

การบาดเจ็บหลังพลัดตกหกล้ม



- มีการบาดเจ็บตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง
- มีแผลฟกช้ำ ถลอก มีภาวะกระดูกหัก ได้แก่ กระดูกข้อมือ แขน และสะโพก เป็นต้น จนถึงการบาดเจ็บของศีรษะ และอาจทำให้ตายได้
- เป็นสาเหตุของความพิการเรื้อรัง ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน
- เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น แผลกดทับ แผลติดเชื้อ ข้อติด
- ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจผู้พลัดตกหกล้ม ทำให้เกิดความกลัวการหกล้มซ้ำ เกิดความวิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดูแลและส่งผลกระทบต่อรายได้ การเงินของครอบครัวด้วย

การช่วยเหลือเบื้องต้น

1. ประเมินการบาดเจ็บของผู้พลัดตกหกล้ม
2. หากผู้พลัดตกหกล้มไม่สามารถขยับและลุกได้เอง หรือเมื่อขยับแล้วรู้สึกปวดสะโพกหรือโคนขา ไม่ควรเคลื่อนไหว เพื่อป้องกันกระดูกที่หักไปทำลายเนื้อเยื่อหลอดเลือด และเส้นประสาทข้างเคียง ควรเข้าเฝือกชั่วคราว
3. นำส่งสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน หรือ โทร 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยบริการการแพทย์ฉุกเฉิน



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่

แผนกกายภาพบำบัด และ
พยาบาลประจำหอผู้ป่วยใน



รพ.ค่ายสรรพสิทธิประสงค์

ป้องกัน
พลัดตกหกล้ม



โดย แผนกกายภาพบำบัด

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

โทร 045-324400-10 ต่อ 261

สาเหตุของการพลัดตกหกล้ม

จากตัวผู้สูงอายุ

- ร่างกายและความสามารถที่ลดลง เช่น การมองเห็นไม่ชัด สายตาผิดปกติ เดินเซ เคลื่อนไหวลำบาก มีการรับรู้ที่ช้า มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง
- มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย สวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่ไม่พอดี รวมทั้งมีการใช้ยาที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม



สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น พื้นและบันไดลื่น เปียก พื้นต่างระดับ ไม่เรียบ แสงสว่างไม่เพียงพอ ไม่มีราวจับ บริเวณบ้าน บันได และห้องน้ำ



มาตรการป้องกันพลัดตกหกล้ม

ตัวผู้สูงอายุ

- ผู้สูงอายุควรได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มและรู้สถานะความเสี่ยงสุขภาพของตนเอง

- ฝึกการเดินและออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นฝึกการทรงตัวและการเคลื่อนไหว เช่น โยคะ ไทเก๊ก เป็นต้น



- ควรเปลี่ยนท่าช้าๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันตกในท่ายืน หน้ามืด วิงเวียน ขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง

- หากการเดินหรือทรงตัวไม่มั่นคง ควรใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า โครงเหล็กช่วยเดิน เป็นต้น

- รองเท้าควรเป็นรองเท้าส้นเตี้ยและขอบมน รองเท้าหุ้มส้น พื้นรองเท้าควรมีดอกยาง ไม่ลื่น

- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง



สิ่งแวดล้อม

- ควรเป็นบ้านชั้นเดียว กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง
- มีราวจับหรือราวช่วยพยุงตัวบริเวณภายในบ้าน
- มีแสงสว่างเพียงพอ
- พื้นเรียบเสมอกัน ไม่ลื่น ไม่ควรมีธรณีประตู ไม่มีสิ่งกีดขวางบริเวณทางเดิน และจัดวางสิ่งของในบ้านให้เป็นระเบียบ

