

ภาวะวูบเป็นลมหมดสติ 80% เป็นผู้สูงวัย สาเหตุจากทั้งโรคหัวใจ และอื่นๆ

เรียน คุณอรรถ อรรถนัย

ผู้สูงวัยที่ต้องยืนหรือเดินนานๆ อาจเกิด “อาการวูบ” ได้ คือภาวะที่เลือดเกิดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทั้งที่เป็นเฉียบพลันและชั่วคราว สาเหตุอาจเกิดได้จากทั้งความผิดปกติของหัวใจ หรืออื่นๆ

นายแพทย์จิตติชัย วงศ์ศิริอำนวย อายุรแพทย์ประจำศูนย์การแพทย์มหิตลบำรุงรักษา จังหวัดนครสวรรค์ หนึ่งในส่วนงานหลักของโครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหิตล ซึ่งได้รับการจัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการช่วยดูแลผู้สูงวัย ทั้งในระดับบุคคล และชุมชน กล่าวว่า จากงานวิจัยพบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่มีภาวะวูบเป็นลมหมดสติ มักมีอายุมากกว่า 65 ปี

โดยอาจเป็นภาวะที่สัมพันธ์กับการล้มในผู้สูงอายุ และเกิดการบาดเจ็บได้ สาเหตุเกิดจากภาวะจากหัวใจ อาทิ หัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ กล้ามเนื้อหัวใจโต ลิ้นหัวใจตีบ หรือรั่ว และไม่ใช้หัวใจ หลักๆ คือการทำงานผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติ หรือกลุ่มความดันโลหิตต่ำช่วงขณะจากการเปลี่ยนท่าทาง มักสัมพันธ์กับระบบประสาทอัตโนมัติล้มเหลว

โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวาน เป็นต้น ยาบางชนิดหรือภาวะขาดน้ำ วิธีสังเกตง่ายๆ ว่าวูบจากสาเหตุใด ให้ดูอาการผิดปกติอื่นๆ ร่วมด้วย อาทิ ที่เกิดแบบเฉียบพลัน เวลาเปลี่ยนท่าจากนอนเป็นนั่ง หรือจากนั่งเป็นยืน หรือสัมพันธ์กับอาการบางอย่าง เช่น ไอ จาม เบ่ง เป็นต้น หากสัมพันธ์กับหัวใจ มักมีอาการ เช่น เจ็บแน่นหน้าอก ใจสั่นมากผิดปกติ นอนราบไม่ได้ ซาบวม เป็นต้น

อาการบางอย่างที่คล้ายกับภาวะวูบจะทำให้มีอาการเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย แขนขาอ่อนแรง หรือหมดสติ โดยภาวะที่พบบ่อยในผู้สูงวัย ได้แก่ กลืนแระผิดปกติ น้ำตาลต่ำ อาการลมชัก หรือสมองขาดเลือด เป็นต้น

“หัวใจที่มีอัตราการเต้นปกติในผู้ใหญ่และผู้สูงวัยจะอยู่ระหว่าง 60-100 ครั้งต่อนาที อาจจะมีมากกว่านี้ได้ ถ้าทำกิจกรรม เช่น เดินออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งเป็นภาวะตอบสนองต่อร่างกายในภาวะปกติ



แต่ถ้าหัวใจเต้นเร็ว ร่วมกับมีอาการหน้ามืด วูบหมดสติ เจ็บแน่นหน้าอก เหงื่อแตก ตัวเย็น หรือ 120-130 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปในขณะที่นั่งพัก ถือว่าอยู่ในภาวะที่น่าเป็นกังวล อาจต้องพบแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจโดยละเอียด เพื่อหาสาเหตุและแนวทางการรักษาต่อไป

นอกจากนี้ ความดันโลหิตที่ผิดปกติยังบ่งบอกได้ถึงความเสี่ยงต่ออาการวูบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะความดันโลหิตต่ำ ผู้สูงวัยโดยทั่วไปควรมีความดันตัวบนไม่ต่ำกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ในขณะที่ความดันตัวล่างไม่ควรต่ำกว่า 60 มิลลิเมตรปรอท” นายแพทย์จิตติชัย วงศ์ศิริอำนวย กล่าว

