กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

DDC WATCH
จับตาโรคและภัยสุขภาพ



การพลัดตกหกล้ม ในผู้สูงอายุ เป็นปัญหาที่พบบ่อย





50 % ของผู้เสียชีวิต จากการพลัดตกหกล้ม **เป็นผู้สูงอายุ**



เพศชาย
มีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่า เพศหญิง กว่า **3** เท่า



เพศหญิง
มีการพลัดตกหกล้มสูงกว่า เพศชาย **1.6** เท่า



ความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม **เพิ่มสูงขึ้นตามอายุ**



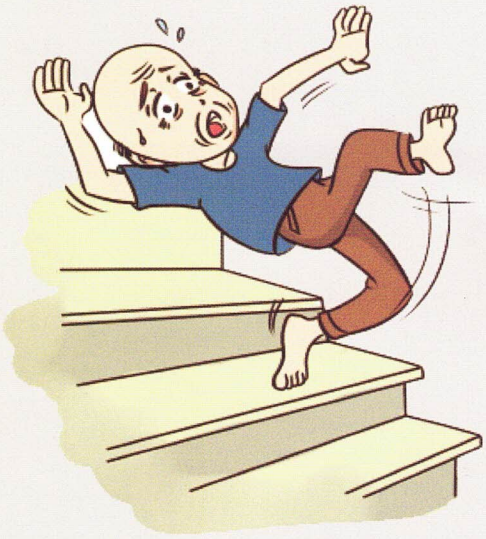
เป็น**สาเหตุอันดับ 1** ของผู้ป่วยใน

- ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยโดยสมบูรณ์ หรือมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2564 ในทุก ๆ ปี มีผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3 ล้านคน ประสบเหตุพลัดตกหกล้ม
- สาเหตุ**ส่วนใหญ่มาจากการลื่น สะดุด หรือก้าวพลาดบนพื้นระดับเดียวกัน มากถึงร้อยละ 66** และมีเพียงร้อยละ 5.6 เกิดจากการตกหรือล้มจากบันไดและขั้นบันได
- การใช้บริการรถฉุกเฉิน ด้วยสาเหตุพลัดตกหกล้ม เฉลี่ยวันละ 140 ครั้ง หรือ 50,000 ครั้ง/ปี
- **ปี พ.ศ. 2560 มีผู้เสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มสูงถึง 2,018 คน** หรือเฉลี่ยวันละ 6 คน **ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุมากถึง 1,046 คน หรือเฉลี่ยวันละ 3 คน**
- การบาดเจ็บมีตั้งแต่อาการฟกช้ำ แผลถลอก กระดูกหัก รุนแรงถึงทุพพลภาพและเสียชีวิตได้
- การพลัดตกหกล้มป้องกันได้...ใส่ใจผู้สูงวัย ให้จัดการสิ่งแวดล้อม

“เตรียมพร้อมสูงวัย ใส่ใจพลัดตกหกล้ม”

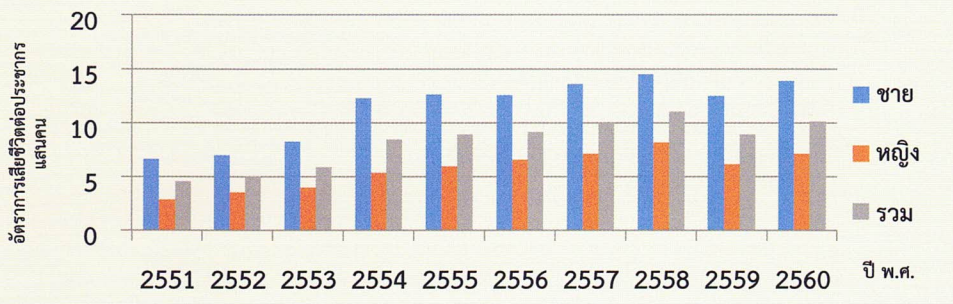


เอกสารแจกฟรี
ปีที่ 6 ฉบับที่ 4 เมษายน 2562



สถานการณ์
การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุไทย

กราฟแสดงอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ต่อประชากรแสนคน ปี พ.ศ. 2551 – 2560 จำแนกตามเพศ



