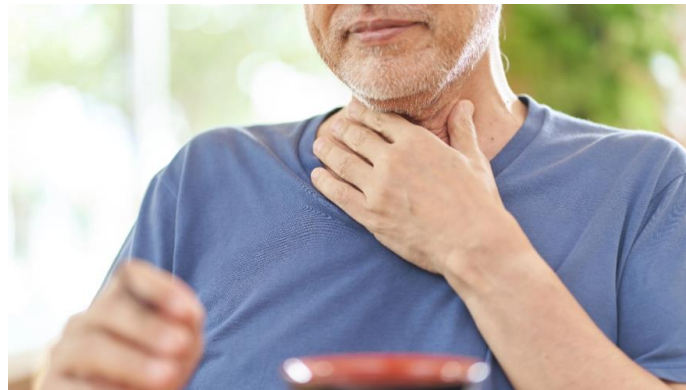




ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



## ผู้สูงอายุ สำลักอาหารบ่อย เกิดจากอะไร ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม

หากผู้สูงอายุใกล้ตัวมีอาการสำลักอาหารบ่อย จงอย่ามองข้าม เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ สาเหตุเกิดจากอะไร และสามารถป้องกันได้หรือไม่

### ผู้สูงอายุ สำลักอาหารบ่อย เกิดจากอะไร

เมื่ออายุมากขึ้น ทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายเสื่อมถอยลง ส่งผลให้มีภาวะกลืนลำบากจนทำให้ผู้สูงอายุมีอาการสำลักอาหาร หรือสำลักน้ำบ่อย โดยสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น ความผิดปกติของโครงสร้างและการทำงานของช่องปาก คอหอย หลอดอาหาร ความผิดปกติของระบบประสาทที่ควบคุมการกลืน หรือโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะสมองเสื่อม โรคพาร์กินสัน โรคทางระบบประสาท โรคทางจิตเวช รวมถึงโรคที่ทำให้กล้ามเนื้อมีภาวะเกร็ง ก็ทำให้การกลืนอาหารทำได้ยากขึ้นเช่นกัน



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## ผู้สูงอายุ สัมผัสอาหารบ่อย อันตรายแค่ไหน

ผู้สูงอายุที่มีภาวะหรือโรคต่างๆ ที่กล่าวไปข้างต้นเหล่านี้จะพบภาวะกลืนลำบาก ได้สูงถึง 50-75% และพบว่าผู้มีภาวะสัมผัสเจ็บร่วมตามมาด้วยได้ถึง 40-70% ทำให้เกิดปอดอักเสบติดเชื้อรุนแรงตามมา และหากผู้สูงอายุมีภาวะปอดอักเสบติดเชื้อแล้ว จะพบมีภาวะสัมผัสเจ็บสูงขึ้นไปถึง 71% ยิ่งไปกว่านั้น มีรายงานว่า ในผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี จะพบอัตราการเสียชีวิตด้วยภาวะปอดติดเชื้อจากการสัมผัสสูงถึงเกือบ 30%

## ผู้สูงอายุที่มีภาวะกลืนลำบากจะมีอาการดังต่อไปนี้

- ไอหรือสัมผัสเวลากินอาหาร
- ต้องตัดแบ่งอาหารให้มีขนาดเล็กเพื่อให้สามารถกลืนได้ตามปกติ
- ต้องหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดเพราะทำให้สัมผัส
- เสียงแหบ เสียงพรั่ว หลังจากกินอาหารลงไป
- รู้สึกว่ามีอาหารติดอยู่ในลำคอหรือหน้าอก
- น้ำหนักตัวลดลงผิดปกติ
- พฤติกรรมการรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลง

การสัมผัสอาหารและน้ำ ไม่ใช่เรื่องเล็กๆ เพราะเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุเสียชีวิตหรือเปลี่ยนสถานะจากผู้ป่วยปกติไปสู่การเป็นผู้ป่วยติดเตียงได้ เมื่อระบบการกลืนอาหารที่ทำงานช้าลงตามวัย ทุกครั้งที่กินอาหารล้วนมีความเสี่ยงต่อการสัมผัสได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## วิธีป้องกันผู้สูงอายุสำลักอาหาร

แม้ว่าภาวะกลืนลำบากในผู้สูงอายุจะเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามวัย แต่เราก็สามารถป้องกันการสำลักอาหารหรือน้ำในผู้สูงวัยได้ด้วยการปรับพฤติกรรมการกินอาหารและดื่มน้ำเสียใหม่

1. นั่งตัวตรงขณะกินอาหาร ช่วยให้การกลืนง่าย ไหลลงกระเพาะได้เร็ว
2. ไม่ควรนอนทันทีหลังกินอาหาร เพราะอาหารที่ค้างอยู่ในคอหอยจะทำให้ผู้สูงอายุสำลัก และเป็นกรดไหลย้อน
3. กินอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียดที่สุด
4. ไม่กินตอนเหนื่อย นั่งพักก่อนกินอาหาร 30 นาที เพื่อป้องกันการสำลักอาหาร
5. กินขนาดพอดีคำ ตักทีละอย่าง กินทีละคำ
6. กินอาหารนุ่ม เคี้ยวง่าย เสี่ยงรสจัด
7. ไม่ดูทีวี ฟังวิทยุ หรือพูดคุยกัน ขณะกินอาหาร



