 90 เซนติเมตร และใกล้ประตูทางเข้า
- มีการระบายอากาศที่ดี และแสงสว่างเพียงพอ
- หน้าต่างมองเห็นทิวทัศน์จากภายนอก

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)

2. สิ่งแวดล้อม

ร้อยละ 85 ของผู้สูงอายุ ที่หกล้มและบาดเจ็บเกิดภายในบ้านและต้องเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล

- ส้วมเป็นแบบนั่งยอง ๆ ไม่มีราวจับ ไม่มีเก้าอี้นั่งอาบน้ำ
- พื้นแฉะ มีน้ำหก ลื่น
- ผ้าเช็ดเท้าขอบลุ่ย ลื่น ใช้เสื้อผ้าเก่าเช็ดเท้า
- พื้นต่างระดับ
- บันไดไม่มีราวจับ
- แสงสว่างไม่เพียงพอ
- วางข้าวของไม่เป็นระเบียบ

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)

ห้องครัว

- จัดวางสิ่งของเครื่องใช้ให้ง่ายต่อการหยิบใช้
- พื้นไม่เปียก หรือเช็ดทันทีเมื่อมีน้ำหก ให้แห้งตลอด
- ควรมีแสงสว่างเพียงพอ ทั้งแสงสว่างจากธรรมชาติและไฟฟ้า
- ปลั๊กไฟบริเวณโต๊ะหรือเคาน์เตอร์ควรสูงจากพื้น 90 เซนติเมตร
- โต๊ะ หรือเคาน์เตอร์ควรสูงจากพื้นอย่างน้อย 80 เซนติเมตร
- ตู้แขวน หิ้ง ควรอยู่สูงจากพื้นในระดับ 150 - 168 เซนติเมตร

