

หนาวนี้ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร

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

เมื่อย่างเข้าสู่ช่วงปลายปี อากาศก็จะเริ่มหนาวเย็นลง หลายคนรู้สึกชื่นชอบ
ช่วงเวลานี้ แต่สำหรับผู้สูงอายุแล้ว อากาศที่หนาวเย็นลงอาจจะซ่อนภัยร้ายต่อสุขภาพได้
ถ้าหากไม่ระมัดระวังเตรียมสุขภาพให้แข็งแรงเอาไว้
ปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุ

1. โรคในระบบทางเดินหายใจ

เช่น ไข้หวัด ซึ่งมักจะไม่มีอาการรุนแรงและสามารถหายได้เอง ในระยะเวลาไม่เกิน 1
สัปดาห์ แต่สำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพอ่อนแอ อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนได้บ่อย เช่น อาการขาด
น้ำเนื่องจากไข้สูง ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำเพิ่มขึ้น ขณะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ อาจ
นำไปสู่ภาวะไตวาย โรคหลอดเลือดสมอง และปอดอักเสบได้ แต่ถ้าเป็นไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการ
รุนแรงมากกว่าไข้หวัดทั่วไป ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส influenza ซึ่งมีอยู่ 3 ชนิดย่อยที่ติดต่อจากคนไป
คน คือ ชนิด A B และ C ปัจจุบันมีวัคซีนที่ครอบคลุมเชื้อทั้ง 3 ชนิดย่อยนี้ในเข็มเดียวกัน สำหรับ
ฉีดให้ผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการติดเชื้อแล้ว โดยควรฉีดปีละครั้ง

2. อาการคันเนื่องจากผิวหนังแห้ง (xerosis)

เมื่อเข้าสู่วัยชรา ต่อมไขมันใต้ผิวหนังจะมีจำนวนลดลง การผลิตสารไขมันเพื่อเคลือบผิวหนัง
ก็น้อยลง ยิ่งถ้าในช่วงอากาศหนาว ความชื้นในอากาศลดลง จะทำให้ผิวหนังสูญเสียน้ำหล่อเลี้ยง
ลงไปมาก ส่งผลให้ขาดความชุ่มชื้น ปลายประสาทที่ใต้ผิวหนังถูกกระตุ้นจนเกิดอาการคันอย่าง
มาก และถ้ายิ่งเกาจนเกิดเป็นแผลแตกจะยิ่งทำให้ผิวหนังอักเสบเรื้อรังตามมาได้

3. การกำเริบรุนแรงของโรคในระบบไหลเวียนเลือด

ผู้สูงอายุในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น มักจะไม่ค่อยอยากออกไปนอกบ้านเพื่อออกกำลังกาย
การรับประทานอาหารก็อาจเป็นอาหารที่มีไขมันสูง ยิ่งกว่านั้น เมื่อได้รับอากาศที่หนาวเย็น หัวใจ
ต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความต้องการออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นหาก
ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวในระบบไหลเวียนเลือด อาทิเช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และโรคหลอดเลือด

เลือดสมอง ก็อาจทำให้โรคเดิมเหล่านี้กำเริบขึ้นได้ แต่ก็เบาใจได้ในระดับหนึ่งเพราะ ปัจจุบันมีการศึกษาพบว่า ถ้ามีการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่จะสามารถลดอุบัติการณ์ของโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายและโรคหลอดเลือดสมองอุดตันได้ถึงร้อยละ 50

4. ภาวะที่อุณหภูมิของร่างกายลดลงมากผิดปกติ (hypothermia)

เนื่องจากประสาทรับรู้อากาศที่หนาวเย็นที่ผิวหนังลดความไวลง ร่างกายไม่สามารถตอบสนองด้วยการหนาวสั่นหรือการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดความร้อนได้ดีเหมือนคนหนุ่มสาว ระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมหลอดเลือดที่ผิวหนังไม่ให้อุณหภูมิร่างกายก็เสื่อมลง โรคที่อาจพบร่วมด้วยในผู้สูงอายุก็อาจส่งเสริมให้ภาวะนี้รุนแรงขึ้นได้ เช่น โรคต่อมไทรอยด์ทำงานลดลง ภาวะน้ำตาลต่ำในเลือด การได้รับยาบางชนิด เช่น opioids, benzodiazepines การดื่มสุรา หรือการที่อยู่คนเดียวโดยไม่มีผู้ดูแลเรื่องเครื่องนุ่งห่มอย่างเพียงพอ ผู้ป่วยอาจมีอาการตั้งแต่อ่อนเพลีย ท้องอืดจากลำไส้ไม่ทำงาน ชีพจรช้า ซึพจรเต้นช้า บัสสภาวะลดลงจนหมดสติและอาจเสียชีวิตในที่สุด

