

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ภาวะกลืนลำบาก อีกหนึ่งปัญหาของปากในผู้สูงอายุ”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ เมื่อพูดถึงปัญหาช่องปากที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ นอกจากภาวะปากแห้ง คอแห้ง น้ำลายน้อย น้ำลายเหนียวแล้ว ยังนำไปสู่ภาวะกลืนลำบากตามมาได้ด้วย ครับ/คะ

ในผู้สูงอายุที่มีภาวะปากแห้ง คอแห้ง ต้องให้จิบน้ำบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 8-12 แก้ว หรือ 2-3 ลิตร ยกเว้นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวซึ่งต้องระมัดระวังเรื่องปริมาณน้ำดื่ม เช่น มีโรคไต ควรปรึกษาแพทย์ อาจให้ดื่มน้ำซุบ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลน้อย หรือเครื่องดื่มที่ไม่มีน้ำตาล ผู้ดูแลอาจตั้งขวดน้ำไว้ใกล้ๆ ผู้สูงอายุเพื่อให้ไม่ลืมดื่มน้ำ ถ้าน้ำลายน้อยหรือเหนียวมากอาจต้องใช้น้ำลายเทียมช่วย

สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะกลืนลำบาก คือภาวะที่ผู้สูงอายุกลืนอาหารของเหลว หรือน้ำลงสู่ลำคอได้อากกว่าปกติ อาการที่แพทย์หรือนักกิจกรรมบำบัดใช้ประเมินว่าผู้สูงอายุมีภาวะกลืนลำบาก ได้แก่ อาการกลืนเนื้อรอบปากอ่อนแรง ริมฝีปากปิดไม่สนิทจนน้ำลายไหล ชอบเก็บอาหารไว้ที่กระพุ้งแก้ม กล้ามเนื้อรอบปากขยับได้ช้าขณะเคี้ยว ภาวะกลืนลำบากอาจทำให้เกิดปัญหาในช่องปาก เช่น มีอาหารตกค้างบริเวณกระพุ้งแก้ม มีแผ่นคราบจุลินทรีย์สะสมในปริมาณมาก ฟันผุง่ายขึ้น มีโอกาสปากแห้งได้มากขึ้น และสำลักได้ง่าย จึงควรได้รับการดูแลสุขอนามัยช่องปากสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบากโดยเฉพาะ ทำได้โดยแปรงฟันด้วยยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ เช่นเดียวกับผู้สูงอายุติดเตียงทั่วไป แต่ต้องระมัดระวังท่าทางเป็นพิเศษ ผู้ดูแลควรจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ในท่านั่งเอนหลัง ให้ศีรษะสูงจากพื้นโดยทำมุมประมาณ 30-45 องศา แล้วช่วยประคองบริเวณคอ จากนั้นสังเกตว่ามีอาหารค้างอยู่ที่กระพุ้งแก้มและลิ้นหรือไม่ หากมีให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ กวาดเศษอาหาร คราบต่างๆ เสมหะ หรือน้ำลายเหนียวออกให้มากที่สุด แล้วแปรงฟันด้วยแปรงสีฟันขนอ่อนนุ่ม และยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ ปีบยาสีฟันเพียงเล็กน้อย โดยไม่ต้องจุ่มน้ำ คอยใช้ผ้าซับน้ำและน้ำลายเป็นระยะ เมื่อแปรงเสร็จแล้วให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ เช็ดปากให้สะอาด

ในกรณีที่แพทย์หรือนักกิจกรรมบำบัดตรวจประเมินแล้วพบว่าผู้สูงอายุมีภาวะกลืนลำบาก อาจแนะนำให้ออกกำลังกล้ามเนื้อรอบปากเพื่อกระตุ้นการกลืน โดยจัดให้ผู้สูงอายุอยู่ในท่านั่งที่มั่นคง อาจยกหัวเตียงสูงขึ้นหรือใช้หมอนหนุนให้อยู่ในท่ากึ่งนั่งกึ่งนอน โดยหลังทำมุมเกือบตั้งฉากหรือทำมุม 30-60 องศาจากพื้น ห้ามให้ผู้สูงอายุแหงนคอเพราะอาจสำลักเจ็บได้ อธิบายให้ผู้สูงอายุฟังด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจนเพื่อกระตุ้นให้ตื่นตัวแต่ไม่ควรตะโกน จากนั้นให้เริ่มบริหารกล้ามเนื้อรอบปากโดยใช้นิ้วโป้งกดลงตรงกลางริมฝีปากบนแล้ววนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกาจนมายังริมฝีปากล่าง ก่อนจะกลับมารอบจบที่จุดตั้งต้น

นอกจากนี้ การทำความสะอาดภายในช่องปาก ยังมีส่วนช่วยแก้ปัญหากลิ้นลำบาก วิธีปฏิบัติ คือ ให้ผู้ดูแลยื่นตรงหน้าผู้สูงอายุและช่วยเปิดปาก จากนั้นใช้แปรงสีฟันขนอ่อนนุ่มกระตุ้นบริเวณลิ้น โดยค่อยๆ ลากแปรงไปซ้ำๆ บริเวณด้านข้างลิ้น ลากจากตอนกลางมายังปลายลิ้น แล้วทำเช่นเดียวกันกับอีกข้าง จากนั้นกวาดแปรงจากตรงกลางลิ้นไปทางด้านข้างลิ้น โดยเริ่มจากโคนลิ้นแล้วค่อยๆ ขยับออกมายังปลายลิ้น ทำเช่นเดียวกันทั้งสองข้าง

ท่านผู้ฟังครับ/คะ อีกข้อสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ คือ ถ้าหากผู้สูงอายุมีริมฝีปากแห้ง ให้ใช้ลิปมันหรือวาสลีนได้ แต่ไม่ควรใช้ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันต่ำเพราะอาจติดเชื้อได้ ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ภาวะกลืนลำบาก อีกหนึ่งปัญหาของปากในผู้สูงอายุ”

เรียบเรียงโดย นฤนาถ แข็งขัน / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา: หนังสือคู่มือดูแลผู้สูงวัย ช่องปากสุขี

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขร่วมกับมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย

โดย: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)