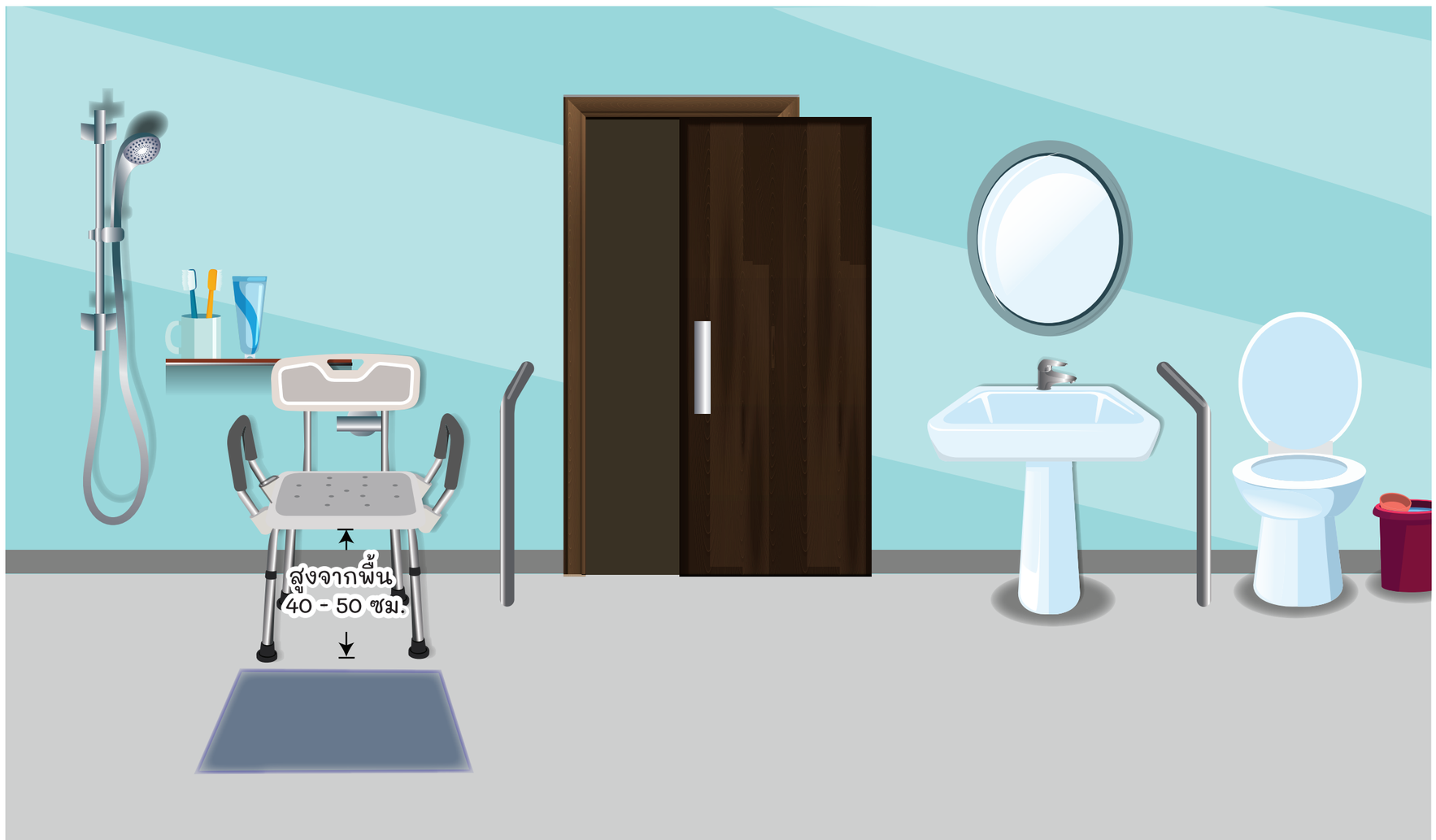
การป้องกันการพลัดตกหกล้ม

ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์เพื่อขอรับการประเมินความเสี่ยง และคำแนะนำในการดูแล ป้องกันตนเอง

1. ผู้สูงอายุ

- ผู้สูงอายุควรได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ปีละ 1 ครั้ง ได้รับการแนะนำ และรู้สถานะความเสี่ยงของตนเอง
- ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา การมองเห็น การทรงตัว การเดินและการเคลื่อนไหว
- เข้ารับการรักษาหากมีอาการผิดปกติจากการเจ็บป่วยและโรคประจำตัว

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)



ห้องน้ำ

" การหกล้มเกิดที่ห้องน้ำบ่อยที่สุด มากถึงร้อยละ 30 "

