

สาระน่ารู้เกี่ยวกับการประคบเย็นทันที : การนำเสนอผ่านเรื่องเล่า “การหกล้มในผู้สูงอายุ”

บทความโดย

รองศาสตราจารย์โสภา พิชัยยงค์วงศ์ดี

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

สาระน่ารู้จากงานกายภาพบำบัดในบทความฉบับนี้ กล่าวถึงสิ่งที่ต้องปฏิบัติเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการกระแทก การล้ม การที่ส่วนของร่างกายกระทบกับสิ่งแฉะลื่นใด ๆ เช่น หน้าแข้งชนกับขอบบันได ช้อเท้าแพลง การหกล้ม กันกระแทก เข่ากระแทกพื้น มือยันพื้นแรง ๆ แกว่งมือไปชนโต๊ะ เป็นต้น ต่าง ๆ เหล่านี้เป็น การบาดเจ็บของเนื้อเยื่อทำให้เกิดอันตรายกับหลอดเลือดฝอยเล็ก ๆ ภายในเนื้อเยื่อ หากดูแลได้ทันท่วงทีด้วยการประคบเย็นภายในที่แรกที่เกิดการบาดเจ็บขึ้น จะสามารถลดอาการเจ็บปวด และลดการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อที่ตามมาภายหลังได้อย่างดีมาก ๆ ค่ะ

เมื่อกล่าวถึงการประคบเย็น คนในวงการสาธารณสุขต่างมีความรู้และความเข้าใจถึงผลของความเย็นได้ดี แต่จุดที่มักลืมคือการประคบในเวลา”ทันที”หลังจากบาดเจ็บ และคนส่วนใหญ่มักหลงลืมในประเด็นสำคัญนี้ เมื่อได้รับบาดเจ็บแล้ว



คิดว่าเดี๋ยวกลับไปบ้านค่อยประคบ หรือว่า เด็ก ๆ เล่นกีฬาแล้วเกิดการบาดเจ็บคิดว่า เล่นไปก่อน เข้าถลอกนิดเดียว เดี๋ยวค่อยประคบตอนจบเกมส์ ความคิดนี้ไม่ถูกต้องและสร้างปัญหาให้กับร่างกายที่บาดเจ็บ ก่อให้เกิดอาการบวม อาการอักเสบ เจ็บปวด และมีผลกระทบต่อการใช้งาน

อุปกรณ์ที่ใช้ในการประคบเย็น ทุกท่านควรมีแผ่นเจลเย็นติดบ้าน โดยแช่ในช่องแข็งของตู้เย็น ทำให้สามารถนำมาใช้ได้ทันเวลาที่ต้องการ หรือหากไม่มีให้หาช้อนน้ำแข็งในบริเวณที่ใกล้ที่สุดใส่ถุงเติมน้ำเล็กน้อย แล้วทำการประคบบริเวณที่บาดเจ็บทันที

ผลทางสรีรวิทยาที่อธิบายได้แบบไม่ซับซ้อนคือ ความเย็นทำให้เนื้อเยื่อที่ได้รับบาดเจ็บ มีอุณหภูมิลดลง หลอดเลือดฝอยเล็ก ๆ เกิดการหดตัว ทำให้เลือดหยุดไหล ลดการบวม ลดการหลั่งของสารอักเสบและลดแรงดันภายในเนื้อเยื่อ ลดการตายของเซลล์ ลดปวดและลดการอักเสบได้ โดยใช้เวลาประคบประมาณ 15-20 นาที และหากมีแผลเลือดออก ให้เพิ่มแรงกดที่แผ่นเย็นลงไปบริเวณแผลจะช่วยห้าม



เลือดได้ กรณีนี้อาจต้องใช้ระยะเวลา นานขึ้น ทั้งนี้ขึ้นกับความรุนแรงของการบาดเจ็บของแต่ละกรณี

ผู้เขียนมีความตั้งใจและมุ่งมั่นให้ทุกท่านนำการประคบเย็นไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดความทุกข์จาก

