

บทคัดย่อ

ปัจจัยที่มีผลต่อการหกล้มของผู้สูงอายุในเขตสุขภาพที่ 6

FACTORS RELATED TO FALLS AMONG THE ELDERLY IN EASTERN THAILAND

พลอย กองกุด

ศุภณัฏฐ์นามัยที่ 6

อุบัติการณ์ของการเกิดการหกล้มของผู้สูงอายุที่สูงขึ้นเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพที่สำคัญ ของหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย โดยเฉพาะในสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุซึ่งส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมิ และการทบทวนวรรณกรรม การวิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมินั้นได้นำมาจากข้อมูลงานวิจัยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ 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