

## กลุ่มอาการสูงอายุ: อาการสับสนเฉียบพลัน

ศ.นพ.วิรัชศักดิ์ เมืองไพศาล

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

### อาการสับสนเฉียบพลันเป็นอย่างไร

ผู้ที่มีอาการสับสนเฉียบพลันจะมีอาการพูดคุยคนละเรื่องอาจคุยเรื่องหนึ่งได้สั้นๆ แล้วเปลี่ยนเรื่องคุย ดูไม่เป็นเรื่องราว สับสนจับต้นชนปลายไม่ถูก ผู้ป่วยจะมีสมาธิไม่ดี วอกแวกง่าย กระสับกระส่าย ผุดลุกผุดนั่ง หลงวัน เวลา และสถานที่ อาจมีอาการเห็นภาพหลอนที่คนอื่นไม่เห็น เช่น เห็นญาติผู้ใหญ่ที่เสียชีวิตแล้วเห็นสายน้ำเกลือเป็นงูอาการเกิดขึ้นค่อนข้างเร็วภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมงหรือภายในไม่กี่วัน บางคนอาการเป็นมากถึงกับปัสสาวะ ดึงสายน้ำเกลือ ดึงสายสวนปัสสาวะ ฉีกผ้าอ้อม ไม่หลับไม่นอน แต่ในผู้สูงอายุบางคนกลับแสดงอาการเป็นนอนมากขึ้น ซึมๆ พูดน้อยลง ไม่ค่อยตอบสนอง อาการของภาวะนี้อาจมีบางช่วงดูพอรู้เรื่อง สลับกับบางช่วงที่มีอาการมาก โดยช่วงที่มีอาการมาก มักเป็นช่วงตอนกลางคืน

อาการนี้ต้องแยกจากอาการจากภาวะสมองเสื่อม เช่น ผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมเดิมอาจมีอาการหลงลืม จำวัน เวลา สถานที่ หรือบุคคล ไม่ได้อยู่เดิม หรือบางรายอาจมีอาการหงุดหงิด เห็นภาพหลอนอยู่เดิม ที่เป็นมาหลายเดือนแล้ว หากอาการไม่เปลี่ยนไปจากเดิมน่าจะเป็นจากภาวะสมองเสื่อมมากกว่า แต่หากมีอาการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยเป็น ที่เพิ่งเกิดขึ้นใน ระยะเวลาอันสั้น ให้นึกถึงอาการสับสนเฉียบพลัน (ที่เกิดขึ้นในผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม)

อาการนี้มักพบในผู้สูงอายุมากกว่าวัยอื่นๆ ยิ่งอายุยิ่งมากขึ้นยิ่งมีความเสี่ยงสูงเพราะเซลล์สมองเริ่มเสื่อมมากขึ้น ทำให้ความสามารถของสมองลดลง รongรับกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายได้ไม่ดีเท่าคนหนุ่มสาว ผู้สูงอายุที่รับการรักษาตัวในโรงพยาบาลร้อยละ 10-20 เกิดอาการนี้ขณะนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล และถ้าต้องได้รับการผ่าตัด เช่น ผ่าตัดข้อสะโพก ผู้ที่นอนไอซียู หรือมีผู้ป่วยอาการหนัก จะโอกาสเกิดอาการนี้ยิ่งสูงขึ้น อาจเกินร้อยละ 50

อาการสับสนเฉียบพลันถือเป็นภาวะค่อนข้างเร่งด่วนที่ผู้ดูแลควรสังเกต และรายงานญาติ หรือสถานประกอบการเนื่องจากอาจต้องไปพบแพทย์เพราะมักเกิดจากความผิดปกติบางอย่างของร่างกายที่ซ่อนอยู่

## ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการสับสนเฉียบพลัน

ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการสับสนเฉียบพลัน เกิดจาก 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยดั้งเดิม (ปัจจัยนำที่ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการสับสนเฉียบพลันสูงอยู่เดิม) และปัจจัยกระตุ้น