ความเจ็บปวดจากการบาดเจ็บในทุก ๆ โอกาสที่ท่านได้พบเจอ จึงขอแนะนำผ่านเรื่องเล่าเกี่ยวกับการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นประสบการณ์จริง การนำเสนอในครั้งนี้ ผู้เขียนขอฝากข้อคิดที่เป็นเกร็ดความรู้เพื่อให้เห็นภาพและคาดหวังว่าทุกท่านสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตจริง ลองติดตามดูนะคะ

“เรื่องพาคูณแม่ไปออกกำลังกาย เดินเที่ยวสวนลุมพินี”

คุณแม่อายุ ๗๓ ปี มีสุขภาพแข็งแรงสามารถเดินได้อย่างคล่องแคล่ว เข้าวันหนึ่งไปถึงสวนลุมฯ คุณแม่เดินนำหน้าด้วยความดีใจว่าได้มาเปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกาย ปรากฏว่า เดินสะดุดพื้นที่เป็นอิฐตัวหนอน ซึ่งปูไม่เรียบ มีก้อนที่กระเด็นขึ้นทำให้คุณแม่ไถลไปบนพื้นแบบหน้าคว่ำเข้ากระแทก สอกกระแทก กางเกงบริเวณหัวเข่าขาด มีเลือดออกซึม ๆ ที่หน้าเข่า เมื่อพบเหตุการณ์ดังนี้ สิ่งแรกที่คิดขึ้นมาทันทีคือ หาน้ำแข็งได้จากที่ไหน มองดูรอบ ๆ เห็นร้านค้าจึงวิ่งไปขอซื้อน้ำแข็งใส่ถุงโดยด่วนได้มา ๔ ถุง ลูกๆช่วยกันประคบบริเวณเข่าทั้งสองข้าง ฝ่ามือ และหัวไหล่ เนื่องจากเป็นบริเวณที่รับแรงกระแทกที่ส่งจากข้อมือมาถึงไหล่ได้ ในช่วงแรกของการประคบจะเกิดอาการปวดจึงต้องวางและยกขึ้นเป็นพัก ๆ ในแต่ละจุด เมื่อเวลาผ่านไป ๕ นาทีอาการปวดเริ่มลดลง ยังคงประคบต่อโดยวางและยกขึ้นเป็นช่วง ๆ

เนื่องจากการใช้น้ำแข็งประคบมีความเย็นมากกว่าแผ่นเย็นทั่วไป ทำการประคบอยู่ประมาณ ๒๐ นาที อาการเจ็บของคุณแม่น้อยลง เมื่อกลับบ้านทำการประคบซ้ำในตอนกลางวันและเย็น ในวันรุ่งขึ้นคุณแม่ไม่หลงเหลืออาการเจ็บปวดใด ๆ มีเพียงร่องรอยแผลถลอกที่บริเวณเข่า คุณแม่ไม่มีอาการปวดไหล่ ไม่ปวดข้อมือและไม่ปวดเข่า เดินได้เป็นปกติดี.



ข้อคิดจากเรื่องราวของคุณแม่เกี้ยวสวนลุมฯ

๑. ผู้สูงวัยที่เดินบนพื้นถนนที่ปูด้วยอิฐตัวหนอนจะต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษเนื่องจากอาจมีกรณีที่พื้นไม่เรียบดังนั้นขณะเดินจึงต้องมีสติและระมัดระวังด้วยการมองเห็น การพูดคุยและความตื่นตัวในการมองสิ่งแวดล้อมรอบตัวจนทำให้ลืมมองพื้นอาจนำมาซึ่งการหกล้มได้

๒. คุณแม่อายุ ๗๓ ปี หกล้ม แต่กลับไม่มีภาวะหักของกระดูก เนื่องจากปกติคุณแม่เป็นคนออกกำลังกาย มีกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุมาตลอด สิ่งนี้เป็นเหตุให้ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ดังนั้นสำหรับท่านที่ไม่เคยออกกำลังกาย เราแนะนำให้เริ่มออกกำลังกายกันนะคะ ตัวอย่างเช่น การเดิน การฝึกลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ การรำไทเก็ก การเดินรำ ช่วยเรื่องการทรงตัวได้ดีค่ะ

