

การตรวจสุขภาพประจำปีในผู้สูงอายุ

รศ. นพ. ประเสริฐ อัสสันตชัย
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบันประชาชนไทยมีอายุยืนขึ้น ผลจากการที่มีอายุมากขึ้น ย่อมมีสภาพร่างกายที่เสื่อมสภาพลงตามธรรมชาติเนื่องจากความชรา ระบบอวัยวะต่างๆจะทำงานด้อยประสิทธิภาพลง ทำให้อุบัติการณ์ของโรคต่างๆเพิ่มมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้นด้วย ผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ และนำไปสู่ปัญหาทั้งด้านสังคมและเศรษฐกิจของครอบครัวและส่วนรวมได้ ดังนั้น การตรวจสุขภาพ เป็นระยะๆ เพื่อตรวจพบความเจ็บป่วยใดๆ ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกในผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นมาก

โรคที่อาจตรวจพบได้ในผู้สูงอายุจากซักประวัติและตรวจร่างกาย

- ความดันโลหิตสูง จากการวัดความดันโลหิตที่ต้นแขน
- โรคหลอดเลือดหัวใจ จากการซักประวัติ
- มะเร็งเต้านม จากการซักประวัติและตรวจเต้านม
- ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ จากการซักประวัติ
- การใช้ยาอย่างไม่เหมาะสมจนเกิดผลข้างเคียง จากการซักประวัติ
- การไม่สามารถที่จะออกไปพบปะสังคมกับผู้อื่น จากการซักประวัติ
- ภาวะหกล้มซ้ำซ้อน จากการซักประวัติ
- ภาวะทุพโภชนาการ จากการซักประวัติ

การตรวจหู

ภาวะหูหนวก หูตึง พบได้บ่อยมากประมาณร้อยละ 25 - 35 ในผู้สูงอายุ และพบมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุ ได้แก่

- ภาวะประสาทหูเสื่อมจากอายุ ที่มีชื่อเรียกว่า Presbycusis
- หูชั้นนอกอุดกั้นจากขี้หูที่มีปริมาณมาก
- ภาวะประสาทหูเสื่อมจากการได้ยินเสียงดังมากๆ ในอดีต

ความผิดปกติอย่างแรกและอย่างที่สาม จำเป็นต้องได้รับการตรวจด้วยเครื่องมือพิเศษของแพทย์เฉพาะทางหู จึงยืนยันได้แน่นอน การรักษาจำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยการได้ยินติดตัวไปกับผู้สูงอายุตลอดเวลา ซึ่งปัจจุบันยังมีราคาแพง การตรวจและรักษาปัญหาทั้ง 2 ดังกล่าว จึงยังไม่แพร่หลายในทางปฏิบัติ ส่วนภาวะหูตึงจากสาเหตุที่สองคือ หูชั้นนอกอุดกั้นจากขี้หู สามารถวินิจฉัยได้ง่าย

จากการตรวจในหูชั้นนอกด้วยเครื่องมือที่ส่องเข้าไปดูคล้ายไฟฉาย และสามารถให้การรักษาได้
เลย จึงเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจเสมอ

การตรวจทางตา

ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนประมาณร้อยละ 10 จะมีโรคทางตา หรือความสามารถในการ
มองเห็นลดลงซ่อนเร้นอยู่ สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่

- โรคต้อกระจก
- โรคต้อหิน
- ภาวะประสาทจอตารับภาพเสื่อม โดยเฉพาะในคนที่มีอายุมากๆ
- ภาวะสายตาสั้น หรือยาวผิดปกติ

ผู้สูงอายุที่มีต้อหิน ส่วนหนึ่งจะค่อยเป็นค่อยไป มักจะมาพบแพทย์ต่อเมื่อสายตามัวลงมากจนไม่
สามารถแก้ไขกลับคืนมาได้ ถ้าสามารถได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรก อาจป้องกันภาวะตาบอดได้
ส่วนอีก 3 โรคที่เหลืออาจทำการตรวจคัดกรองด้วยการวัดสายตา โดยให้ผู้สูงอายุอ่านภาพ
ตัวอักษรหรือรูปภาพที่ห่างออกไป 6 เมตร ถ้าพบว่ามีความผิดปกติ แพทย์ก็จะส่งตัวผู้ป่วยไปพบจักษุ
แพทย์ต่อไป

การตรวจสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

โรคทางจิตเวชที่พบบ่อยในผู้สูงอายุในชุมชนที่อาจซ่อนเร้นอยู่ มี 2 ภาวะคือ ภาวะ
ซึมเศร้า (Depression) และภาวะสมองเสื่อม (Dementia) การตรวจเพื่อค้นหาภาวะดังกล่าว
แพทย์จำเป็นต้องซักประวัติอย่างละเอียดทั้งจากตัวผู้สูงอายุเอง ญาติ และผู้ดูแลใกล้ชิด ซึ่งการ
ตรวจเช่นนี้จะใช้เวลาพอสมควร และควรได้รับการตรวจโดยแพทย์ผู้ชำนาญเฉพาะทาง การตรวจ
ชนิดนี้ญาติหรือตัวผู้สูงอายุจำเป็นต้องเล่าถึงอาการทางจิตเวชด้วย ทั้งนี้ ต้องพิจารณาเป็นรายๆไป

โรคผิวหนัง

โรคผิวหนังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่

- การติดเชื้อราที่ผิวหนัง โดยเฉพาะถ้าเป็นเบาหวานอยู่ด้วย
- ผื่นแพ้ยา
- ภาวะผิวแห้ง
- มะเร็งผิวหนัง

โรคเกี่ยวกับเหงือกและฟัน

ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 50 ที่อยู่ในชุมชน มีโรคเกี่ยวกับเหงือกและฟันที่ซ่อนเร้นอยู่
โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือมีเศรษฐกิจยากจน โรคที่พบบ่อย ได้แก่
ฟันผุ เหงือกอักเสบ หรือมะเร็งในช่องปาก วิธีตรวจเพื่อค้นหาภาวะดังกล่าวที่ดีที่สุดคือ การให้
ทันตแพทย์ตรวจสุขภาพในช่องปากเป็นระยะ

การตรวจภายในเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ในสตรี เพื่อเป็นการตรวจค้นหาก้อนเนื้อผิดปกติที่อาจพบได้ในระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งพบสูงขึ้นตามอายุ ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุสตรีที่ไม่เคยได้รับการตรวจเซลล์ของปากมดลูกก็ควรได้รับการตรวจอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง ถ้าปกติติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปี สามารถลดความถี่ของการตรวจเป็นทุก 3 ปี

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ ประกอบไปด้วยการตรวจเลือด การตรวจปัสสาวะ และอุจจาระ โดยทั่วไปวิธีการเหล่านี้สามารถตรวจพบโรคที่ซ่อนเร้นอยู่ในผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน ได้เพียงร้อยละ 2 - 3 การตรวจทางห้องปฏิบัติการจึงจำเป็นต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับการซักประวัติ และตรวจร่างกายจากแพทย์เสมอ โรคที่พบได้บ่อยจากการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ได้แก่

- ภาวะโลหิตจาง
- ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
- โรคเบาหวาน
- โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- ภาวะเลือดออกในทางเดินอาหาร เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยการตรวจหาเลือดแฝงใน

อุจจาระ

- ต่อมไทรอยด์ทำงานลดลง
- ความผิดปกติของเกล็ดแร่ในกระแสเลือด โดยเฉพาะผู้ใช้ยาขับปัสสาวะหรือยาแก้

ปวดข้ออยู่