1. **ปัจจัยดั้งเดิม หรือปัจจัยนำ** ที่สำคัญได้แก่ การที่มีภาวะสมองเสื่อมอยู่เดิม มีโรคทางสมองอยู่เดิม เคยเกิดอาการสับสนเฉียบพลันมาก่อน มีโรคประจำตัวหลายโรค มีปัญหาเรื่องการมองเห็นและการได้ยิน เพราะบาง ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ดื่มเหล้าประจำ และอายุมาก (เช่นเกิน 75 ปี)

2. **ปัจจัยกระตุ้น** คือ ปัจจัยที่เกิดขึ้นในภายหลังที่ทำให้เกิดอาการสับสนเฉียบพลันขึ้น ซึ่งมักเป็นสาเหตุทางร่างกายที่สำคัญ

1. **ยา** สาเหตุนี้พบได้บ่อยมาก ยิ่งถ้ารับประทานยาหลายชนิด ยิ่งมีโอกาสเกิดสูง ตัวอย่างยาที่เป็นสาเหตุ ได้แก่ ยาลดน้ำมูก ยาคลายกล้ามเนื้อแก้ปวด ยานอนหลับ ยารักษาโรคซึมเศร้า ยารักษาโรคพาร์กินสัน เป็นต้น เพราะฉะนั้นถ้าเพิ่งได้รับยาใดมาไม่นานหรือมีการปรับขนาดยาหรือวิธีการรับประทานก่อน เกิดอาการสับสนเฉียบพลัน ให้หยุดยาดังกล่าวและปรึกษาแพทย์โดยนำตัวอย่างยาทั้งหมดไปให้แพทย์ดู

อีกกรณีหนึ่งเกิดจากการหยุดยาบางตัวอย่างกะทันหัน เช่น รับประทานยานอนหลับมานานแล้วหยุดทันทีหรือบางคนดื่มเหล้าจัดมานานแล้วหยุดดื่มทันทีจากสาเหตุอะไรก็ตามก็ อาจทำให้เกิดอาการสับสนเฉียบพลันได้

2. **โรคติดเชื้อ** ไม่จำเป็นต้องติดเชื้อในสมอง อาจติดเชื้อที่อื่นก็ได้ เช่น ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ติดเชื้อที่ปอด หรือบางคนเป็นหวัดก็สับสนได้ (แต่กรณีหลังนี้มักเกิดในผู้ป่วยที่มีปัญหาของสมองอยู่เดิม) ผู้ป่วยจะมีไข้และมีอาการของอวัยวะที่ติดเชื้อ เช่น ติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะ ก็มีอาการปัสสาวะขัด ชุน ปัสสาวะบ่อย ปวดบั้นเอว ถ้าติดเชื้อที่ปอดก็มีไข้ ไอ เหนื่อยหอบ เป็นต้น แต่ถ้าอายุมาก

แล้วหรือเปลวบางมาก อาจไม่มีไข้และอาการของอวัยวะที่ติดเชื้อไม่ชัดเจน เช่น ติดเชื้อที่ทางเดิน  
ปัสสาวะ อาจมีอาการเบื่ออาหาร พุดคุดยสับสน ไม่ลุกเดิน

**3. ความผิดปกติของระดับน้ำตาล เกลือแร่ในร่างกาย** กรณีนี้มักเกิดในผู้ป่วยที่มี  
โรคบางอย่างอยู่เดิม เช่น เป็นโรคเบาหวานแล้วได้ยาเบาหวาน แล้วมีช่วงรับประทานอาหารได้น้อย เกิดมี  
ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป ได้น้ำเกลือทางหลอดเลือด หรือยาขับปัสสาวะ หรือผู้ป่วยโรคไตมีระดับ  
เกลือแร่ผิดปกติ

**4. อาการปวดในร่างกายหรืออดนอน** ทำให้เกิดการกระสับกระส่าย

**5. การถูกพันธนาการ ยึดตรึง หรือมีอุปกรณ์สายต่าง ๆ** เช่น สายน้ำเกลือ สายให้อาหาร  
สายสวนปัสสาวะ ทำให้เกิดความรำคาญ กระสับกระส่าย อย่างไรก็ตามในบางครั้ง ผู้สูงอายุ  
นั้นๆ อาจจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ดังกล่าวอย่างเลี่ยงไม่ได้