นอกจากนั้น ยังอาจพบอาการอื่นๆ อีกได้ เช่น อาการปวดข้อ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาโรคปวดข้อเรื้อรังอยู่เดิม อากาศที่หนาวเย็นอาจจะกระตุ้นให้โรครุนแรงขึ้นได้ หรืออาจกระตุ้นให้โรคเก๊าท์กำเริบขึ้น ท้องผูกรุนแรงขึ้น เนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำ ทำให้ลำไส้ดูดซึมน้ำกลับเข้าสู่ร่างกายมากขึ้น

3 ระดับการป้องกันเพื่อคนสำคัญ

1. ระดับปฐมภูมิ (primary prevention)

เป็นการป้องกันโรคตั้งแต่ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะสุขภาพดี ได้แก่ การรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอที่ประมาณ 37 องศาเซลเซียสตลอดเวลา ด้วยการใช้อุปกรณ์ห่มห่มให้เพียงพอ โดยเฉพาะช่วงเวลากลางคืน หลีกเลี่ยงการไปอยู่ในฝูงชนที่มีการระบายอากาศไม่ดี เพราะอาจรับเชื้อไวรัสไข้หวัดจากผู้อื่นได้ การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่จะมีผลดีอย่างมาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดสมองเรื้อรัง โรคหัวใจวาย ผู้ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เช่นผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม ส่วนผู้สูงอายุที่กำลังได้รับยาประจำเพื่อควบคุมโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่ก็ไม่ควรขาดยา กรณีที่ต้องการไปเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัวในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการเดินทาง

2. ระดับทุติยภูมิ (secondary prevention)

เป็นการป้องกันโรคตั้งแต่ในระยะแรกที่เริ่มแสดงอาการของโรค เพื่อป้องกันไม่ให้โรค

ดำเนินไปจนเข้าสู่ระยะรุนแรง สำหรับผู้สูงอายุที่เริ่มมีอาการครั้นเนื้อ ครั้นตัวเมื่อเริ่มเข้าสู่อากาศที่หนาวเย็น ควรใช้เครื่องนุ่งห่มที่หนาและอบอุ่นพอ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีอากาศเย็น ดื่มน้ำอุ่นเสมอ ไม่อดนอน และถ้าเริ่มมีอาการไม่สบาย เช่น อาการไข้ เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก การจัดหายาลดไข้รับประทานเองเช่น ยาพาราเซตามอล อาจทำได้ในผู้ที่มีสุขภาพดี พึงระวังว่ายาลดน้ำมูกและยาแก้ไอที่มีสารโคเดอีนผสมอยู่ มักทำให้มีอาการง่วงซึม อาจทำให้การดูแลตนเองลดลงได้ โดยเฉพาะการรับประทานยาและดื่มน้ำอาจไม่เพียงพอ ส่วนผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรงอยู่เดิม ควรปรึกษาแพทย์เมื่อเริ่มมีอาการดังกล่าว

กรณีที่มีอาการคันตามผิวหนังจากผิวหนังแห้ง ควรใช้ยาประเภทโลชั่นทาผิวเพื่อป้องกันการสูญเสียน้ำออกจากผิวหนัง โดยเฉพาะภายหลังอาบน้ำอุ่นเสร็จใหม่ๆ ผู้ที่มีอาการแพ้ได้ง่ายระวังว่า น้ำยาโลชั่นที่วางขายในท้องตลาดอาจใส่น้ำหอมทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ทำให้ยังมีอาการคัน จึงควรใช้โลชั่นประเภทที่ใช้กับผิวเด็กอ่อนจะปลอดภัยกว่า และควรทาผิวหนังวันละหลายๆ ครั้ง เพราะสารเคลือบผิวจะหลุดลอกออกได้เมื่อเวลาผ่านไป

3. ระดับตติยภูมิ (tertiary prevention)

หมายถึงการป้องกันภาวะแทรกซ้อนหรือความพิการจากโรคนั้นที่ได้แสดงอาการชัดเจนแล้วและกำลังได้รับการรักษาอยู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคในระบบไหลเวียนเลือด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดก้นเรื้อรัง โรคหอบหืด ควรปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการของโรคเดิมรุนแรงขึ้น

อย่าลืมนะครับว่า การดูแลและความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุจะต้องมีความรักและกำลังใจจากลูกหลานเป็นพื้นฐาน ถึงจะช่วยให้ท่านมีชีวิตที่ยืนยาวได้