๓. การประคบเย็นควรประคบทุกตำแหน่งที่คิดว่ามีโอกาสที่จะได้รับแรงกระแทก เช่น หากคุกเข่าลงไปกับพื้น นอกจากประคบบริเวณหัวเข่าแล้ว ต้องประคบบริเวณสะโพกร่วมด้วย หรือกรณีที่มีการหกล้มกันกระแทกนอกจากประคบบริเวณกันแล้วจะต้องประคบบริเวณหลังและคอร่วมด้วย

๔. การหกล้มในผู้สูงวัยทุกครั้งหากมีอาการปวดบวมคงค้าง แม้ว่าจะปฐมพยาบาลด้วยการประคบประคบเย็นแล้ว ให้พิจารณาพาไปพบแพทย์เพื่อเอกซเรย์ทุกครั้ง โดยเฉพาะการล้มโดยเอวสะโพกลงพื้นหรือล้มโดยใช้มือยันพื้น เนื่องจากการหักของกระดูกสะโพกและกระดูกข้อมือ พบได้บ่อยในผู้สูงวัย นอกจากนี้การล้มกันกระแทกเป็นสาเหตุของการยุบของกระดูกสันหลัง การร้าวของกระดูกเชิงกรานได้ ดังนั้นหากพบปัญหาได้เร็ว การดูแลรักษาจะทำได้ง่ายขึ้น.

“เรื่องคุณป้าโหล่หลุด”

คุณป้าอายุประมาณ ๗๘ ปีเป็นคนแข็งแรงเดินทางท่องเที่ยวต่างประเทศบ่อย ๆ ครั้งสำคัญครั้งนี้คือ เดินเข้าห้องอาหารและมีได้สังเกตเห็นว่ามีพื้นที่ต่างระดับอยู่ 1 ชั้น เนื่องจากตามองตรงไปที่โต๊ะอาหารที่จะนั่ง จึงทำให้สะดุดล้มลง โดยใช้มือยันลงกับพื้นอย่างแรง เมื่อเพื่อน ๆ พาขึ้นนั่งเก้าอี้และเห็นว่าผู้เขียนเป็นนักกายภาพบำบัด



จึงเล่าเหตุการณ์ให้ฟัง และขอให้ช่วยดึงแขนที่ยกไม่ได้ ให้เข้าที่ ผู้เขียนได้ตรวจบริเวณแขนและพบว่าคุณป้ายกแขนไม่ได้จึงขอให้ลูกสาวรีบหาน้ำแข็งมาประคบทันที โดยประคบบริเวณข้อไหล่และข้อมือหลังจากนั้นจึงได้ค่อย ๆ อธิบายให้กับทุกคนเข้าใจว่าในผู้สูงอายุหากเกิดกรณีหกล้มเช่นนี้ การจัดการปัญหาด้วยตนเองโดยไม่ทราบ

ว่า กระดูกยังปกติดีอยู่หรือไม่ มีอาการร้าวหรือหักของกระดูก หรือการเคลื่อนของข้อไหล่หรือไม่ จะทำให้เกิดอันตรายและซ้ำเติมปัญหามากยิ่งขึ้น ในกรณีนี้ผู้เขียนได้แนะนำให้พาไปโรงพยาบาลเพื่อเอกซเรย์ให้เห็นผลชัดเจน โดยประคบเย็นด้วยถุงน้ำแข็งอย่างต่อเนื่องในระหว่างเดินทาง ผลการตรวจร่างกายพบว่ากระดูกไม่หักแต่คุณป้าโหล่หลุด แพทย์ได้ทำการจัดกระดูกให้เข้าที่และใช้ผ้าคล้องแขนเพื่อยึดตรึงให้อยู่นิ่ง ๆ ในวันนั้นผู้เขียนแนะนำให้ลูกสาวใช้น้ำแข็งประคบบริเวณหัวไหล่และข้อมือในช่วงกลางวัน เย็นและก่อนนอน และพบว่าเมื่อตื่นเช้ามาคุณป้าไม่มีการปวด ทำให้สามารถเดินทางท่องเที่ยวได้ต่อ และเกือบ ๒ สัปดาห์ที่อยู่ร่วมกันกับคุณป้า ผู้เขียนได้ให้คำแนะนำคือให้เกร็งกล้ามเนื้อข้อมือ ข้อศอก ข้อไหล่เบา ๆ บ่อย ๆ และมีการประคบเย็นในช่วงก่อนนอนทุกวัน เมื่อกลับถึงประเทศไทยคุณป้าสามารถยกแขนได้ในองศาที่ปกติและไม่มีอาการเจ็บปวดหลงเหลืออีกเลย.