เมื่อพบผู้สูงวัยมีอาการวูบ ควรหาที่ที่มีอากาศถ่ายเทให้นั่งแบบมีพนักพิงหลัง แล้วให้สูดลมหายใจเข้าออกยาวๆ หากมีอาการมากควรจัดเสื้อผ้าให้หลวม และให้นอนราบในที่ที่มีอากาศถ่ายเท โดยหนุนปลายเท้าให้สูงขึ้น บีบมือหรือเอวขาไว้ด้วยกัน เพื่อให้เลือดได้ไหลลงมาหล่อเลี้ยงที่สมอง จะทำให้มีอาการดีขึ้น

หากปฏิบัติตามนี้ภายใน 5 นาทีแล้วยังมีอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอื่นๆ ร่วม อาทิ พุดจาสับสน ปากเบี้ยว ชักเกร็ง แขนขาอ่อนแรง เจ็บแน่นหน้าอก ท้องเสีย หรืออาเจียนรุนแรงหรือมีเลือดออกรุนแรง มีโรคประจำตัวอยู่เดิม ควรรีบส่งแพทย์

นอกจากนี้ ควรจัดสถานที่ไม่ให้มีของวางเกะกะ พร้อมมีแสงสว่างที่เพียงพอ และบนพื้นควรมีแรงเสียดทานเพียงพอที่จะไม่ทำให้ลื่นหกล้ม

เพื่อการใช้ชีวิตที่ไม่ประมาท ผู้สูงวัยควรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่อง โดยที่ ศูนย์การแพทย์มหิตลบำรุงรักษา จังหวัดนครสวรรค์ เปิดให้บริการตรวจสุขภาพทั่วไป และเพื่อเฝ้าระวังการเกิดโรคเมเร็งต่างๆ ที่มักเกิดกับผู้สูงวัย อาทิ มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับ มะเร็ง

ต่อมลูกหมาก มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม มะเร็งท่อน้ำดี
และมะเร็งปากมดลูก ติดต่อเข้ารับบริการได้ทุกวันจันทร์-
ศุกร์ เวลา 08.00-15.00 น. เว้นวันหยุดราชการและวันหยุด
นักชัตฤกษ์ สอบถามรายละเอียดได้ที่โทร.0-5600-9609
ต่อ 2 แผนกตรวจสุขภาพ

ติดตามข่าวสารที่น่าสนใจจากมหาวิทยาลัยมหิดลได้
ที่ www.mahidol.ac.th

ข่าวมหิดล

บทความนี้มีประโยชน์มากครับ ผมคิดว่าแฟนฯ คอลัมน์หลายๆ ท่านน่าจะอยู่ในกลุ่มที่ต้องทำความเข้าใจกับกรณีนี้ ท่องไว้เลยครับ อาการรูบปล่อยทิ้งไว้ไม่ได้ อันตรายมาก ควรพบแพทย์เสียตั้งแต่เนิ่นๆ ไม่เช่นนั้นงานนอกแน่นอน

เรื่องสุขภาพจะผัดวันประกันพรุ่งไม่ได้เด็ดขาด เพราะมันเหมือนดินพอกหางหมู อาการเจ็บป่วยจะค่อยๆ สะสมไปเรื่อยๆ รอวันระเบิด ฉะนั้นจะต้องถอดสลักเสียตั้งแต่เนิ่นๆ ครับ.

ส.ค.ส.

- * ส่งความสุขซึ่ง ชริมชริม
ในขณะที่โลกสละสลิม ป่วยไข้
ถึงแม้โลกอึมครึม มัวหม่น
ก็ส่งสุขแต่โลกได้ จิตเอื้อเจริญพรฯ
- * อาหารโลกเศร้า ชะตากรรม
ยิ่งปลุกใจเร้าลำน้า สุดสู้
ยิ่งปลุกจิตรักพระธรรม สุดจิต
รู้คิดกล้าหาญกู้ โลกด้วยพระธรรมฯ
- * พระธรรมนำสิ่งแก้ว แว่วใส
ประดับจิตประดับใจ มนุษย์แพรว
กลับคืนสู่ทางไสว สุขสว่าง
กระจ่างสรรพสิ่งแล้ว แน่วรู้ปล่อยวางฯ
- * ทางรอดของโลกแล้ อาหาร
ให้ที่อยู่หลับนอน พักกล้า
เครื่องนุ่งห่มอาภรณ์ ป้อนปก
ดกตื่นโภช.โอสธจำ แจ่มให้รักษาฯ

วรฤทธิ ฤทธาคณี