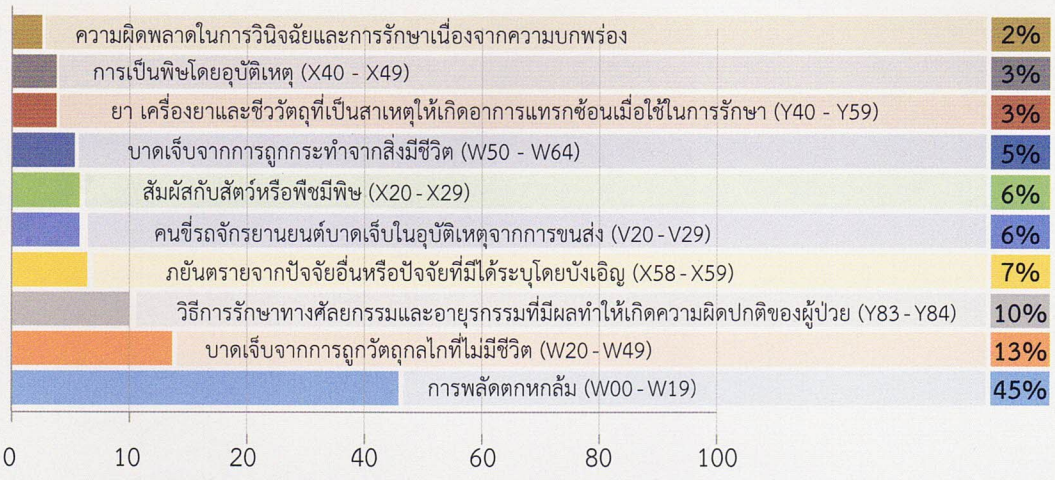
ที่มา: ข้อมูลมรณบัตร กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2560. ข้อมูล ณ วันที่ 6 ธันวาคม 2561
วิเคราะห์:สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

10 สาเหตุ

อัตราการป่วยของผู้ป่วยในต่อประชากร 100,000 คน จากสาเหตุภายนอกกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2560







ที่มา: สรุปรายงานการป่วย กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข, 2560

สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ด้านร่างกาย และความสามารถที่ลดลง
เช่น การมองเห็น การเดิน การทรงตัว การรับรู้ และการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น ไขข้ออักเสบ กระดูกพรุน ภาวะซึมเศร้า สมองเสื่อม เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และพาร์กินสัน เป็นต้น

2. ด้านพฤติกรรม
เช่น ขาดการออกกำลังกาย สวมใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่ไม่พอดี ดื่มแอลกอฮอล์ที่เกินพอดี กินยาที่เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม (ได้รับยากลุ่มต่าง ๆ ต่อไปนี้ 1 ชนิดขึ้นไป ได้แก่ ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาลดความดันโลหิต และยาขับปัสสาวะ หรือได้รับยาตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป (ไม่รวมวิตามิน))

3. ด้านสิ่งแวดล้อม
เช่น พื้นลื่น ต่างระดับ ไม่เรียบ แสงสว่างไม่เพียงพอ มีสิ่งกีดขวาง ไม่มีราวจับบริเวณบ้าน บันไดและห้องน้ำ เป็นต้น

4. ด้านเศรษฐกิจและสังคม
เช่น รายได้และระดับการศึกษา สัมพันธภาพในสังคม และการเข้าถึงบริการสุขภาพและสังคมน้อย รวมถึงขาดการสนับสนุนจากชุมชน



สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
ต่อการป้องกันพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ



ห้องนอน



นอนบนเตียง และอยู่ชั้นล่างของบ้าน 60% มีราวจับในห้องนอน 6%

ข้อแนะนำ: ผู้สูงอายุที่ห้องนอนอยู่ชั้นบนควรย้ายลงมาพักชั้นล่าง มีราวจับในห้องนอน และเตียงนอนจะต้องมีความสูงระดับข้อพับเข่า

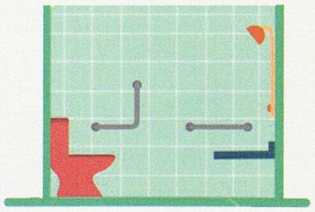
ห้องนั่งเล่น



ขึ้น-ลงบันไดทุกวัน 49% มีราวจับบริเวณบันได 59% เดินบนพื้นบ้านที่ลื่น 31%

ข้อแนะนำ: หลีกเลี่ยงการเดินขึ้น-ลงบันได และบันไดต้องมีราวจับทั้งสองข้าง ไม่วางสิ่งกีดขวางที่บันได และพื้นบ้านไม่เปียก/ลื่น

ห้องน้ำ



ใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ 45% มีราวจับในห้องน้ำ 15%

ข้อแนะนำ: ต้องใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ เพื่อความได้สะดวกต่อการลุกนั่ง ป้องกันการหน้ามืดในขณะลุกนั่ง และติดตั้งราวจับในห้องน้ำ

ที่มา: การสำรวจภาวะสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

ด้านบุคคล (ผู้สูงอายุ)



1. ฝึกการเดินและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นฝึกการทรงตัว เช่น โยคะ ไทเก๊ก ออกกำลังกายในน้ำ เป็นต้น
2. ควรเปลี่ยนท่าช้าๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันตกในท่ายืนขณะลุกนั่งหรือยืนทุกครั้ง
3. ควรใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน กรณีที่มีความบกพร่องในการเดินหรือการทรงตัว เช่น โครงเหล็กช่วยเดิน ไม้เท้า เป็นต้น
4. สวมใส่เสื้อผ้าและสวมรองเท้าที่มีขนาดพอดี รองเท้าส้นเตี้ย ขอบมน หุ้มส้น พื้นรองเท้า ควรมีดอกยาง ไม่ลื่น
5. ทุกครั้งที่หกล้มต้องแจ้งญาติหรือผู้ดูแลให้ทราบ
6. เข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มและรู้สถานะความเสี่ยงสุขภาพของตนเอง ถ้าพบว่ามีความเสี่ยงสูง ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อจัดการและแก้ไขปัจจัยเสี่ยง เช่น การมองเห็น การเดิน การทรงตัวและการเคลื่อนไหว
7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น หรือปรึกษาเภสัชกรทุกครั้ง

“พลัดตกหกล้มป้องกันได้...ใส่ใจผู้สูงวัย
ให้จัดการสิ่งแวดล้อม”





ร่วมกันทำป้องกันได้

ผู้สูงอายุหรือคนในครอบครัว

- ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีประวัติพลัดตกหกล้มควรเข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม และรู้สถานะความเสี่ยงสุขภาพของตนเอง ปีละ 1 ครั้ง
- ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา และผลข้างเคียงจากยา ความผิดปกติในการมองเห็น การเดิน การทรงตัวและการเคลื่อนไหว รวมถึงการป้องกันต่อการพลัดตกหกล้ม
- สำรวจสิ่งแวดล้อม หรือจุดเสี่ยงภายในบ้าน และบริเวณบ้าน พร้อมปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เช่น พื้นทางเดิน ห้องน้ำ ห้องนอน ฯลฯ
- เข้าร่วม และสนับสนุนกิจกรรมหรือโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การออกกำลังกายแบบไทเก็ก โยคะ การรำมวยจีน การเดิน ว่ายน้ำ เป็นต้น

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และชุมชน

- กำหนดนโยบายสาธารณะ ออกแบบสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ
- สำรวจสิ่งแวดล้อมหรือจุดเสี่ยงในชุมชน เช่น พื้นทางเดิน ถนน ที่สาธารณะ ฯลฯ และปรับปรุง แก้ไขสิ่งแวดล้อมหรือจุดเสี่ยงนั้น ๆ
- สนับสนุนกิจกรรมหรือโครงการป้องกันการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน เช่น การออกกำลังกายแบบไทเก็ก โยคะ การรำมวยจีน การเดิน ว่ายน้ำ เป็นต้น
- สนับสนุนงบประมาณ และปรับปรุงบ้านของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน



เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรสาธารณสุข

- ประเมินความเสี่ยง และปัจจัยที่ก่อให้เกิดการพลัดตกหกล้ม และแจ้งสถานะความเสี่ยงสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ญาติ และผู้ดูแลทราบ พร้อมข้อแนะนำในการจัดการปัจจัยเสี่ยง
- ให้ความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยง และแนวทางการป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ ประชาชน และผู้สนใจ
- สอบสวนหาสาเหตุของการพลัดตกหกล้มที่บาดเจ็บในผู้สูงอายุทุกราย
- ร่วมสำรวจจุดเสี่ยงในชุมชน ให้ข้อเสนอแนะ และสนับสนุนการปรับปรุงแก้ไขจุดเสี่ยง
- จัดกิจกรรมหรือมีแผนงานโครงการ เพื่อป้องกัน ลดปัจจัยเสี่ยงจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุแก่กลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุ และผู้สนใจ

สายด่วนกรมควบคุมโรค
1422

DDC WATCH
ACCESS ONLINE QR CODE

ที่ปรึกษา	อัษฎางค์ รวยอาจิณ วลัยรัตน์ ไชยฟู
ผู้เขียน	นิพา ศรีช้าง สำนักโรคไม่ติดต่อ
กองบรรณาธิการ	สิริลักษณ์ รังษีวงศ์ บริมาศ ศักดิ์ศิริสัมพันธ์ ณฐวดี ศรีวรรณยศ นัชนันท์ รองเลื่อน
ออกแบบ	ชฎาบุญ บุญสิริวรรณ นัชนันท์ รองเลื่อน
จำนวน	1,000 ฉบับ
จัดทำโดย	สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค อาคาร 10 ชั้น 3 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2590 3805

เผยแพร่ทางเว็บไซต์สำนักระบาดวิทยา : https://ddc.moph.go.th/th/site/office/view/boe สำนักระบาดวิทยา