

การดูแลผู้สูงอายุในช่วง COVID-๑๙

บทความโดย

ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาการของโรคโควิด-๑๙ (COVID-๑๙)

เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลัน ส่วนมากเริ่มมีอาการหลังการได้รับเชื้อ ๒-๗ วัน

อาการ

- ไข้ (อุณหภูมิกายวัดทางปากตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ผู้สูงอายุที่เปราะบางอาจใช้เกณฑ์ ๓๗.๒ องศาเซลเซียส แต่โดยทั่วไปมักวัดอุณหภูมิด้วยเทอร์โมมิเตอร์แบบดิจิทัลทางช่องหูใช้เกณฑ์ ๓๘ องศาเซลเซียสหรือบริเวณหน้าผากใช้เกณฑ์ ๓๗.๒ องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตามอาจไม่มีไข้ได้ครึ่งหนึ่งในคนที่ติดเชื้อในช่วงแรก)

- อาการระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ มีเสมหะ หอบเหนื่อย
- อ่อนเพลีย ปวดศีรษะหรือปวดเมื่อยตามตัว
- ส่วนใหญ่มีอาการเพียงเล็กน้อย ร้อยละ ๘๐ หายได้เอง
- ส่วนน้อยต้องรับไว้รักษาตัวในไอซียู ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจร้อยละ ๒-๓ และเสียชีวิตร้อยละ ๑-๒

- ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคร่วม เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคปอด เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงกว่า

- ร้อยละ ๑๐-๓๐ อาจต้องรับไว้รักษาตัวในไอซียู
- อัตราการเสียชีวิต ร้อยละ

๔-๑๑ ในผู้ที่อายุ ๖๕-๘๔ ปี และร้อยละ ๑๐-๒๗ ในผู้ที่อายุ ๘๕ ปีขึ้นไป



ผู้สูงอายุอาจมีอาการที่ไม่ตรงไปตรงมาเมื่อมีความเจ็บป่วย ข้อสังเกตคือ

๑. อ่อนเพลีย
๒. ซึมลง
๓. สับสนเฉียบพลัน
๔. เบื่ออาหาร หรือรับประทานอาหารทางสายยางไม่ได้
๕. ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว

การดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุทั่วไปในช่วงระบาดของโรคโควิด ๑๙

๑. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในสถานที่ที่มีคนแออัด รักษาระยะห่าง (social distancing) จากผู้ที่ติดเชื้อ ๒ เมตร หรือราว ๒ ช่วงแขน



๒. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

- รับประทานยาประจำตัวให้สม่ำเสมอ
- ๔ อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย

พักผ่อน ออกห่างสังคมแออัด

๓. ปิดปากปิดจมูกเวลาไอจาม

๔. สวมหน้ากากอนามัย ในกรณี

- มีอาการไข้หวัด ไอจาม
- อยู่ในที่ที่มีคนแออัด
- ไปโรงพยาบาลหรือสถานที่เสี่ยงหรือใกล้ชิดผู้ที่เสี่ยง

๕. ไม่เอามือสัมผัสหน้า จมูก ปาก

๖. ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ โดย

- ล้างมือด้วยสบู่ อย่างน้อยฟอกให้ทั่วมือเป็นเวลา ๒๐ วินาที โดยเฉพาะตามง่ามมือ ซอกเล็บและเส้นลายมือที่มักจะฟอกไม่สะอาด และทำให้มือแห้ง ๑๐ วินาที
- อาจใช้แอลกอฮอล์เจล ที่มีแอลกอฮอล์ ๗๐% โดยควรสังเกตวันหมด

อายุ และหากเปิดทิ้งไว้นาน แอลกอฮอล์จะระเหยทำให้เปอร์เซ็นต์แอลกอฮอล์ลดลง

๗. ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านให้บ่อยขึ้น เนื่องจากเชื้อไวรัสอยู่บนพื้นผิวได้นานหลายวัน

๘. ผ่อนคลายความเครียด

๙. หากควบคุมโรคประจำตัวได้ดี อาจขออนุญาตแพทย์ที่ดูแลรักษาและเลื่อนนัดหมายให้นานกว่าปกติ ลดการไปโรงพยาบาล

๑๐. การใช้สื่อและข้อมูลข่าวสาร

- รับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้
- ไม่แชร์ โพสต์ ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง
- ลดการเสพข้อมูล
- ส่งความรู้สึกที่ดี ช่วยเหลือดูแลกันในสังคม มากกว่าการวิพากษ์วิจารณ์

กล่าวโทษหาคนผิดในสังคมออนไลน์

๑๑. ช่วงที่ป่วย

- รีบไปพบแพทย์ หรือโทรสายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒
- แยกตัวจากผู้อื่น
- หากมีไข้ที่เกิดจากโควิด ๑๙ ไม่ควรใช้ยา ibuprofen (ไอบูโพรเฟน) ในการลดไข้ ให้ใช้พาราเซตามอล
- ระวังการหกล้ม สับสน กินได้น้อย

โควิด-๑๙ กับผู้ป่วยสมองเสื่อม

ภาวะสมองเสื่อมไม่ได้สัมพันธ์กับโควิด-๑๙ โดยตรง แต่อาจส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยสมองเสื่อม ดังนี้

- ผลของการจัดสภาพแวดล้อมให้แยกห่างจากผู้อื่น
 - รู้สึกไม่ปลอดภัย
 - เหงา เบื่อ
 - นอนไม่หลับ
 - วิดกกังวล
 - หงุดหงิด ก้าวร้าว

■ ผลจากการติดเชื้อโควิด-๑๙ โดยตรง

- กังวล
- กระสับกระส่าย
- ซึม
- ความสามารถในการประกอบกิจวัตรช่วยเหลือตนเองถดถอย
- กินไม่ได้

■ ผลต่อผู้ดูแลผู้ป่วย

- เครียด วิตกกังวลทั้งต่อสุขภาพของตนเอง และของผู้ป่วย
- แพนิก
- เหนื่อยล้า หมดไฟ (burn-out) รู้ขีดจำกัดการช่วยเหลือ
- เกิดประเด็นขัดแย้งกับผู้ป่วยมากขึ้น

การดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมในช่วงการระบาดของโรคโควิด ๑๙

๑. ฝ้าระวังอาการที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ซึมหรือไม่นอน เพื่อ
สับสน เห็นภาพหลอน เป็นต้น

๒. ผู้สูงอายุที่มีสมองเสื่อมอาจมีความสามารถในการดูแลความสะอาด
สุขอนามัยส่วนตัวลดลง อาจจะหลงลืม

การล้างมือ แนะนำให้มีป้ายเตือนให้ล้างมือไว้ภายในบริเวณอ่างล้างมือที่
บ้าน และให้ผู้ดูแลช่วยสาธิตการล้างมือไปพร้อมกัน

๓. ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ผู้ป่วยหยิบจับบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น
แอลกอฮอล์ ๗๐% เป็นต้น

๔. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด

๕. หากต้องจำกัดให้อยู่ในบ้าน ควรให้ได้ทำกิจกรรม งานอดิเรกต่างๆ
และออกกำลังกาย

๖. วางแผนหาผู้ดูแลสำรองในกรณีผู้ดูแลเจ็บป่วย

๗. หากผู้ดูแล มีอาการสงสัยโรคโควิด-๑๙ ควรแยกจากผู้ป่วยและเปลี่ยน
ผู้ดูแลได้ทันที

๘. หากอาการคงที่ อาจขออนุญาตแพทย์ที่ดูแล รับยาและเลื่อนนัดหมาย
ให้นานกว่าปกติ เพื่อลดการไปโรงพยาบาล