**การดูแลสูงอายุให้ปลอดภัยในช่วงระยะเวลาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสCOVID-19**

นางสาวอรณิชา นิยมศรีสมศักดิ์

ปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 กำลังแพร่กรจายออกเป็นวงกว้างไปทั่วโลก ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจแล้วทำให้มีอาการทางระบบทางเดินหายใจที่รุนแรงต่อผู้คนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุซึ่งจะมีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มช่วงวัยอื่นๆ เนื่องจากด้วยสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง และ ภูมิคุ้มกันที่ลดลงตามวัย โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไตวายเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็ง และ โรคปอด เป็นต้น ซึ่งโดย ร้อยละ 10-30 ต้องเข้ารับการรักษาตัวในหอผู้ป่วยวิกฤติ(ICU) และมีอัตราการเสียชีวิต ร้อยละ 4-11 ในกลุ่มที่มีอายุอยู่ในช่วง 65-84 ปี และ ร้อยละ 10-27 ในกลุ่มที่มีอายุอยู่ในช่วงมากกว่า 85 ปี ดังนั้น การป้องกันการติดเชื้อไวรัส COVID-19 จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพื่อลดอัตราการเสียชีวิตและการเข้ารับการรักษาตัวในห้องผู้ป่วยวิกฤติ(ICU)

หลักในการดูแลผู้สูงอายุในระหว่างที่มีการระบาดนี้ สามารถทำได้ง่ายๆโดยที่ผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรอยู่ภายในบ้านให้มากที่สุดเพื่อลดโอกาสในการที่จะสัมผัสกับเชื้อจากบุคคลภายนอกแต่ถ้าหากผู้สูงอายุรายใดมีความจำเป็นที่จะต้องออกนอกบ้านควรสวมหน้ากากอนามัยและนำเจลแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือติดตัวไปด้วยทุกครั้งเพื่อใช้ในการทำความสะอาดมือหลังจากการสัมผัสสิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน ขณะที่ทำกิจกรรมนอกบ้านผู้สูงอายุควรเว้นระยะห่างกับบุคคลอื่น(social distancing)อย่างน้อย 2 เมตร เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากละอองฝอยจากตัวบุคคลและไม่ควรนำมือมาสัมผัสบริเวณใบหน้า ทันทีที่กลับมาถึงบ้านที่พักอาศัยควรล้างมือด้วยสบู่มากกว่า 20 วินาทีพร้อมทั้งอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีเพื่อลดการสะสมของเชื้อโรคที่ไปสัมผัสมาจากนอกบ้าน รวมไปถึงการมาเยี่ยมผู้สูงอายุควรเปลี่ยนจากการเยี่ยมโดยการเจอหน้าไปเป็นการเยี่ยมทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์ดีกว่าเพื่อลดการนำเชื้อจากผู้มาเยี่ยมไปสู่ผู้สูงอายุได้ง่าย และผู้ดูแลผู้สูงอายุควรที่จะเป็นคนคนเดียวไม่ควรที่จะหมุนเปลี่ยนเวียนคนบ่อยๆ เพราะจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงให้กับผู้สูงอายุในการรับเชื้อจากคนภายนอกได้เช่นกัน

ส่วนในด้านของอาหารผู้สูงอายุไม่ควรที่จะใช้ภาชนะหรือช้อนรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ควรที่จะแยกจานรับประทานอาหารเป็นรายบุคคลเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ

ด้านสิ่งแวดล้อมภายในภายก็ถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่อาจจะถูกมองข้ามไป ต้องดูแลความสะอาดยู่เสมอโดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นผิววัตถุต่างๆที่ใช้มือสัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู , โทรศัพท์ , รีโมท , ก๊อกน้ำ , ปุ่มกดชักโครก และ สวิตซ์ไฟ เป็นต้น ควรทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ 70% หรือ Hydrogen peroxide เนื่องจากเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคที่เกิดจากการสัมผัส

สิ่งสำคัญอีกหนึ่งสิ่งที่ลืมไม่ได้เลย คือ ในกรณีที่ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวที่ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องด้วยการไปพบแพทย์ตามนัด หากมีอาการคงที่และผลการตรวจล่าสุดปกติดีควรเลี่ยนมาเป็นการรับยารับประทานต่อเนื่องในสถานบริการใกล้บ้านหรือการเลื่อนนัดออกไปก่อน ในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสCOVID-19 เพื่อลดความแออัดและการแพร่กระจายเชื้อได้ง่าย แต่หากมีอาการแย่ลงหรือผลการตรวจล่าสุดผิดปกติก็สามารถไปพบแพทย์ตามนัดได้โดยยึดหลักการปฏิบัติเหมือนกับการออกไปปฏิบัติกิจกรรมนอกบ้านเช่นกัน แต่เช่นนี้ก็ยังไม่ควรที่จะมองข้ามผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวหากมีอาการผิดปกติเช่น มีไข้ , อ่อนเพลีย , เบื่ออาหาร และ การช่วยเหลือตนเองสามารถทำได้ลดลง ก็ควรที่จะรีบไปปรึกษาแพทย์เพราะอาการเหล่านี้เป็นอาการที่อาจบ่งบอกถึงอาการติดเชื้อในผู้สูงอายุได้เช่นกัน ซึ่งเป็นต้นเหตุที่จะทำให้มีอาการรุนแรงทางระบบทางเดินหายใจต่อไปได้หากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ทันเวลาและเหมาะสม

เมื่อทราบเช่นนี้แล้วทุกคนจึงควรที่จะตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุในช่วงระยะเวลาของการระบาดของเชื้อไวรัสCOVID-19 ให้ปลอดภัยและมีความเสี่ยงในการติดเชื้อลดลงได้ ดังนั้นจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกคนที่ได้อ่านบทความนี้จะสามารถนำไปปรับใช้และปฏิบัติกับผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อไป

อ้างอิง

- ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.(2563).*การดูแลผู้สูงอายุ*

*ในช่วงCOVID-19*. สืบค้น.6 สิงหาคม 2563,จาก<https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1417>

- สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2563*).แนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่มีการ*

 *ระบาดของเชื้อ COVID-19*.สืบค้น.16 สิงหาคม 2563,จาก

 [http://covid19.dms.go.th/backend//Content\_File/Covid\_Health\_final.pdf](http://covid19.dms.go.th/backend///Content//Content_File/Covid_Health_final.pdf)

สิรินทร ฉันศิริกาญจน.(2563).*ดูแลผู้สูงวัย ช่วงโควิด-19*.สืบค้น.12 สิงหาคม 2563,จาก

 http://healthydee.moph.go.th/view\_article.php?id=728