

**บทรายการวิทยุฟันทอล์ค**  
**ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 29 เมษายน 2562**  
**เรื่อง การกลืนลำบากในผู้สูงอายุ**  
**ผู้ดำเนินรายการ นางสาวนฤมล สังข์ทอง**  
**ผู้ส่งบทความ อาจารย์ทันตแพทย์หญิง ดร.ฐานิต ประสิทธิ์ศักดิ์**

**ผู้ดำเนินรายการ**

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz. พบกับดิฉันนฤมล สังข์ทอง รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ สำหรับสาระน่ารู้ที่จะนำมาพูดคุยกันในวันนี้ซึ่งอาจารย์ทันตแพทย์หญิง ดร.ฐานิต ประสิทธิ์ศักดิ์ ได้เห็นความสำคัญของวัยสูงอายุ จึงมอบบทความเรื่อง “การกลืนลำบากในผู้สูงอายุ” เพื่อนำมาเผยแพร่ผ่านรายการวิทยุฟันทอล์ควันนี้ค่ะ ที่มาของบทความจากข่าวสารทันตแพทย์ปีที่ 33 ฉบับที่ 1 ผู้เรียบเรียงบทความคือ ศาสตราจารย์ ทันตแพทย์ ดร. ประสิทธิ์ ภาวสันต์ ค่ะ เพลง .....

**ผู้ดำเนินรายการ**

เมื่อเรามีอายุมากขึ้น ระบบต่างๆในร่างกายก็มีความเสื่อมถอยเป็นธรรมดา ความเสื่อมถอยของระบบในร่างกายก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพในหลายๆด้าน รวมทั้งด้านทันตกรรม และหนึ่งในปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุที่เกิดจากความ เสื่อมถอยเหล่านี้ ได้แก่ ภาวะการกลืนลำบาก หรือ dysplasia และภาวะแทรกซ้อน ของภาวะการกลืนลำบาก ได้แก่ การสำลักอาหาร โดยเฉพาะ การสำลักเข้าปอด หรือ aspiration พบว่าเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของผู้สูงอายุ

โดยทั่วไปนั้น การกลืนลำบาก มักเป็นผลมาจาก ปัญหาของโรคของหลอดเลือดในสมอง หรือ ภาวะการเกิดโรคเรื้อรังทางระบบ หรือเกิดจากผลกระทบของการผ่าตัด บริเวณศีรษะและใบหน้า แต่ในผู้สูงอายุนั้น สาเหตุของ การกลืนลำบาก ยังเกิดได้จากปัจจัยอื่นๆ เช่น

1. การสูญเสียฟัน หรือฟันโยกจากรอยโรคต่างๆ ทำให้การเคี้ยว อาหารไม่มีประสิทธิภาพ
2. การเกิดภาวะปากแห้ง เนื่องจากความเสื่อมของต่อมน้ำลาย ทำให้ผิวบุช่องปาก (oral mucosa) แห้ง และ การกลืนลำบาก
3. การที่กล้ามเนื้อ บดเคี้ยวมีปัญหา หรือกล้ามเนื้ออ่อนแรง รวมทั้ง
4. ปัญหา ความเสื่อมของระบบประสาท หรืออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการกลืน โดยมีรายงานว่า กล้ามเนื้อบริเวณรูเปิดของ หลอดอาหาร (esophagus sphincter) ซึ่งจะต้องคลาย ตัวในระหว่างการกลืนนั้น ไม่สามารถทำงานได้เต็มที่ในผู้สูง อายุ ทำให้รูเปิดมีขนาดเล็กลง และอาหารจะค้างอยู่ที่ขอบ บนของหลอดอาหารนานขึ้น ในขณะเดียวกัน ความยาว ของคอหอย (pharynx) จะเพิ่มขึ้นและขยายตัวมากขึ้นใน ผู้สูงอายุ จากความเสื่อมของกล้ามเนื้อ ทำให้ระยะเวลาที่ อาหารจะเคลื่อนผ่านคอหอยเพื่อเข้าสู่หลอดอาหาร ใช้ เวลานานขึ้น มีผลให้ระยะเวลาที่ต้องปิดส่วนของกล่อง เสียง เพื่อป้องกันอาหารผ่านเข้าหลอดลมก็ต้องปิดนานขึ้นด้วย เพิ่มโอกาสในการเกิด ความผิดพลาด และการสำลักเข้าหลอดลมในผู้สูงอายุ
5. การที่ประสาทรับกลิ่นที่เสื่อมลง ก็อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองในการกลืน
6. การที่ผู้สูงวัยรับประทานยามากขึ้น จากการเกิด โรคทางระบบอื่นๆ ก็อาจมีผลต่อการไหลของน้ำลาย เกิด ภาวะปากแห้งและกระทบต่อการกลืนเช่นกัน

