

# การดูแลผู้สูงอายุในช่วง COVID-19

ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาการของโรคโควิด-19 (COVID-19)

- เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลัน
- ส่วนมากเริ่มมีอาการหลังการได้รับเชื้อ 2-7 วัน
- อาการ
  - ไข้ (อุณหภูมิกายวัดทางปากตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ผู้สูงอายุที่เปราะบางอาจใช้เกณฑ์ 37.2 องศาเซลเซียส แต่โดยทั่วไปมักวัดอุณหภูมิด้วยเทอร์โมมิเตอร์แบบดิจิทัลทางช่องหูใช้เกณฑ์ 38 องศาเซลเซียสหรือบริเวณหน้าผาก ใช้เกณฑ์ 37.2 องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตามอาจไม่มีไข้ได้ครั้งหนึ่งในคนที่ติดเชื้อในช่วงแรก)
  - อาการระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ มีเสมหะ หอบเหนื่อย
  - อ่อนเพลีย ปวดศีรษะหรือปวดเมื่อยตามตัว
  - ส่วนใหญ่มีอาการเพียงเล็กน้อย ร้อยละ 80 หายได้เอง
  - ส่วนน้อยต้องรับไว้รักษาตัวในไอซียู ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจร้อยละ 2-3 และเสียชีวิตร้อยละ 1-2
  - ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคร่วม เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคปอด เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงกว่า
    - ร้อยละ 10-30 อาจต้องรับไว้รักษาตัวในไอซียู
    - อัตราการเสียชีวิต ร้อยละ 4-11 ในผู้ที่อายุ 65-84 ปี และร้อยละ 10-27 ในผู้ที่อายุ 85 ปีขึ้นไป
  - ผู้สูงอายุอาจมีอาการที่ไม่ตรงไปตรงมาเมื่อมีความเจ็บป่วย ข้อสังเกตคือ
    1. อ่อนเพลีย
    2. ซึมลง
    3. สับสนเฉียบพลัน
    4. เบื่ออาหาร หรือรับประทานอาหารทางสายยางไม่ได้
    5. ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว

## การดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุทั่วไปในช่วงระบาดของโรคโควิด 19

1. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในสถานที่ที่มีคนแออัด รักษาระยะห่าง (social distancing) จากผู้ที่ติดเชื้อ 2 เมตร หรือราว 2 ช่วงแขน
2. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
  - รับประทานยาประจำตัวให้สม่ำเสมอ
  - 4 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย ออกห่างสังคมแออัด
3. ปิดปากปิดจมูกเวลาไอจาม
4. สวมหน้ากากอนามัย ในกรณี
  - มีอาการไข้หวัด ไอจาม
  - อยู่ในที่มีคนแออัด
  - ไปโรงพยาบาลหรือสถานที่เสี่ยงหรือใกล้ชิดผู้เสี่ยง
5. ไม่เอามือสัมผัสใบหน้า จมูก ปาก
6. ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ โดย
  - ล้างมือด้วยสบู่ อย่างน้อยฟอกให้ทั่วมือเป็นเวลา 20 วินาที โดยเฉพาะตามง่ามมือ ซอกเล็บและเส้นลายมือที่มักจะฟอกไม่สะอาด และทำให้มือแห้ง 10 วินาที
  - อาจใช้แอลกอฮอล์เจล ที่มีแอลกอฮอล์ 70% โดยควรสังเกตวันหมดอายุ และหากเปิดทิ้งไว้นาน แอลกอฮอล์จะระเหยทำให้เปอร์เซ็นต์แอลกอฮอล์ลดลง
7. ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านให้บ่อยขึ้น เนื่องจากเชื้อไวรัสอยู่บนพื้นผิวได้นานหลายวัน
8. ผ่อนคลายความเครียด
9. หากควบคุมโรคประจำตัวได้ดี อาจขออนุญาตแพทย์ที่ดูแล ปรึกษาและเลื่อนนัดหมายให้นานกว่าปกติ ลดการไปโรงพยาบาล
10. การใช้สื่อและข้อมูลข่าวสาร
  - รับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้
  - ไม่แชร์ โพสต์ ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง
  - ลดการเสพข้อมูล
  - ส่งความรู้สึที่ดี ช่วยเหลือดูแลกันในสังคม มากกว่าการวิพากษ์วิจารณ์กล่าวโทษหาคนผิดในสังคมออนไลน์
11. ช่วงที่ป่วย

- รีบไปพบแพทย์ หรือโทรสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422
- แยกตัวจากผู้อื่น
- หากมีไข้ที่เกิดจากโควิด 19 ไม่ควรใช้ยา ibuprofen (ไอบูโพรเฟน) ในการลดไข้ ให้ใช้พาราเซตามอล
- ระวังการหกล้ม สับสน กินได้น้อย

### โรคโควิด-19 กับผู้ป่วยสมองเสื่อม

ภาวะสมองเสื่อมไม่ได้สัมพันธ์กับโควิด-19 โดยตรง แต่อาจส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยสมองเสื่อม ดังนี้

- ผลของการจัดสภาพแวดล้อมให้แยกห่างจากผู้อื่น
  - รู้สึกไม่ปลอดภัย
  - เหงา เบื่อ
  - นอนไม่หลับ
  - วิตกกังวล
  - หงุดหงิด ก้าวร้าว
- ผลจากการติดเชื้อโควิด-19 โดยตรง
  - กังวล
  - กระสับกระส่าย
  - ซึม
  - ความสามารถในการประกอบกิจวัตรช่วยเหลือตนเองถดถอย
  - กินไม่ได้
- ผลต่อผู้ดูแลผู้ป่วย
  - เครียด วิตกกังวลทั้งต่อสุขภาพของตนเอง และของผู้ป่วย
  - แพ้ใจ
  - เหนื่อยล้า หมดไฟ (burn-out) รู้สึกขาดการช่วยเหลือ
  - เกิดประเด็นขัดแย้งกับผู้ป่วยมากขึ้น

## การดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19

1. ฝ้าระวังอาการที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ซึมหรือไม่นอน เพื่อสับสน เห็นภาพหลอน เป็นต้น
2. ผู้สูงอายุที่มีสมองเสื่อมอาจมีความสามารถในการดูแลความสะอาด สุขอนามัยส่วนตัวลดลง อาจหลงลืมการล้างมือ แนะนำให้มีป้ายเตือนให้ล้างมือไว้ภายในบริเวณอ่างล้างมือที่บ้าน และให้ผู้ดูแลช่วยสาธิตการล้างมือไปพร้อมกัน
3. ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ผู้ป่วยหยิบจับบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% เป็นต้น
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่แออัด
5. หากต้องจำกัดให้อยู่ในบ้าน ควรให้ได้ทำกิจกรรม งานอดิเรกต่างๆ และออกกำลังกาย
6. วางแผนหาผู้ดูแลสำรองในกรณีผู้ดูแลเจ็บป่วย
7. หากผู้ดูแล มีอาการสงสัยโรคโควิด-19 ควรแยกจากผู้ป่วยและเปลี่ยนผู้ดูแลได้ทันที
8. หากอาการคงที่ อาจขออนุญาตแพทย์ที่ดูแล รับยาและเลื่อนนัดหมายให้นานกว่าปกติ เพื่อลดการไปโรงพยาบาล