

# เดลินิวส์

ฉบับที่ 23,257 วันอาทิตย์ที่ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2556 หน้า 4



## อาทิตย์ลูกคาบ

# ป้องกันภัย 'ลื่นล้ม' ช่วงหน้าฝน ปฐมพยาบาลถูกวิธี...ลดความเสี่ยง!



นพ.ประวิทย์ สุวชรินชัยกุล



Daily News Flash



**ท** ื่นน้ำฝนนอกจากเรื่องสุขภาพที่เสี่ยงแล้ว "ภาวะลื่นล้ม" ถือเป็นอีกปัญหาที่น่าสนใจ เพราะการลื่นบางครั้งเหมือนไม่มีอะไร แต่จริง ๆ แล้วมีผลข้างเคียงตามมามากมาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุหลังจากลื่นล้มหลายรายมีปัญหาถึงชีวิต จึงเป็นเรื่องที่ต้องระวังสำหรับหน้าฝนนี้

นพ.ประวิทย์ สุวชรินชัยกุล ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ รพ.สมิติเวช ศรีนครินทร์ ให้ความเห็นว่า ช่วงหน้าฝนเมื่อลื่นแล้วคนไข้มักมีส่วนใหญ่มีปัญหาในการทรงตัวลำบาก เจอได้ทุก

เพศทุกวัย ที่น่าเป็นห่วงคือผู้สูงอายุที่กระดูกเริ่มบางลง ผู้สูงอายุหลายคนลื่นในห้องน้ำ ห้องครัวหรือเพิ่งลุกจากที่นอนแล้วกำลังลงจากเตียงก็ลื่นได้ ส่วนเด็กพบมากเมื่ออยู่ที่โรงเรียนในการเล่นต่าง ๆ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่โรงเรียนไม่ควรปูพื้นปูนในส่วนที่เด็กเล่นซึ่งมีความสูง

ด้านคนวัยทำงานปัญหาใหญ่ของการลื่นคือ ในระหว่างทำงานช่วงหน้าฝน หรือการขึ้นบันไดบนรถไฟฟ้า และการออกกำลังในช่วงฝนตกทำให้ลื่นหรือลงเท้าผิดจังหวะ

“ส่วนที่หักและพบบ่อยเป็นกระดูกข้อมือ ขณะที่เด็กเป็นส่วนข้อศอก คนทำงานปัญหาอยู่ที่กระดูกข้อเท้า แต่ผู้สูงอายุพบทั้งข้อมือ ขา และตะโพก จะเห็นว่าส่วนที่หักซึ่งพบบ่อยเป็นจุดประาะบางที่พอเวลาเดินจะเอาส่วนนั้น ๆ ลง”

บางอาการของโรคกระดูก

(ต่อด้านหลัง)

เวลาเดินแล้วอาจไม่แสดงให้เห็นทันที แต่ซ่อนไว้ คนไข้สามารถใช้ชีวิตได้ เป็นปกติ แต่พอใช้ส่วนที่มีอาการร้าว ซ่อนอยู่คนไข้จะเริ่มเจ็บ ซึ่งเป็นอาการ ของกระดูกแตกที่ซ่อนอยู่ หรือบางคน เป็นอาการกล้ามเนื้อฉีก ถ้ากล้ามเนื้อ ฉีกต้องมีการรัดเพื่อพยุงกล้ามเนื้อ ส่วนนั้นไม่ให้เคลื่อนไหว แต่ถ้า กระดูกแตกร้าวต้องรีบมาพบแพทย์

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นหาก มีอาการฟกช้ำควรประคบเย็นก่อน แต่ ต้องระวังหากส่วนนั้นมีแผลร่วมด้วย ไม่ควรประคบเพราะอาจมีอาการติดเชื้อ **โดยหลักใหญ่ของการปฐม พยาบาลคือต้องยึดส่วนที่หักไม่ให้ เคลื่อนไหว ซึ่งตามด้วยพลาสติก ไม้ กระดาน หรือกระดาษหนังสือพิมพ์** เช่น กระดุกหักที่ขาต้องคามด้วยบอร์ด ตั้งแต่น่องถึงปลายเท้า ใช้ผ้าพันทับไม่ ให้ส่วนนั้นเคลื่อนไหว แต่การพันไม่ควรแน่นมากเพราะเลือดอาจไม่ไปหล่อเลี้ยงส่วนนั้น ขณะเดียวกันคนที่เข้าไปช่วยต้องดูความบาดเจ็บส่วน