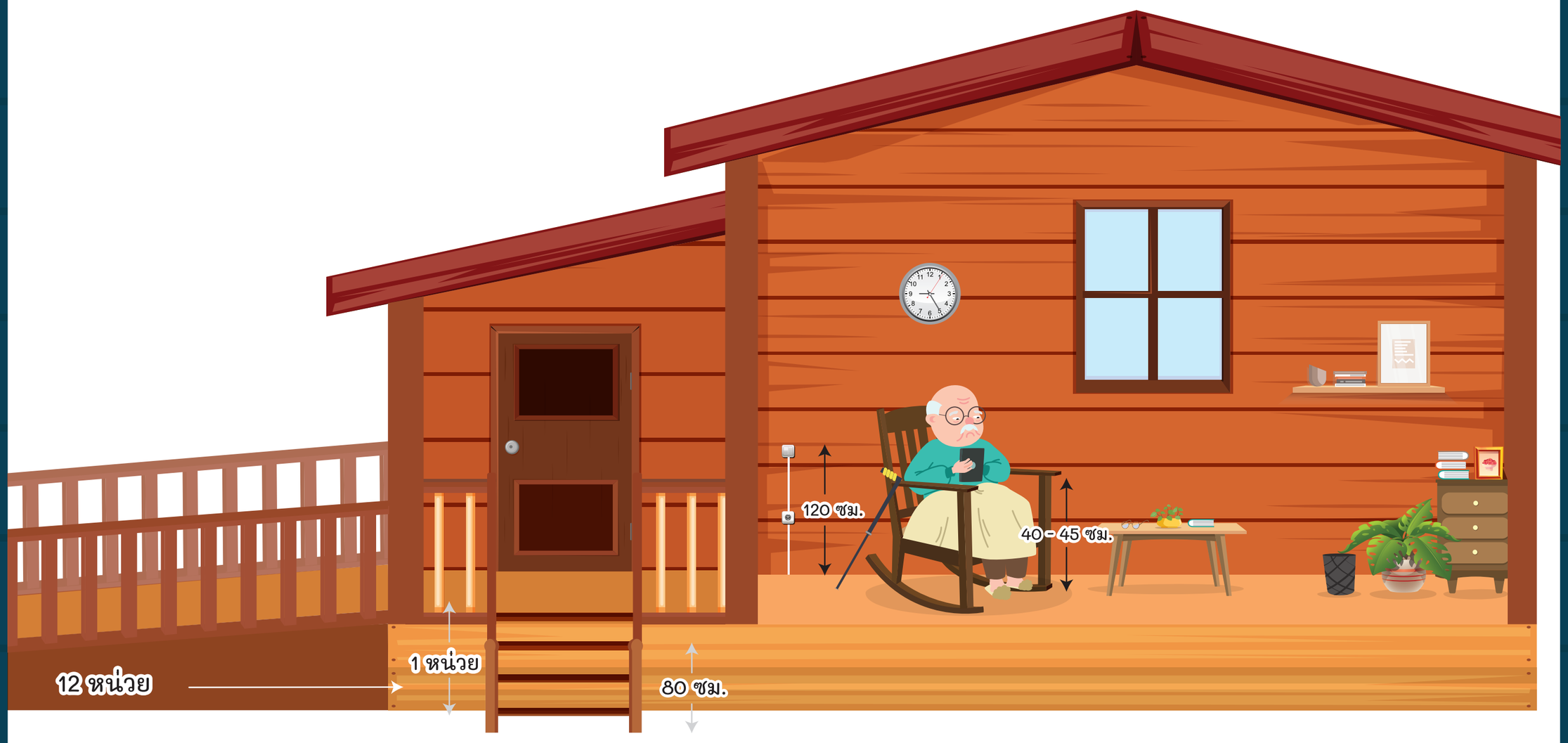
ลักษณะห้องน้ำที่เหมาะสม

- พื้นไม่ลื่น หรือมีวัสดุกันลื่นบริเวณพื้นที่อาบน้ำ พื้นเรียบเสมอกัน แบ่งพื้นที่ส่วนเปียกและแห้ง
- มีราวจับในห้องน้ำขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร
- มีเก้าอี้นั่งสำหรับอาบน้ำ
- ประตูห้องน้ำควรเป็นประตูแบบเปิดออกหรือบานเลื่อนและไม่มีธรณีประตู
- ก๊อกน้ำและลูกบิดหรือมือจับประตูเป็นแบบก้านโยก
- ควรใช้โถส้วมชนิดนั่งราบหรือนั่งห้อยขา

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)

- ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกการเดิน และการทรงตัว เช่น ออกกำลังในน้ำ โยคะ ไทเก๊ก ใช้ดัมเบล เป็นต้น
- ควรเปลี่ยนท่าช้า ๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตตกในท่ายืน หน้ามืด วิงเวียน ขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง
- หากการเดินหรือทรงตัวไม่มั่นคง ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่และใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า โครงเหล็กช่วยเดิน เป็นต้น
- สวมใส่เสื้อผ้าพอดีตัว ความยาวไม่เกินข้อเท้า
- สวมรองเท้าแบบหุ้มส้น ขอบมน มีหน้ากว้าง ส้นเตี้ย พื้นมีดอกยาง ไม่ลื่น
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น ปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการขึ้น - ลงบันได หากมีความจำเป็นต้องขึ้นบันไดควรจับราวบันไดทุกครั้ง
- ควรนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง ก่อนนั่งเก้าอี้ควรจับหรือดูว่าเก้าอี้อยู่ในตำแหน่งที่มั่นคง

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม (ต่อ)



2. สิ่งแวดล้อม

- อยู่บ้านชั้นเดียว กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง
- พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่ควรมีธรณีประตู ไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน และจัดวางสิ่งของในบ้านให้เป็นระเบียบ
- มีแสงสว่างเพียงพอ
- บันไดบ้าน (ถ้ามี) ลูกตั้งควรสูงไม่เกิน 15 เซนติเมตร ลูกนอนความกว้างไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร และมีราวจับสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร
- สวิตซ์ไฟควรอยู่สูงจากพื้น 120 เซนติเมตร และปลั๊กไฟสูงระหว่าง 35 - 90 เซนติเมตร
- ลูกบิดหรือมือจับประตูเป็นแบบก้านโยก สูงจากพื้น 100 - 120 เซนติเมตร