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

หากไม่แน่ใจว่าผู้อายุหรือผู้สูงวัยที่อยู่ใกล้ตัวมีภาวะกลืนลำบากจนทำให้สำลัก  
อาหารหรือน้ำบ่อยหรือเปล่า สามารถลองทำการประเมินเบื้องต้นได้ด้วยวิธีนี้  
ลองกลืนน้ำเปล่า 1 ช้อนชา ถ้าไม่สำลัก ให้เพิ่มปริมาณเป็น 1 ช้อนโต๊ะ ถ้าเริ่ม  
สำลักตั้งแต่ดื่มปริมาณน้อยๆ แสดงถึงปัญหาภาวะการกลืนลำบาก ควร  
ปรึกษาแพทย์



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

## ระวัง “เห็ดพิษ” ชื่อหรือเก็บตามป่า เห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติ กินเสี่ยงอันตราย บั่น เสียชีวิตแล้ว 4 ราย

กรมควบคุมโรค เตือนหน้าฝนระวังการซื้อหรือเก็บเห็ดป่า เห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติมากิน อาจเป็นเห็ดพิษ เสี่ยงเสียชีวิตได้ นะะ “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”

เมื่อวันที่ 10 มิถุนายน พญ.จูไร วงศ์สวัสดิ์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ช่วงนี้เข้าสู่หน้าฝน ทำให้มีเห็ดป่าหรือเห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติหลากหลายชนิด ทั้งเห็ดกินได้และเห็ดพิษ ซึ่งมีลักษณะภายนอกใกล้เคียงกันมาก มักแยกได้ยาก จึงทำให้พบผู้ป่วย และผู้เสียชีวิตจากการกินเห็ดพิษเป็นประจำทุกปีในทุกภูมิภาค โดยเฉพาะพื้นที่ป่าเขา ข้อมูลจากกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค 5 ปีย้อนหลัง พบสถานการณ์อาหารเป็นพิษจากการกินเห็ดพิษ 90 เหตุการณ์ มีผู้ป่วยรวม 371 ราย เสียชีวิต 32 ราย

และในปี 2567 นี้ (ตั้งแต่ 1 มกราคม - 10 มิถุนายน) มีรายงานผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเห็ดพิษแล้ว 10 เหตุการณ์ มีผู้ป่วยรวม 36 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย เสียชีวิต 4 ราย โดยมีรายงานใน 5 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเลย (5 เหตุการณ์ ป่วย 15 ราย เสียชีวิต 1 ราย) จังหวัดตาก (2 เหตุการณ์ ป่วย 9 ราย เสียชีวิต 2 ราย) จังหวัดแม่ฮ่องสอน 1 เหตุการณ์ ป่วย 1 ราย เสียชีวิต 1 ราย) จังหวัดยโสธร (1 เหตุการณ์ ป่วย 6 ราย ไม่เสียชีวิต) และจังหวัดชัยภูมิ (1 เหตุการณ์ ป่วย 5 ราย ไม่เสียชีวิต) แหล่งที่มาของเห็ดได้มาจากป่าเขาหรือสวนแถวบ้าน หรือพื้นที่เคยเก็บเป็นประจำทุกปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (36-60 ปี) 23 ราย (ร้อยละ 64) รองลงมาคือ วัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) 7 ราย (ร้อยละ 19) และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (18-35 ปี) 6 ราย (ร้อยละ 17) สำหรับผู้เสียชีวิต 4 ราย (อยู่ในช่วงอายุ 19-45 ปี) เห็ดที่พบเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิต ได้แก่ เห็ดระโงกพิษ (3 ราย) และอีก 1 ราย ไม่ทราบชนิดเห็ด การประเมินปัจจัยเสี่ยงพบว่า ผู้เสียชีวิต 3 ราย ไม่มีความรู้ในการแยกชนิดเห็ด และผู้เสียชีวิต 1 ราย มีอาชีพเก็บเห็ดป่า

ระยะเวลาที่ผู้ป่วยเริ่มมีอาการหลังกินเห็ดพิษ มีตั้งแต่เร็วเป็นนาที หรือนานถึงหลายชั่วโมง โดยผู้ป่วยมีอาการตั้งแต่เล็กน้อย ได้แก่ วิงเวียน อาเจียนปวดท้อง ถ่ายเหลว จนถึงอาการรุนแรง ไตวาย ตับวาย และเสียชีวิตในที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้กินผงถ่านกัมมันต์ (Activated Charcoal) เพื่อดูดซับพิษและจับน้ำเพื่อชดเชยของเหลวที่เสียไป และควรรีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้านให้เร็วที่สุด พร้อมแจ้งประวัติ การกินเห็ดและนำตัวอย่างเห็ดที่เหลือหรือภาพถ่ายเห็ดไปด้วย รวมถึงแจ้งผู้กินเห็ดจากแหล่งเดียวกันให้สังเกตอาการ

กรมควบคุมโรค ขอให้ประชาชนซื้อและกินเห็ดที่มีการเพาะพันธุ์จากฟาร์มเห็ดหรือแหล่งที่มีเครื่องหมายรับรองความปลอดภัย หลีกเลี่ยงการเก็บหรือกินเห็ดป่าหรือเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เนื่องจากไม่สามารถทราบได้ว่าเป็นเห็ดมีพิษหรือไม่ นอกจากนี้ยังไม่ควรเก็บเห็ดบริเวณที่มีการใช้สารเคมี รวมถึงไม่กินเห็ดดิบ และไม่กินเห็ดร่วมกับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ดังนั้น “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน” หากมีข้อสงสัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422