อื่น ๆ ที่ประกอบด้วย เช่น หมดสติ หรือมีความบาดเจ็บในช่องท้อง ซึ่ง การปฐมพยาบาลส่วนใหญ่เป็นไปใน แนวทางนี้

การปฐมพยาบาลคนที่กระดูก หลังหัก ควรเคลื่อนย้ายในท่านอน เท่านั้น โดยต้องนำคนไข้ลงเปลอย่าง เดียว และพยายามสังเกตจุดกดเจ็บที่ อยู่ด้านหลังด้วย ที่สำคัญคือการ เคลื่อนย้ายผู้สูงอายุต้องระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากกระดูกที่บางซึ่งบาง ครั้งเพียงแค่นั่งบนโถที่ค่อย ๆ หย่อน ตัวลง แต่เกิดลื่นนั่งลงไปอย่างแรงก็ อาจมีผลให้กระดูกส่วนนั้นหักได้

**“คนที่อายุยังน้อยเมื่อกระดูก หักมักหายเร็วกว่าคนที่อายุมาก การ รักษาเมื่อถึงมือแพทย์จะทำการ วิจัยค้นว่ามีโรคอื่น ๆ ด้วยหรือไม่ ก่อนทำการใส่เฝือกในส่วนที่บาดเจ็บ”**

**เจ็บ”**  
ครั้นพอใส่เฝือกถึงที่คนไข้ ต้องดูแลตัวเองคือ ต้องสังเกตส่วน ปลาย เช่น หากหักที่แขนต้องดูนิ้วว่า

เป็นสีแดงอมชมพูปกติหรือไม่ และ สัมผัสว่าส่วนปลายมีความรู้สึกเป็น ปกติไหม แต่ความเข้าใจผิดของ คนไข้คือส่วนที่หักห้ามขยับ แต่จริง ๆ แล้วขยับได้อย่างหักที่แขนส่วนนี้ ขยับได้ หรือยกแขนขึ้นได้เพราะส่วน ที่ใส่เฝือกแพทย์ได้ทำให้ไม่ขยับได้ แล้ว แต่ถ้ายังไม่ขยับเลยอวัยวะส่วน นั้นจะเริ่มอ่อนแอเพราะไม่ได้ใช้งาน

สิ่งที่ต้องระวังเมื่อใส่เฝือก อย่างขาหักไม่ควรไปวิ่งเพราะเฝือก อาจแตก และมีผลต่อส่วนที่บาดเจ็บ อยู่ แต่การที่กระดูกหักแล้วหายช้าอาจ มีองค์ประกอบจากโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน คนไข้ใช้ยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ทางที่ดีควรกินอาหารให้ ครบ 5 หมู่และออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเสริมสร้างภาวะกระดูก

โดยเฉพาะผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป และผู้หญิงที่หมดประจำเดือน อาจมีภาวะกระดูกบางขึ้น จำเป็นต้อง กินอาหารที่เสริมสร้างกระดูกอย่าง นม, โยเกิร์ต, งาคั่ว, เต้าหู้ก๊าก่อน, ผักใบ เขียว ที่สำคัญต้องออกกำลังกายเฉลี่ย วันละครึ่งชั่วโมง อาทิตย์ละ 5 วัน เป็น อย่างน้อย

**“เมื่อกระดูกที่หักต่อติดแล้ว การใช้งานเหมือนเดิม แต่หลายคน พยายามระวังส่วนนั้นเป็นพิเศษ ซึ่ง ความจริงไม่จำเป็นขนาดนั้นเพราะถ้า หากกระดูกส่วนนั้นไม่ได้ใช้งานความ แข็งแกร่งก็จะหายไป”**

อยากฝากกับทุกคนในช่วง หน้าฝนให้ระวังหากออกกำลังกายต้อง ระวังลื่น ซึ่งการออกกำลังกายควรทำ เป็นประจำเพื่อเสริมสร้างกระดูกที่แข็งแรง

ช่วงหน้าฝน การลื่น ถือเป็น ประเด็นที่ต้องระวัง เพราะหากพลาด แล้วอาจถึงชีวิต หรือมีความผิดปกติ ในส่วนนั้นตลอดไป.