**6. โรคอื่น ๆ** เช่น โรคหัวใจวาย หัวใจสูบฉีดเลือดไม่ดี ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ  
โรคถุงลมโป่งพองมีอาการหอบเหนื่อยมาก ๆ ร่างกายขาดออกซิเจน สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ หรือ  
เป็นโรคตับแข็ง ตับไม่สามารถทำลายของเสียในร่างกายทำให้มีของเสียคั่งในสมองได้ เป็นต้น

### การป้องกันอาการซึม สับสนเฉียบพลัน

1. พยายามให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจวัตรประจำด้วยตนเอง อย่างเช่น อาบน้ำเอง แต่งตัวเอง ซึ่งการ  
ประกอบกิจวัตรประจำวันเองเป็นการกระตุ้นร่างกายและสมอง และยังทำให้ ไม่สับสนเรื่องเวลาอีกด้วย

2. พยายามให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหว ไม่นอนอยู่แต่บนเตียง ผู้สูงอายุที่พอจะเดินได้ ญาติ  
ควรพยายามกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้ลุกเดินไปไหนมาไหน

3. พยายามพูดคุยกับผู้สูงอายุบ่อย ๆ ควรทบทวนวัน เวลาและสถานที่ ให้ผู้สูงอายุรับทราบ  
เป็นครั้งคราว ถามคำถามเกี่ยวกับความเป็นอยู่ พุดคุดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคม

4. หานาฬิกาและปฏิทิน วางไว้ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นได้ชัดเจน เปิดวิทยุหรือ  
โทรทัศน์เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการกระตุ้นมากขึ้น

5. ในกรณีที่มีปัญหาเรื่องการมองเห็นและการได้ยิน ให้ผู้ป่วยสวมแว่นสายตา และเครื่องช่วย  
ฟัง เพราะจะทำให้มองเห็นและได้ยินดีขึ้น ทำให้สามารถรับรู้เหตุการณ์รอบตัวได้มากขึ้น

6. ถ้าผู้สูงอายุนั้นไม่ค่อยได้ไปไหนมาไหน อยู่แต่ในบ้าน พยายามให้ผู้สูงอายุ ได้สัมผัสแสงแดดบ้าง ในช่วงเช้าและเย็น ถ้านอนอยู่แต่บนเตียง ลุกเดินไม่ได้ พยายามเปิดผ้าม่าน หน้าต่างหรือเปิดไฟให้สว่างในเวลากลางวัน และพยายามหรีหรือปิดไฟในช่วงกลางคืน

7. ถ้ามานอนโรงพยาบาล ในกรณีที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการสับสนเฉียบพลัน ควรให้ญาติหรือผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุเป็นประจำได้อยู่เฝ้า และนำอุปกรณ์ เครื่องใช้ประจำตัว เช่น หมอน ผ้าห่ม ของผู้สูงอายุรายนั้นมาที่โรงพยาบาล เพราะจะคุ้นเคย

8. พยายามให้ผู้สูงอายุได้รับการพักผ่อนเพียงพอ หลีกเลี่ยงเสียงและแสงที่ รบกวนผู้ป่วยช่วงพักผ่อน เนื่องจากผู้ป่วยสูงอายุที่อดนอนมาก ๆ บางรายอาจเกิดอาการสับสนได้

9. หลีกเลี่ยงการให้ยาเอง ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนให้ยาใด ๆ

10. เมื่อมีอาการเจ็บไข้ไม่สบายใด ๆ ควรไปรักษาตั้งแต่แรก

11. ในกรณีที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลหรือต้องได้รับการผ่าตัด ควรได้รับ การประเมินจากแพทย์ถึงความเสี่ยงต่อการเกิดอาการสับสนเฉียบพลันและการป้องกันไว้ด้วย

12. กรณีที่เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล ควรอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติตัว ขั้นตอน การตรวจ และการรักษาให้ผู้ป่วยฟังเป็นระยะ จะช่วยทำให้ผู้ป่วยคลายความวิตกกังวล ซึ่งอาจ นำมาซึ่งอาการสับสนได้

ในกรณีที่เกิดอาการสับสนแล้วให้รีบหยุดยาที่ไม่แน่ใจและนำผู้สูงอายุรายนั้นไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจเกิดจากความผิดปกติทางกายบางอย่างที่เป็นอันตรายต้องรักษาอย่างรวดเร็ว