ข้อคิดจากเรื่องคุณป้าโหล่หลุด

๑. เมื่อผู้สูงวัยไปท่องเที่ยว เดินทางไปในสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย จึงต้องใช้ความระมัดระวังในการเดินอย่างมีสติเป็นพิเศษ เช่น ห้องน้ำโรงแรม ห้องอาหาร พื้นที่ปูพรม ห้องที่แสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นต้น เหล่านี้ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการล้ม

๒. การทำงานหรือทำกิจกรรม ๒ อย่างในเวลาเดียวกัน ทำให้ความสนใจในการทำแต่ละกิจกรรมลดลง เช่น การเดินร่วมกับการดูโทรศัพท์มือถือ การเดินบนพื้บาทและคุยกับเพื่อนอย่างสนุกสนาน การเดินลงบันไดและต้องรับไหว้เพื่อนรุ่นน้อง การหัวของพระพุทธรูปร่วมกับการเดินลงบันได เป็นต้น การทำกิจกรรม ๒ อย่างพร้อม ๆ กันเหล่านี้ ถือเป็นความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงวัยได้

๓. กรณีที่เกิดการบาดเจ็บจนทำให้การเคลื่อนไหวไม่ปกติ เช่น หลังจากหกล้มสะโพกกระดูกแตกหัก พบว่าเดินลงน้ำหนักแล้วมีอาการเจ็บที่สะโพก และขาข้างที่ถูกกระดูกแตกมีความยาวลดลง ขายาวไม่เท่าข้างปกติ หลังจากหกล้มแล้วข้อมือมีอาการบวมมาก หรือหลังจากเดินเตะถูกขอบประตูทำให้นิ้วก้อยมีอาการบวมปวด เป็นต้น กรณีตัวอย่างดังกล่าวข้างต้น ขอให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย หากพบว่าปลอดภัยไม่มีการแตกหักของกระดูกและต้องได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัดต่อเนื่องนักกายภาพบำบัดจะมีข้อมูลประกอบการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือหากพบการหัก การร้าว จะได้รับการรักษาทางการแพทย์ที่ถูกต้องทันเวลา



๔. การประคบเย็นในทันทีและต่อเนื่อง ในกรณีที่มีการบาดเจ็บรุนแรงช่วยบรรเทาปัญหารักษาสภาวะของเนื้อเยื่อให้ปลอดภัยและลดความสูญเสียการทำหน้าที่ในระยะยาวได้.

ประสบการณ์ เรื่องเล่าและความสำเร็จจากวิธีใช้การประคบเย็นอย่างทันทั่วทั้งที่ยังมีอีกมากมาย เช่น คุณป้าก้าวลงบนพื้นที่คุณลุงเห็นผสมผงซักฟอกไว้ คุณพี่ปิดประตูรถหนีมือตัวเอง คุณลุงถือตะกร้าผ้าไถลงมาจากบันได คุณป้าไล่จับจิ้งจกสะดุดผ้าเช็ดเท้าล้ม ทุกเรื่องล้วนมีเกร็ดความรู้ที่ใช้เตือนใจให้ไม่ประมาทใน

การใช้ชีวิตในวัยเกษียณ แต่ที่สำคัญคือ ทุกเรื่องตอกย้ำให้เห็นว่า ปัญหาการล้ม
ในผู้สูงวัยพบบ่อยจริงและเป็นปัญหาใหญ่มากค่ะ หวังว่าสาระน่ารู้เรื่องนี้จะเป็น
ประโยชน์กับทุกท่าน ทำให้ทุกท่านเกษียณเป็นผู้สูงวัยที่มีความสุขและใช้ชีวิตอย่าง
สดใสในวัยเกษียณนะคะ