

ทำรู้จักและเตรียมรับมือกับ “ภาวะเปราะบาง”

ภัยเงียบในผู้สูงอายุ

ผศ. พญ. จิตติมา ว่องวิริยะวงศ์

รศ. พญ. วราลักษณ์ ศรีนนท์ประเสริฐ

อายุรแพทย์ด้านผู้สูงอายุ รพ.ศิริราช

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ทำรู้จักและเตรียมรับมือกับ “ภาวะเปราะบาง” ภัยเงียบในผู้สูงอายุ ที่ผู้ดูแลและครอบครัวต้องทำความเข้าใจ

นอกจากโรคภัยไข้เจ็บที่พบได้บ่อยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมและกระดูกพรุน ฯลฯ ยังมีอีกภัยเงียบในผู้สูงอายุ ที่ทุกคนควรรู้จักไว้ นั่นก็คือ “ภาวะเปราะบาง (Frailty)” ซึ่งปัจจุบันพบได้มากกว่า 20% ของกลุ่มผู้สูงอายุ แล้วภาวะเปราะบางที่ว่าเป็นคืออะไร สามารถสังเกตได้อย่างไร และผู้สูงอายุและผู้ดูแลมีวิธีป้องกันอย่างไรได้บ้าง

“ภาวะเปราะบาง” หรือ “Frailty” คือ ภาวะที่มีการเสื่อมถอยของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย รวมไปถึงสมรรถภาพของบุคคลนั้น ๆ ทำให้ปรับตัวและทนต่อความเจ็บป่วยได้ไม่ดีนัก และทำให้มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่รุนแรงกว่าผู้สูงอายุทั่วไป รวมถึงฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยช้าลง แต่หากตรวจพบแต่เนิ่น ๆ และได้รับการดูแลที่เหมาะสม ก็ยังสามารถทำให้อาการย้อนกลับเป็นปกติ หรือลดความรุนแรงลงไปได้

แล้วจะสังเกตอย่างไรว่า ผู้สูงอายุอาจกำลังมีภาวะเปราะบาง สามารถสังเกต หากมีอาการทางร่างกาย 3 ใน 5 ข้อต่อไปนี้

- น้ำหนักลดโดยไม่ได้ตั้งใจ (ประมาณ 5% ของน้ำหนักตัว ใน 1 ปี)
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง
- เดินช้าลง
- รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง จากที่เคยทำกิจวัตรประจำวัน ที่เคยทำได้ด้วยตัวเอง เช่น ขึ้นลงบันได เดินระยะสั้น
- มีโรคประจำตัวหลายโรค

แต่เรายังคงสามารถป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุได้ด้วยหลากหลายวิธี โดยวิธีเหล่านั้นง่ายและใกล้ตัวกว่าที่เราคิด

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และระยะเวลาในการออกกำลังกายควรอยู่ในช่วงเวลา 20-30 นาที จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การทรงตัวดีขึ้น ลดการเกิดอุบัติเหตุลื่นล้มที่เป็นสาเหตุของกระดูกหัก และยังช่วยลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงอื่น ๆ อีกด้วย

2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และเน้นการเพิ่มโปรตีน

ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีปริมาณของโปรตีนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรือประมาณวันละ 1.2-1.5 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ควรรับประทานโปรตีนให้หลากหลาย ทั้งโปรตีนจากสัตว์และโปรตีนจากพืช เพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ป้องกันภาวะกล้ามเนื้อฝ่อลีบ และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

3. เลี่ยงการใช้ยาที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม

ภาวะการหกล้มสามารถพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุกระดูกหักจนไม่สามารถกลับมาเดินได้และจำเป็นต้องใช้รถเข็นไปตลอดชีวิต ผู้สูงอายุจึงควรหลีกเลี่ยงการกินยาที่ไม่จำเป็นเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม เช่น ยานอนหลับ ยาต้านซึมเศร้า ยาลดความดันโลหิต หรือหากมีความจำ ไม่ควรกินในปริมาณที่มากเกินไป และอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

4. งดบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ติดต่อกันมาเป็นเวลานาน ซึ่งพฤติกรรมทั้งสองอย่างนี้ จะส่งผลในระยะยาวและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดมีปัญหา เป็นโรคถุงลมโป่งพอง เส้นเลือดหัวใจตีบ นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังส่งผลกระทบต่อให้เกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ผู้สูงอายุจึงควรงดบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

การดูแลผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เวลา ความใส่ใจและความเข้าใจเป็นอย่างมาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จึงได้มีการก่อตั้ง “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” เพื่อเป็นต้นแบบของการดูแลและฟื้นฟูผู้ป่วยสูงอายุแบบครบวงจร โดยจุดประสงค์หลักในการก่อตั้งศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุคือ การช่วยให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

สามารถพึ่งพาและช่วยเหลือตัวเองได้ รวมถึงเป็นพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนความรู้ให้ “ผู้ดูแล” สามารถดูแล “ผู้สูงอายุ” ได้อย่างเข้าใจ ถูกต้องและเหมาะสม