



แพทยแนะวิธี ดูแลผู้ป่วยสูงอายุ อย่างไรไม่ให้ กระตุกหัก

ปัจจุบันยังพบได้บ่อยๆ ในผู้สูงอายุที่มีกเกิดอาการหกล้ม ซึ่งจะส่งผลให้กระดูกหักได้ ดังนั้นลูกๆ หลานๆ หรือคนใกล้ตัวควรใส่ใจดูแลอย่างใกล้ชิด มิฉะนั้นแล้วอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา และอาจส่งผลก่อให้เกิดอันตรายแก่ชีวิตได้ ทั้งนี้จึงควรให้ความสำคัญกับการป้องกันและการรักษา เพื่อให้คุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุดีขึ้นต่อไป



กระดูกหักในผู้สูงอายุเกิดได้อย่างไร

การเกิดกระดูกหักในผู้สูงอายุมักมีปัจจัยส่งเสริมทั้งสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ลักษณะทางเดินในบ้าน แสงสว่างภายในบ้าน ราวจับยึดเกาะภายในบ้าน การปูพื้นบ้าน และปัจจัยจากตัวผู้ป่วยเอง ซึ่งได้แก่การบกพร่องการมองเห็น การทรงตัว ภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังบางอย่าง การใช้ยาบางชนิด รวมไปถึงความแข็งแรงของกระดูก

ใครมีปัจจัยเสี่ยงต่อกระดูกหัก

เพศหญิงมักจะพบได้มากกว่าเพศชาย ในภาวะผู้สูงอายุที่ทำให้กระดูกหัก, หญิงวัยหมดประจำเดือน หรือตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง, คนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย, กินอาหารที่มีแคลเซียมน้อย อาหารที่มีไขมันมาก จะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม, สูบบุหรี่จัด ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน เช่น น้ำชา กาแฟ ในปริมาณมากๆ เป็นประจำ ผู้ที่กินยาบางชนิด ซึ่งทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายลดลง เช่น ยารักษาไทรอยด์ ยาพลาสมาไทรอยด์ ยาขับปัสสาวะ เป็นต้น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติ เช่น โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน โรคของต่อมหมวกไต หรือการเข้าเฝือกเป็นระยะเวลานาน โรคอัมพฤกษ์ – อัมพาต ปัจจัยซึ่งจะทำให้โครงสร้างของเนื้อกระดูกเสื่อมและทำให้ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกลดลงได้

กระดูกส่วนไหนที่หักบ่อย

ส่วนกระดูกหักในผู้สูงอายุที่มักพบได้บ่อยมักเป็นบริเวณช่วงข้อสะโพก ข้อมือ กระดูกสันหลัง โดยมากอาการแต่ละส่วนจะแตกต่างกันไปตามกระดูกที่หัก เช่น ถ้ากระดูกหักบริเวณข้อสะโพกมักจะเคลื่อนไหวไม่ได้ หรือไม่สามารลงน้ำหนักบริเวณขาข้างนั้นได้

กระดูกหักในผู้สูงอายุรักษาอย่างไร

การรักษากระดูกหักในผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันไป ตามแต่ละตำแหน่งที่หัก โดยการรักษาทั้งแบบไม่ผ่าตัดและแบบผ่าตัด ทั้งนี้ปัจจุบันด้วยวิวัฒนาการที่ก้าวไกล การผ่าตัดส่องกล้อง หรือการผ่าตัดผ่านกล้อง (Minimally Invasive Surgery) จะช่วยให้แผลผ่าตัดมีขนาดเล็กลง ลดอาการเจ็บแผล และใช้ระยะเวลาในการพักฟื้นน้อยกว่าการผ่าตัดแบบเปิดแผล ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้เร็วขึ้น

การป้องกันกระดูกหักในผู้สูงอายุ

การป้องกันกระดูกหักในผู้สูงอายุสำคัญที่สุด คือ การป้องกันโรคกระดูกพรุน ที่ทำให้กระดูกหัก ทั้งนี้ควรมีการตรวจวัดความหนาแน่นมวลกระดูกที่ได้มาตรฐาน เพื่อที่จะรักษาอย่างถูกต้อง รวมไปถึงการปรับสภาวะแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุด้วย



How to prevent bone fracture in elderly

These days there's still falls incident in elderly which often caused bone fracture; therefore, the relatives are ought to take care of older family members to prevent any life threatening complication arises from the incident, most importantly everyone should be concerned about preventive care to maintain a quality of life of elderly in their home.

How to prevent bone fracture

How can anyone protect against bone fracture? Most important factor is to prevent osteoporosis the main factor that cause a broken bone, together with bone density measurement for early detection and treatment, home modification is also advised to decrease risk of falls.



นพ.ประพันธ์ โทมมาลัย
ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ
การบาดเจ็บของกระดูก