

ความรู้สำหรับผู้ดูแล : การดูแลผู้สูงอายุที่กลืนการขับถ่ายไม่ได้

พว. วนาพร เอี่ยมมะ¹ พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

บทคัดย่อ: บทความป กิณ กะนี้ เป็นเกร็ดความรู้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ดูแลที่ต้องให้การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาการกลืนการขับถ่ายไม่ได้ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดผิวนังอักเสบ ผู้ดูแลควรตระหนักรถึงความสำคัญของปัญหาและเวลาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการเกิดผิวนังอักเสบตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

วารสารการปฏิบัติการพยาบาลและการพดุงครรภ์ไทย 2560; 4(1): 55-58

คำสำคัญ: การดูแลผู้สูงอายุ ภาวะกลืนการขับถ่ายไม่ได้

¹พยาบาลชำนาญการ หอผู้ป่วยกิ่งวิภาวดีอุบลราชธานี โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทนำ

การกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ หรือมักเรียกตามอาการว่า “ปัญหาอุจจาระและปัสสาวะ” นั้น เป็นปัญหาสั่คัญที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในผู้ที่มีความรู้สึกตัวลดลง นอนติดเตียง เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ไม่สามารถสื่อสารหรือบอกความต้องการการขับถ่ายได้ หรือมัก ได้รับการสูบในผ้าอ้อมสำเร็จรูป ทำให้เมื่อผู้สูงอายุมีการขับถ่ายแล้ว เมื่อไม่สามารถลบออกได้ ต้องรอให้มีผู้ดูแลมาทำความสะอาดและเปลี่ยนผ้าอ้อม ให้ผู้คนต้องสัมผัสกับอุจจาระและปัสสาวะเป็นเวลานาน ๆ ทำให้ผู้คนเกิดการอักเสบ เกิดการบาดเจ็บถูกทำลาย และเป็นอันตรายรุนแรงได้

อุจจาระหรือปัสสาวะ มีฤทธิ์กัดกร่อนผิวหนังสูง และยิ่งมีการรวมกันของห้องอุจจาระและปัสสาวะ การกัดกร่อนผิวหนังจะยิ่งสูงขึ้น โดยจะเริ่มจากผิวหนังชั้นตื้น ๆ ก่อน แต่หากยังมีการกัดกร่อนทำลายผิวหนังอย่างต่อเนื่องทั้งจากสิ่งขับถ่ายและการเช็ดถู ล้างทำความสะอาดผิวหนังที่ไม่ถูกต้อง จะยิ่งทำให้เกิดภาวะผิวหนังอักเสบ เป็นแพลลีกและรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ เกิดการติดเชื้อช้า ทำให้ต้องใช้เวลาในการรักษาเป็นเวลานาน เสียค่าใช้จ่าย เพิ่มภาระในการดูแลของผู้ดูแล และยังทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเจ็บปวดและไม่สุขสบายเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การดูแลเพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดการอักเสบของผิวหนัง จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ผู้ดูแลจะต้องตระหนักรู้ และให้ความสำคัญกับปัญหานี้

การดูแลเพื่อป้องกันการเกิดผิวหนังอักเสบและผิวหนังถูกทำลายจากสิ่งขับถ่าย

จากประสบการณ์ผู้เขียน ในการดูแลผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยวิกฤติและในการที่มักจะได้รับคำรามจากผู้ดูแลเพื่อขอคำปรึกษาเกี่ยวกับแนวทางในการดูแลผู้คนผู้สูงอายุภาวะติดเตียงที่

มีปัญหาการกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ หรือมีปัสสาวะรดจึงคร่ำโจนเสนอแนวทางการดูแลผิวหนังผู้สูงอายุสำหรับผู้ดูแล ดังต่อไปนี้ คือ

1. การล้างเกตปัญหาและสาเหตุการขับถ่าย เพื่อวางแผนการขับถ่ายที่เหมาะสม เช่น ในกรณีผู้สูงอายุที่มีปัญหาถ่ายอุจจาระประจำปีด้วยกระปอย โดยเฉพาะในผู้ที่หูรูดทวารหนักเสีย มักจะมีการขับถ่ายตลอดเวลา หรือพบว่าเพียงขับถ่ายอุจจาระ เมื่อทำความสะอาดและเปลี่ยนท่าพลิกตะแคงตัวใหม่ ก็มีการขับถ่ายอุจจาระอุกมาก หรือในผู้ที่มีภาวะห้องผูกอุจจาระอัดแน่น จะพบว่าการขับถ่ายอุจจาระเหลวจะปิดกระปอยเป็นน้ำเลือดลดลงอุกมาที่ละห้อยตลอดเวลา เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้ ผู้ดูแลอาจจะไม่สามารถที่จะเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือทำความสะอาดให้บ่อย ๆ หรือทุกครั้งของการขับถ่ายได้ และนอกจากนี้ การเช็ดล้างทำความสะอาดบ่อย ๆ ยิ่งจะทำให้ผิวหนังแห้ง เกิดการระคายเคืองและอักเสบได้มากขึ้น จึงควรต้องวางแผนการขับถ่ายหรือผ่อนหนักให้เป็นเบา โดยการลวนอุจจาระหรือล้างอุจจาระออกให้หมดในครั้งเดียว เพื่อยืดระยะเวลาที่จะถ่ายอุจจาระอุกมาอีกให้นานออกไป เป็นการลดภาระในการทำความสะอาด การเปลี่ยนผ้าอ้อมลดค่าใช้จ่ายและไม่เป็นการทำกิจกรรมที่รบกวนผู้สูงอายุบ่อยจนเกินไป

