

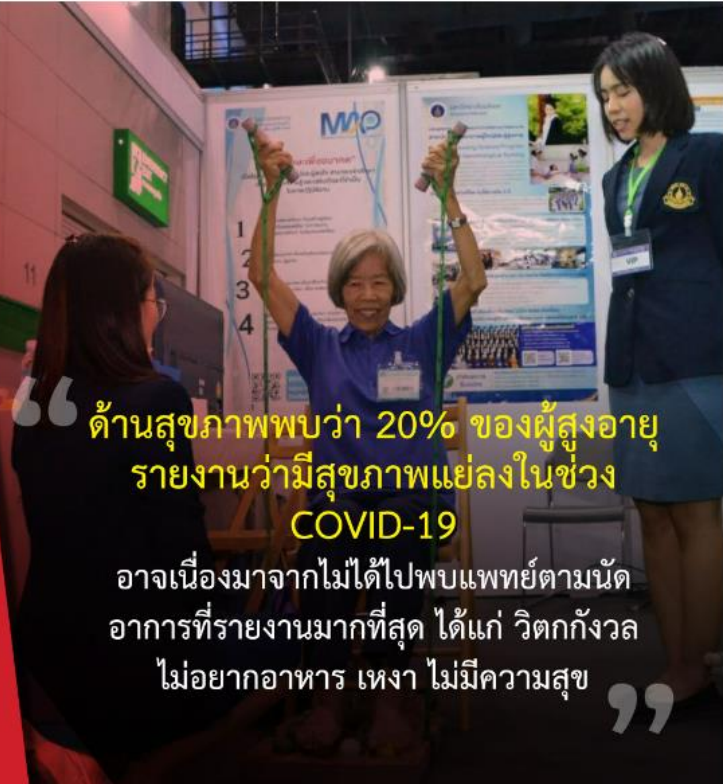
ความเสี่ยง และผลกระทบต่อผู้สูงอายุในช่วง Covid-19

วันที่ 23 พ.ค. 2564 เวลา 13:23 น.



“ปัญหาของแม่บ้าน”

โดย ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหิดล



ด้านสุขภาพพบว่า 20% ของผู้สูงอายุ รายงานว่ามีสุขภาพแย่ลงในช่วง COVID-19

อาจเนื่องมาจากไม่ได้ไปพบแพทย์ตามนัด อาการที่รายงานมากที่สุด ได้แก่ วิตกกังวล ไม่อยากอาหาร เหนงา ไม่มีความสุข

โดย ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหิดล

ในช่วงที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 กลับมาระบาดอีกครั้งในประเทศไทย จำนวนผู้ติดเชื้อ และจำนวนผู้เสียชีวิตต่อวัน เพิ่มขึ้นจนน่าตกใจ ซึ่งในกลุ่มของผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ และมีโรคประจำตัว ที่ได้รับเชื้อ ดังนั้นการดูแลจากญาติ หรือผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดอย่างถูกวิธี จะช่วยลดผลกระทบและความเสี่ยงที่จะเกิดกับต่อผู้สูงอายุในครอบครัว ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวได้อีกด้วย

จากผลการวิจัยอัตราการติดเชื้อและความรุนแรงของโรคโควิด-19 ทั้งจากองค์การอนามัยโลก ประเทศจีน และอิตาลี พบข้อมูลเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่สุดที่จะติดเชื้อรุนแรงและเสียชีวิต โดยความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีโรคร่วม เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง มีอัตราการเสียชีวิต 7.6-13.2% ผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปมีอัตราการเสียชีวิต 8.0-9.6% และอายุ 80 ปีขึ้นไปมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึง 14.8-19.0%



ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมถอยลง ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 ได้ง่าย และอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ จากการสำรวจผลกระทบการระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 ต่อประชากรผู้สูงอายุไทย ที่ดำเนินการในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2563 พบว่า ในด้านเศรษฐกิจและรายได้ ผู้สูงอายุประสบปัญหาในการทำงาน มีอุปสรรคในการทำงานในช่วงการระบาดมากขึ้น รายได้จากการทำงาน หรือจากบุตร และดอกเบี้ยเงินออมมีสัดส่วนลดลง จากการสำรวจพบว่า 1 ใน 3 มีรายได้ไม่เพียงพอในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 ด้านสุขภาพพบว่า 20% ของผู้สูงอายุรายงานว่ามีสุขภาพแย่ลงในช่วง COVID-19 อาจเนื่องมาจากไม่ได้ไปพบแพทย์ตามนัด อาการที่รายงานมากที่สุดได้แก่ วิตกกังวล ไม่อยากอาหาร เหนงา ไม่มีความสุข เป็นต้น

นอกจากปัญหาด้านสุขภาพกายแล้ว งานวิจัยของต่างประเทศยังพบว่าเชื้อไวรัส Covid-19 มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากด้วย ไม่ว่าจะผู้สูงอายุรายนั้นจะเป็นผู้ติดเชื้อหรือไม่ก็ตาม เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่มีความเปราะบางทางด้านร่างกาย คือมีโรคร่วมมาก ภูมิคุ้มกันต่ำ เสี่ยงติดเชื้อง่าย และด้านจิตใจ ที่มีความเครียด วิตกกังวลง่าย โดยงานวิจัย*พบว่าส่วนใหญ่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง เครียด และวิตกกังวล ดังนั้น การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลในผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญมาก เช่น ควรรับข่าวสารจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่าที่จำเป็น เพราะความเครียดเป็นสิ่งที่ปกติที่เกิดขึ้นได้จากความกลัวในเหตุการณ์ที่ไม่สามารถคาดเดาได้ ติดต่อกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพูดคุยปรึกษาบุคคลที่ใกล้ชิดและไว้ใจได้ เมื่อเริ่มรู้สึกว่าตนเองมีความเศร้าหรือความวิตกกังวลเกิดขึ้น ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างเป็นปกติ ร่วมกับปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการติดเชื้อต่างๆ จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำหรับคนในครอบครัวหรือผู้ดูแล เรามีวิธีการดูแลผู้สูงอายุในบ้าน ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 มาแนะนำ ดังนี้

