

## บทคัดย่อ

### ปัจจัยที่มีผลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 6

#### FACTORS RELATED TO FALLS AMONG THE ELDERLY IN EASTERN THAILAND

พลอย กองภูต

ศุภณัฏฐ์นามัยที่ 6

อุบัติการณ์ของการเกิดการหกล้มของผู้สูงอายุที่สูงขึ้นเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพที่สำคัญ ของหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย โดยเฉพาะในสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุซึ่งส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูลทฤษฎีภูมิ และการทบทวนวรรณกรรม การวิเคราะห์ข้อมูลทฤษฎีภูมินั้นได้นำมาจากข้อมูลงานวิจัยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ 6 ในปี 2560 ซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลผู้สูงอายุ 450 คนและวิเคราะห์หาสาเหตุปัจจัยของการหกล้ม จากการแยกกลุ่มผู้สูงอายุที่มีประวัติเคยหกล้ม และผู้สูงอายุที่ไม่เคยหกล้ม การศึกษาปัจจัยของการหกล้มนี้ได้อิงกรอบแนวคิดซึ่งแบ่งออกเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยใกล้ตัวและปัจจัยไกลตัว นอกจากนี้งานวิจัยนี้ยังได้มีการทบทวนวรรณกรรมของงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ ถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ และการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ผลการศึกษาในผู้สูงอายุ 450 คน ช่วงอายุ 60-88ปี พบผู้สูงอายุที่มีประวัติหกล้มในระยะเวลา 1ปีจำนวน 121คน หรือคิดเป็น 26.9% ในกลุ่มผู้สูงอายุที่เคยหกล้มจะพบผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80ปี มีอัตราการหกล้มสูงที่สุดเมื่อเทียบกับช่วงอายุอื่น ในการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าดัชนีมวลกายสูง ( $p=0.038$ ) เส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน ( $p<0.001$ ) ความผิดปกติของการได้ยิน ( $p=0.037$ ) ความผิดปกติของการทรงตัว ( $p<0.001$ ) และการกินยานอนหลับ ( $p=0.027$ ) มีผลต่อการหกล้มในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มของปัจจัยใกล้ตัว พบว่าบริเวณสิ่งแวดล้อมรอบบ้านที่มีทางขรุขระและหินกรวด ( $p=0.037$ ) รอบบ้านเป็นบริเวณโล่ง ( $p=0.015$ ) รอบบ้านเก็บของเก่าไว้รกรุงรัง ( $p=0.049$ ) และรอบบ้านที่มีทางลาดเอียง ( $p=0.031$ ) มีผลต่อการหกล้มในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ การศึกษาครั้งนี้ไม่พบปัจจัยไกลตัวที่มีผลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ การป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพสูงสุด คือการทำให้กิจกรรมผสมผสานระหว่างการออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

ปัจจัยเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุพบได้ทั้งในระดับส่วนบุคคลและปัจจัยใกล้ตัว สภาพร่างกาย และสุขภาพของผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อ การหกล้มได้ เช่นเดียวกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอันตรายและมีความเสี่ยงต่อ

การหกล้ม ดังนั้นเพื่อลดอุบัติเหตุการนี้ดังกล่าว การตระหนักถึงปัญหาที่ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงในการหกล้มนั้น สำคัญเช่นเดียวกับการส่งเสริมการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุทั้งเรื่องการออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยน สภาพแวดล้อม