จากสาเหตุที่กล่าวถึงข้างต้น จะทำให้เกิดปัญหา ด้านการกลืน โดยเฉพาะเวลารับประทานอาหารที่มีความ  
แห้งและแข็ง จึงทำให้เกิดภาวะการกลืนลำบาก สัมพันธ์กับอายุของผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น โดยผลการสำรวจในประเทศ  
สหรัฐอเมริกา พบว่า ภาวะการกลืนลำบากจะเริ่ม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี และใน รายงาน  
เมื่อปี 2009 พบว่า 12.9% ของประชากรที่มีอายุ มากกว่า 65 ปี มีปัญหาการกลืนลำบาก และคาดว่าจะเพิ่ม เป็น  
19% ในปี 2030

การกลืนลำบาก นอกจากจะทำให้การรับประทานอาหารไม่มีความสุขแล้ว จะส่งผลต่อภาวะการ ขาด  
สารอาหารในผู้สูงอายุ รวมถึงอาจทำให้เกิดโรค แทรกซ้อนที่มักพบในผู้สูงอายุจากความผิดพลาดในการ กลืน นั่นคือ  
การเกิดภาวะปอดอักเสบจากการสำลักเข้า หลอดลม หรือ aspiration pneumonia  
การสำลักเชื้อในช่องปาก

ในช่องปากเป็นที่อาศัยของเชื้อจำนวนมาก โดยเฉพาะบนผิวของเยื่อช่องปาก (mucous membrane)  
และ เมื่อแบคทีเรียเหล่านี้เจริญเติบโตจนมีความหนาตัวในระดับ หนึ่ง น้ำลายก็จะชะแบคทีเรียส่วนหนึ่งออกจากผิว  
ของเยื่อ ช่องปาก จากนั้นก็จะกลืนแบคทีเรียเหล่านั้นเข้าสู่ทางเดิน อาหาร ก่อนที่แบคทีเรียเหล่านั้นจะถูก ทำลาย  
ด้วยเอนไซม์ใน ทางเดินอาหาร

การกลืนที่ผิดปกติจะเพิ่มโอกาสที่จะเกิดการ สำลักแบคทีเรียในช่องปากเข้าสู่ทางเดินอากาศ และก่อให้เกิด  
อาการอักเสบของปอดได้ ดังนั้น การดูแลสุขภาพช่อง ปากจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในการลดความเสี่ยงของการเสียชีวิต จาก  
ภาวะการกลืนลำบากที่เกิดขึ้น

เพลง .....

### ผู้ดำเนินรายการ

เข้าสู่ช่วงสุดท้ายของรายการแล้วนะคะ ก่อนจากกันวันนี้มีข่าวฝากประชาสัมพันธ์จากทางคณะ ด้วยคณะทันต  
แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เปิดรับสมัครเข้าศึกษาต่อ ในหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ช่วยทันตแพทย์ (หลักสูตร 1  
ปี) รุ่นที่ 15 รับจำนวน 20 คน โดยเปิดรับสมัครผ่านระบบอินเทอร์เน็ตระหว่างวันที่ 1 – 10 พฤษภาคม 2562 โดย  
ลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์ [www.admission.nu.ac.th](http://www.admission.nu.ac.th) และส่งหลักฐานการสมัครภายในวันที่ 6-14 พฤษภาคม คุณสมบัติ  
ของผู้ที่จะมาสมัครต้องเป็นผู้ที่มีอายุ 18-40 ปี วุฒิการศึกษา ม.6 หรือเทียบเท่า ผู้ที่สนใจสามารถติดต่อสอบถามข้อมูลได้  
ที่คุณศิริพร บัวอัน หมายเลขโทรศัพท์ 055-966035 เฉพาะในวันและเวลาราชการเท่านั้นค่ะ

ตอนนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว ดิฉันนฤมล สังข์ทอง ต้อนำรายการจากกันไปก่อน ขอขอบคุณคุณ  
ผู้ฟังที่ติดตามรับฟังรายการของเรามาโดยตลอด พบกับรายการพันทอล์คได้อีกครั้ง ในวันจันทร์หน้า เวลาเดียวกันนี้  
สวัสดีค่ะ