Oral Presentation

ความสัมพันธ์ระหว่างโรคข้อเข่าเสื่อมกับความเสี่ยงในการล้มในผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ต. กังแอน อ.ปราสาท จ.สุรินทร์

วีระพงศ์ สีหาปัญญา นักกายภาพบำบัดชำนาญการ
โรงพยาบาลปราสาท จ.สุรินทร์

หลักการและวัตถุประสงค์ : การหกล้ม เป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ สาเหตุหนึ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดการหกล้มก็คือการเปลี่ยนแปลงระบบกล้ามเนื้อและกระดูก นั่นก็คือข้อเข่าเสื่อม ดังนั้นเครื่องมือหรือการทดสอบที่สามารถตรวจคัดกรองกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการล้ม และเครื่องมือในการประเมินภาวะข้อเข่าเสื่อมจึงจำเป็นและสำคัญ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเสี่ยงในการล้ม ระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม และความสัมพันธ์ระหว่างโรคข้อเข่าเสื่อมกับความเสี่ยงในการล้มของผู้สูงอายุต.กังแอน อ.ปราสาท จ.สุรินทร์

วิธีการศึกษา : การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey research) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 169 ราย ทำการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบบตรวจประเมินผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงในการล้ม Time Up and Go Test (TUG) และแบบประเมินระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อม Oxford Knee Score (OKS)

ผลการศึกษา : พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.1 มีอายุ 60-69 ปี การศึกษาการเคลื่อนไหวด้วย TUG ด้วยค่าตัดแบ่ง TUG ที่ 10 และ 20 วินาที พบว่าส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการทดสอบ TUG ในช่วง 11-20 วินาที มากกว่าครึ่งหนึ่ง การศึกษาความเสี่ยงในการล้มด้วยค่าตัดแบ่ง TUG ที่ 14 วินาที พบว่าส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการทดสอบ TUG น้อยกว่า 14 วินาที มากกว่าร้อยละ 60 การศึกษาระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมด้วย OKS พบว่ามีคะแนน OKS ในช่วง 40-48 ประมาณร้อยละ 57 จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโรคข้อเข่าเสื่อม (OKS) กับความเสี่ยงในการล้ม (TUG) ด้วย Chi-square พบว่าโรคข้อเข่าเสื่อมมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการล้มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.000$)

สรุป : ผลการศึกษาความเสี่ยงในการล้มพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวที่ดี สามารถออกไปนอกบ้านได้โดยลำพัง โดยที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการช่วยเดินใดๆ ระดับความรุนแรงของโรคข้อเข่าเสื่อมพบว่าส่วนใหญ่ไม่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม และความสัมพันธ์ระหว่างโรคข้อเข่าเสื่อมกับความเสี่ยงในการล้มพบว่าภาวะข้อเข่าเสื่อมที่รุนแรงจะมีความเสี่ยงต่อการล้มมากที่สุด ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่า จะต้องมีการป้องกันหรือชะลอการเกิดข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมน้ำหนักเพื่อไม่ให้อ้วน หลีกเลี่ยงท่าหรือกิจกรรมที่จะทำให้เกิดอาการและความรุนแรงของโรคมากขึ้น การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อจะลดโอกาสที่จะทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ล้ม, ผู้สูงอายุ, โรคข้อเข่าเสื่อม, Oxford Knee Score, Time Up and Go Test