



ไม่อยากสะอั้น...ระวัง!!! ผู้สูงอายุ...ลื่น/หกล้ม!

ข่าว ... “ชายวัย 62 ลื่นล้มในห้องน้ำเสียชีวิต”...¹

.. “เครียดมาก แม่ล้มสะโพกหัก”...²

... “ฝนตกหนักน้ำท่วมใต้ถุนบ้านคุณยายวัย 83 ลงมาดุน้ำลื่นล้มจมดับ”...³



อุบัติเหตุหกล้มอาจเกิดขึ้นได้กับทุกวัย แต่ผู้สูงอายุหกล้มน่ากลัวกว่าที่คิด ด้วยร่างกายที่เสื่อมถอยทำให้เสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่ายกว่าวัยอื่น ซึ่งอาจรุนแรง อย่างคาดไม่ถึง...

ระวัง!!! อย่าให้ผู้สูงอายุหกล้ม เพราะจะกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น กระดูกหัก การบาดเจ็บของสมอง หากต้องผ่าตัดใช้เวลารักษาวนาน สูญเสียความมั่นใจในการเดิน เกิดภาวะซึมเศร้า พังพาดตนเอง ไม่ได้อาจพิการ หรือร้ายแรงจนนำไปสู่การเสียชีวิต

ประเด็นที่น่าห่วงใยคือ ผู้สูงอายุที่ยากจน



1. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยฝึกการทรงตัวเพื่อลดความเสี่ยงการพลัดตกหกล้ม

การป้องกันโดย



2. ครอบครัว/ผู้ดูแล ควรจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น มีแสงสว่างในบ้านเพียงพอ พื้นทางเดินควรเป็นพื้นเรียบไม่มีสิ่งกีดขวาง ห้องน้ำควรปูพื้นกันลื่น ติดตั้งราวบันไดให้จับ เป็นต้น

มีคนเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 5 เกือบครึ่งเป็นผู้สูงอายุซึ่งในเวลา 10 ปี ที่ผ่านมา (ปี 2547-2557) มีผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้ม 5,190 ราย⁴ ทั้งนี้ การหกล้มพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่บ้าน โดย 40% ของการลื่นล้มทำให้กระดูกสะโพกหัก และ 20% ของการบาดเจ็บจากการหกล้มจะเกี่ยวข้องกับการเสียชีวิต⁵

ไม่อยากสะอั้น...ระวัง!!! ผู้สูงอายุ...ลื่น/หกล้ม!!!

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีความห่วงใยในประเด็นดังกล่าว พบเห็นปัญหาแจ้งได้ที่ 1300 ตลอด 24 ชั่วโมง

อ้างอิง

1. <http://nongkhaienewsonline.blogspot.com/2015/01/62.html>
2. <http://pantip.com/topic/30567679>
3. http://www.khaosod.co.th/view_newsonline.php?newsid=1464591045
4. กรมควบคุมโรค (http://pr.moph.go.th/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=83187)
5. <http://m.naewna.com/view/breakingnews/220540>