- ทั้งสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด หากผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลต้องออกนอกบ้าน ควรเลือกเวลาออกจากบ้านที่ไม่เจอกับความไม่แออัด ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง พกแอลกอฮอล์เจลโดยทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ
- ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลเมื่อกลับถึงบ้านควรอาบน้ำสระผมทำความสะอาดร่างกาย และของใช้ที่ติดตัวกลับมาจากนอกบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที
- หากผู้สูงอายุต้องไปพบแพทย์ตามนัด ในกรณีมีอาการคงที่ และผลการตรวจล่าสุดปกติ ให้ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อเลื่อนนัดหรือไปรับยาแทนหรือรับยาใกล้บ้าน ในกรณีมีอาการแยลงหรือผลการตรวจล่าสุดผิดปกติควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเพื่อนัดหมายไปตรวจด้วยช่องทางที่ปลอดภัยที่สุด
- ล้างมือด้วยการฟอกสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือ ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน ก่อนเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังการไอจาม และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน แต่หากมีการมาร่วมรับประทานอาหารด้วยกันควรแยกรับประทานของตนเอง
- ผู้สูงอายุควรแยกห้องพักและของใช้ส่วนตัว หากแยกห้องไม่ได้ ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่นมากที่สุด ที่พักอาศัยและห้องพักควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนร่วมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ
- หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ

และให้ยึดปฏิบัติตามหลัก 5อ. ได้แก่ “อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ เอนกายพักผ่อน และออกห่างสังคมนอกบ้าน”

อาหาร : รับประทานอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะปรุงสุกใหม่ๆ เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกัน และควรให้รับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ แปร่งพินอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หากมีฟันปลอมให้ถอดฟันปลอมออกล้างหลังรับประทานอาหารและก่อนเข้านอนเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค หลีกเลี่ยงอาหารแข็งหรือเหนียว

ออกกำลังกาย : ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าง่ายๆ เช่น การเดิน หรือแกว่งแขนออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 - 60 นาที หรือเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ

อารมณ์ : หยุครับข่าวสารที่มากเกินไป โดยจำกัดการติดตามข้อมูลประมาณวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและตอนเย็นหรือตอนกลางคืน การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีความถนัด มีความภูมิใจ

เอนกายพักผ่อน : ผู้สูงอายุต้องพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7 - 9 ชั่วโมง/วัน

ออกห่างสังคมนอกบ้าน : รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร ญาติหรือผู้มาเยี่ยมควรใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง que เข้าไปพูดคุยกับผู้สูงอายุ

สำหรับกรณีและผู้สูงอายุติดเชื้อไวรัส Covid-19 แต่ยังไม่สามารถเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลได้ ขณะกักตัวรอที่บ้าน มีข้อแนะนำในการปฏิบัติ ดังนี้

- แยกตัวเองออกจากบุคคลอื่นภายในบ้าน หากเป็นไปได้ควรอาศัยอยู่ในห้องพักส่วนตัวที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หากไม่สามารถแยกห้องได้ควรอยู่ห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 2 เมตรและใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- ล้างมือด้วยสบู่อย่างสม่ำเสมอ ควรเช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือแบบใช้แล้วทิ้ง หรือหากใช้ผ้าเช็ดมือควรเป็นผ้าเช็ดมือส่วนตัวและหมั่นเปลี่ยนผ้าเช็ดมือบ่อย ๆ
- ลดหรือเลี่ยงการใช้พื้นที่ร่วมกับผู้อื่น หรือหากจำเป็นต้องใช้พื้นที่ร่วมกัน ควรใช้หลังบุคคลอื่นในบ้านและต้องทำความสะอาดอุปกรณ์เมื่อใช้เสร็จ เช่น การใช้ห้องน้ำร่วมกัน ต้องทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์ ลูบปิดประตูทุกครั้ง เป็นต้น
- ไม่นั่งรับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัว
- แยกข้าวของเครื่องใช้ของตนเอง ไม่ใช้ปะปนกับบุคคลในครอบครัว แยกขยะด้วยถุงต่างหากและปิดปากถุงให้มิดชิด
- พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเคลื่อนไหวเบาๆหรือยืดเหยียดร่างกายในห้องพักถ้าทำได้แต่อย่าหักโหมจนเกินไป
- ไม่เครียด รับข้อมูลข่าวสารเท่าที่จำเป็นเพื่อลดความวิตกกังวล ติดต่อหรือพูดคุยกับบุคคลในครอบครัวผ่านโทรศัพท์หรือผ่านช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายในห้องพัก เช่น อ่านหนังสือ ทำสมาธิ
- รับประทานยาโรคประจำตัวอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรขาดยา เพื่อควบคุมโรคประจำตัวและลดความเสี่ยงจากการเกิดภาวะแทรกซ้อน
- หากมีไข้สูง มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ควรรับประทานยาพาราเซตามอลและเช็ดตัวลดไข้
- สังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ทุกวัน เช่น หายใจลำบาก ไอ หอบเหนื่อย ควรรีบไปพบแพทย์หรือแจ้งสายด่วน 1422 , 1668 , 1669 และ 1330

เรียบเรียงโดย: งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล