

# ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ด้านผู้ป่วยสูงอายุไทย

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

ปัจจุบันคนไทยมีอายุยืนขึ้น สุขภาพร่างกายและจิตใจย่อมมีโอกาสเสื่อมลงตามอายุที่มากขึ้น และมีความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นตามมา ดังนั้นการตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ เพื่อตรวจพบความเจ็บป่วยตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก จึงเป็นมาตรการป้องกันโรคที่สำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

## วิธีการที่แพทย์ใช้ในการตรวจคัดกรองโรค ได้แก่

- การซักประวัติและตรวจร่างกายทั่วไป เพื่อตรวจหาความผิดปกติที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น
  1. โรคความดันโลหิตสูง จากการวัดความดันโลหิตที่ต้นแขนหลังจากนั่งพักอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
  2. กลุ่มโรคเฉพาะในผู้สูงอายุ (geriatric syndrome) เช่น ภาวะหกล้มซ้ำซ้อน ภาวะสูญเสียความสามารถในการเดิน ภาวะกลืนลำบาก ภาวะไม่อยู่ ภาวะบกพร่องทางสติปัญญา ภาวะทุพโภชนาการ การเกิดผลข้างเคียงเนื่องจากการใช้ยา
  3. โรคในระบบไหลเวียนโลหิต เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน
  4. โรคเมเร็งชนิดต่างๆ เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับ
  5. ตรวจผิวหนัง เช่น การติดเชื้อราที่ผิวหนัง โดยเฉพาะถ้าเป็นโรคเบาหวานอยู่ด้วย ฝ้า แผล ภาวะผิวหนังแห้ง มะเร็งผิวหนัง
  6. ปัจจัยเสี่ยงด้านสังคม เช่น การขาดผู้ดูแลใกล้ชิด การไม่สามารถที่จะออกไปพบปะสังคมนับผู้อื่น

## • การตรวจระบบประสาทสัมผัสพิเศษ

1. ตรวจหู ภาวะหูหนวก หูตึง พบได้บ่อยมาก ประมาณร้อยละ 25-35 ในผู้สูงอายุ และพบมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น สาเหตุที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่

1.1 ภาวะประสาทหูเสื่อมจากอายุ ที่มีชื่อเรียกว่า Presbycusis

1.2 หูชั้นนอกอุดตันจากขี้หู ที่มีปริมาณมากและติดแน่น

1.3 ภาวะประสาทหูเสื่อมจากการได้ยินเสียงดังมากๆ ในอดีต

ความผิดปกติจากสาเหตุที่หนึ่งและสาม จำเป็นต้องได้รับการตรวจด้วยเครื่องมือพิเศษของแพทย์เฉพาะทางด้านหู จิ้งยี่นยี่นได้แน่นอน การรักษาทั้งสองกลุ่มนี้จำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยการได้ยินติดตัวไปกับผู้สูงอายุ ส่วนภาวะหูตึงจากสาเหตุที่สองคือ หูชั้นนอกอุดตันจากขี้หู สามารถวินิจฉัยได้ง่ายจากการตรวจในหูชั้นนอกด้วยเครื่องมือที่สองเข้าไปดูคล้ายไฟฉาย และให้การรักษาได้เลย จึงเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจเสมอ

#### • การตรวจตา

ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน ประมาณร้อยละ 10 จะมีโรคทางตา หรือความสามารถในการมองเห็นลดลงซ่อนเร้นอยู่ สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่

1. โรคต้อกระจก ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการตามัวลงอย่างช้าๆ
2. โรคต้อหิน ผู้สูงอายุที่มีต้อหิน ส่วนหนึ่งจะค่อยเป็นค่อยไป มักจะมาพบแพทย์ต่อเมื่อสายตา

มัวลงมากจนไม่สามารถแก้ไขกลับคืนมาได้ ถ้าได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรก อาจป้องกันภาวะตาบอดได้

3. ภาวะประสาทจอรับภาพเสื่อม (macular degeneration) โดยเฉพาะในคนที่อายุมากๆ
4. ภาวะสายตาสั้น หรือยาวผิดปกติ

ส่วนโรคต้อกระจก ต้อหิน ภาวะสายตาสั้น หรือภาวะสายตายาวผิดปกตินั้น อาจทำการตรวจคัดกรองด้วยการวัดสายตา โดยให้ผู้สูงอายุอ่านภาพตัวอักษรหรือรูปภาพที่ห่างออกไป 6 เมตร ถ้าพบว่ามีความผิดปกติ แพทย์ก็จะส่งตัวผู้ป่วยไปพบจักษุแพทย์ต่อไป

#### • การตรวจสุขภาพจิต

โรคทางจิตเวชที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ที่อาจซ่อนเร้นอยู่มี 2 ภาวะ คือ ภาวะซึมเศร้า และภาวะสมองเสื่อม การตรวจเพื่อค้นหาภาวะดังกล่าว แพทย์จำเป็นต้องซักประวัติอย่างละเอียดทั้งจากตัวผู้สูงอายุเอง ญาติ และผู้ดูแลใกล้ชิด ซึ่งการตรวจเช่นนี้จะใช้เวลาพอสมควร และควรได้รับการตรวจโดยแพทย์ผู้ชำนาญเฉพาะทาง การตรวจชนิดนี้ญาติหรือตัวผู้สูงอายุจำเป็นต้องเล่าถึงอาการทางจิตเวชด้วย

#### • การตรวจสุขภาพในช่องปาก

ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 50 มีโรคเกี่ยวกับเหงือกและฟันที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยเฉพาะ

ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือมีพื้นฐานะยากจน โรคที่พบบ่อย ได้แก่ ฟันผุ เหงือกอักเสบ หรือมะเร็งในช่องปาก วิธีตรวจเพื่อค้นหาภาวะดังกล่าวที่ดีที่สุดคือ การให้ทันตแพทย์ ตรวจสุขภาพในช่องปากเป็นระยะๆ

#### • การตรวจภายในเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ในสตรี

เพื่อตรวจค้นหาก้อนเนื้อผิดปกติที่อาจพบได้ในระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งพบสูงขึ้นตามอายุ ขณะเดียวกันหญิงชราที่ไม่เคยได้รับการตรวจเซลล์ที่ปากมดลูกก็ควรได้รับการตรวจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ถ้าปกติติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปี สามารถลดความถี่ของการตรวจเป็นทุก 3 ปีต่อครั้ง

#### • การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

ประกอบด้วยการตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะและอุจจาระ โดยทั่วไปวิธีการเหล่านี้สามารถตรวจพบโรคที่ซ่อนเร้นอยู่ได้โดยลำพังเพียงร้อยละ 2-3 เท่านั้น แต่ถ้าวางห้องปฏิบัติการถูกใช้ควบคู่ไปกับการซักประวัติและตรวจร่างกาย จะช่วยให้แพทย์สามารถตรวจยืนยันหาโรคที่ซ่อนเร้นอยู่ได้ดีขึ้น ได้แก่

1. ภาวะโลหิตจาง
2. ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
3. โรคเบาหวาน
4. โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
5. ภาวะเลือดออกในทางเดินอาหาร เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยการตรวจหาเลือดแฝงในอุจจาระ
6. ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานลดลง
7. ความผิดปกติของเกล็ดเลือดในกระแสเลือด โดยเฉพาะผู้ที่ใช้ยาขับปัสสาวะอยู่

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงการตรวจเพื่อป้องกัน อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุควรใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองทั้งกายและใจ อย่าเสี่ยงเลยครับ เพราะการละเลยบางอย่างเราสูญเสียเรียกกลับคืนได้ แต่บางอย่างสูญเสียแล้วสิ้นทั้งชีวิตและครอบครัวครับ .