

บทรายการวิทยุพันทอล์ค
เรื่อง ภาวะกลืนลำบาก
เรียบเรียงบทความโดย อาจารย์ ทันตแพทย์ ดร. อริยะ จันทรมณี

ในปี 2564 นี้ ประเทศไทยประสบปัญหาการระบาดของโควิด-19 อย่างหนัก จึงทำให้เราพูดถึงกันแต่เรื่องการระบาด จนหลายคนอาจจะไม่ทราบว่าประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ” เรียบร้อยแล้ว คือมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ

“ประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ” คำนี้เชื่อว่าทุกคนน่าจะเคยได้ยินกันมานานหลายปีแล้ว แล้วสังคมสูงวัยส่งผลกระทบอย่างไรต่อประเทศไทย สังคมสูงวัยส่งผลกระทบต่อประเทศในหลายๆด้านทั้งด้านสุขภาพ เมื่ออายุมากขึ้นเป็นเรื่องช่วยไม่ได้ที่จะมีเรื่องกายที่อ่อนแอลง การจัดสรรงบประมาณของประเทศในด้านการรักษาพยาบาลต้องปรับสูงขึ้น รวมถึงรายได้มวลรวมของประเทศอาจจะลดลงเนื่องจากจำนวนคนวัยทำงานที่ลดลง รวมกับอีกปัจจัยสำคัญคือ อัตราการเกิดของเด็กที่ลดลง จากรายงานของกรมอนามัยเมื่อวันที่ 24 กันยายนที่ผ่านมากล่าวว่า ในปี 2564 นี้เองเป็นปีแรกที่อัตราการเกิดของเด็กเท่ากับอัตราการตาย และต่อไปอัตราการเกิดจะน้อยลงอีก และเรื่องที่น่าห่วงยิ่งกว่าคือการเกิดที่ด้อยคุณภาพ เนื่องตั้งครครไม่พร้อม โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น โดยข้อมูลพบว่าวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 15 ปี ให้กำเนิดบุตรทุกวันเฉลี่ยวันละ 6 คน หรือคิดเป็น 2,000 คนต่อปี ส่วนผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ที่ให้กำเนิดบุตรอยู่ที่ 63,831 รายต่อปี อีกทั้งพบว่าสาเหตุการท้องในวัยรุ่น ร้อยละ 50 เกิดจากท้องโดยไม่ตั้งใจมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อประเทศในอนาคต

ผู้สูงอายุต้องดูแลตัวเองมากขึ้น ในสมัยก่อนส่วนมากพ่อแม่จะมีลูกหลายคน ซึ่งเมื่อแก่ตัวลงจึงมีลูกหลายช่วยกันดูแลได้หลายคน แต่ในปัจจุบันสืบเนื่องจากอัตราการเกิดที่ลดลง และพ่อแม่มักมีลูกเพียง 1-2 คน ทำให้การดูแลพ่อแม่ในยามชรา มีความยากลำบากมากขึ้นกล่าวคือ หากเป็นลูกคนเดียว ต้องดูแลคนเพิ่มอีก 2 คนซึ่งก็คือพ่อและแม่ รวมถึงรายได้ของประเทศที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง จึงอาจส่งผลกระทบอย่างมากในแง่เศรษฐกิจ ผู้สูงอายุและผู้ใหญ่ที่เตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องดูแลตัวเองมากขึ้น ทั้งด้านสุขภาพ การเงิน การวางแผนการเงินสำหรับเกษียณ และสุขภาพกาย ทั้งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ภาวะกลืนลำบาก เชื่อว่าการเลือกทานอาหารที่ประโยชน์เป็นสิ่งที่ทุกคนทราบดีอยู่แล้ว แต่วิธีการรับประทานอาหารอย่างปลอดภัยต้องทำอะไร เราคงเคยได้ยินข่าวในเรื่องของการกินอาหารแล้วติดคอ จนถึงขั้นเสียชีวิตมาบ้าง สาเหตุเกิดจากการที่เมื่อเรามีอายุที่มากขึ้น กล้ามเนื้อและเส้นประสาทที่ทำงานเกี่ยวกับการกลืนอาหารเสื่อมลงทำงานไม่ประสานกันจนอาจทำให้ประสิทธิภาพในการกลืนลดลง ทำให้มีอาหารค้างในลำคอเวลากลืน กลืนไม่ลง หรือติดคอเป็นต้น ซึ่งภาวะกลืนลำบากนี้จะชัดเจนมากขึ้นหากเรามี

โรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังบางโรค เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน หรือผู้ป่วยที่ได้รับยาบางชนิด เช่น กลุ่มยาที่ออกฤทธิ์ต่อกล้ามเนื้อ หรือยาที่ทำให้ง่วงซึม ซึ่งทั้งโรคและยาที่กล่าวไปนี้มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หรือแม้กระทั่งผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดหรือได้รับรังสีรักษาบริเวณใบหน้าและลำคอ ก็อาจส่งผลต่อการกลืนไม่ว่าจะเป็นอาหารติดค้างในลำคอ กลืนลำบาก หรืออาจทำให้เกิดปอดอักเสบติดเชื้อจากการที่เศษอาหารหลุดเข้าไปในปอด ซึ่งการป้องกันเหตุต่างๆเหล่านี้ สามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริมใดๆ

การกลืนอย่างปลอดภัย เริ่มจากการสังเกตตัวอย่างด้วยคำถามง่ายๆ เช่น สำลัอาหารบ่อยหรือไม่ เวลากลืนเจ็บหรือไม่ เมื่อกลืนแล้วรู้สึกเหมือนมีอาหารค้างอยู่ในลำคอ ใช้เวลาทานอาหารนานขึ้น ดื่มน้ำแล้วน้ำออกจมูกบ่อยครั้ง หรือน้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ได้ตั้งใจลดน้ำหนักเป็นต้น เมื่อสังเกตตัวเองแล้ว จากนั้นเพื่อป้องกันเราจึงควรเริ่มตั้งแต่ทำนั้งในการรับประทานอาหาร โดยควรจะนั่งหลังตรงและโน้มมาข้างหน้าเล็กน้อย นั้งเต็มเก้าอี้ เท้าไม่ลอยจากพื้น หากเท้าลอยควรหาอะไรมารองเท้าเพื่อค้ำยัน ความสูงของโต๊ะควรอยู่ระดับใกล้เคียงกับข้อศอก ถ้าหากรู้สึกกลืนลำบากสามารถหันอาหารให้เล็กลงได้ นอกจากนี้ควรดูแลสุขภาพช่องปากให้สะอาด เพราะเชื้อโรคอาจติดไปกับเศษอาหารและน้ำลายแล้วลงสู่ปอด ซึ่งเป็นสาเหตุของการติดเชื้อในปอดได้ ฉะนั้นการดูแลสุขภาพช่องปากและไปพบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอก็ช่วยให้ท่านสามารถรับประทานอาหารได้อย่างปลอดภัย และสุดท้ายนี้หากพบว่าตัวเองมีภาวะกลืนลำบาก อย่างนี้ ننอนใจควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและการรักษาที่เหมาะสมต่อไป