2. การทำความสะอาดผิวหนังทันทีภายหลังการขับถ่าย เพื่อให้ผิวหนังลดระยะเวลาในการสัมผัสกับสิ่งขับถ่ายให้น้อยที่สุด

3. การทำความสะอาดผิวหนังภายหลังขับถ่ายด้วยความอ่อนโยน ดังนี้

- ใช้แผ่นเช็ดทำความสะอาด (ในกรณีที่สามารถจัดหาได้) ที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอลล์สีโลชั่น และน้ำหอม เพื่อไม่ให้เกิดความระคายเคือง การใช้แผ่นเช็ดทำความสะอาด จะช่วยให้ทำความสะอาด

ผิวหนังได้ง่ายและสะดวก บางชนิดมีสารให้ความชุ่มชื้น และวิตามินที่มีประโยชน์ต่อผิว (ส่วนประกอบอาจแตกต่างกันไปตามยี่ห้อ) และช่วยไม่ให้ผิวหนังแห้ง

- หลีกเลี่ยงการใช้น้ำอุ่นล้างทำความสะอาดด้วยจะทำให้ผิวหนังแห้งมากขึ้น

- หากจำเป็นต้องใช้สบู่ให้เลือกใช้สบู่เหลว ล้างรับผิวนอบบาง แพ้ง่าย หรือสบู่ล้างรับเด็ก โดยใช้สบู่แต่เพียงเล็กน้อยเพียงแค่ลักษณะไขมันให้คราบสกปรกหลุดออกจากการล้างผิวหนังเท่านั้น และไม่จำเป็นต้องใช้ปริมาณมากเพื่อให้เกิดฟอง เพราะเมื่อล้างออกแล้วอาจมีสารตกค้าง ทำให้เป็นอันตรายต่อผิวหนังได้

- ภายหลังล้างทำความสะอาด ให้ใช้ผ้าสะอาดกดซับให้แห้ง ไม่ควรเช็ดด้วยบริเวณผิวหนัง

4. การทำความสะอาดด้วยน้ำ หรือการใช้สบู่จะทำให้ไขมันบนผิวหนังถูกล้างออกไป ผิวหนังจะแห้งมากขึ้น จึงต้องทดสอบความชุ่มชื้นแก่ผิวหนังด้วยการทาโลชั่น เพื่อคืนความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง โดยควรเลือกชนิดที่ไม่มีน้ำหอม สี เพราะอาจทำให้แพ้ได้

5. การปอกปูองผิวหนังไม่ให้ถูกทำร้ายจากอุจจาระ และปัสสาวะ โดยการทาครีมที่เป็นตัวกันไม่ให้อุจจาระหรือปัสสาวะที่มีฤทธิ์กัดกร่อนไปล้มผ้าและทำอันตรายต่อผิวหนัง และเพื่อปูองกันไม่ให้ผิวหนังเสียความชุ่มชื้น ออกมายานอก ลักษณะของครีมจะไม่ลามายน้ำ และน้ำจะผ่านเข้าไปไม่ได้ ครีมที่มีคุณสมบัติช่วยปอกปูอง

ผิวหนัง ได้แก่ ปีโตรเลียมเจล (วาสเลี่นทากาบ) ซิงค์ออกไซด์ และครีมปูองกันผื่นผ้าอ้อม (Dimethicone) เป็นต้น

6. การเลือกใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ผู้สูงอายุที่นอนติดเตียงหากจำเป็นต้องใช้ผ้าอ้อม ให้เลือกใช้แผ่นรองแทนการใช้ผ้าอ้อมแบบเต็มตัว เพราะเมื่อผู้สูงอายุอุจจาระหรือปัสสาวะ จะหลงไปที่แผ่นรองโดยไม่ล้มผ้ากับผิวหนังตลอดเวลา ดังเช่น การใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปแบบเต็มตัว

7. การจัดท่านอนตะแคง จะทำให้ผิวหนังล้มผ้ากับสิ่งขับถ่ายน้อยที่สุด ในท่านอนตะแคง เมื่อผู้สูงอายุขับถ่าย สิ่งขับถ่ายจะหลหหรือตกไปตามแรงโน้มถ่วง และล้มผ้าผิวหนังได้น้อย จะเช็ดและทำความสะอาดได้ง่าย แต่หากขับถ่ายในท่านอนหงาย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักมาก ต้นขาจะเบี้ยดซิดกันมาก เมื่อขับถ่าย ปัสสาวะอุจจาระจะอัดและขังอยู่บริเวณก้นฟีเย็บหน้าขา อวัยวะเพศ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุเพศหญิง

แนวทางการดูแลที่กล่าวมานี้ สามารถใช้เป็นแนวทางล้างรับผู้ดูแลในครอบครัวและผู้ดูแลในชุมชน ในการดูแลผิวหนังแก่ผู้สูงอายุภาวะติดเตียงที่มีปัญหาการกลืนการขับถ่ายไม่ได้ หรือมีอุจจาระ-ปัสสาวะรอด เพื่อให้ปลอดภัยจากภาวะบาดเจ็บและเป็นอันตรายต่อผิวหนังต่อไป

Knowledge for Caregivers: Skin Care for Older Persons with Bowel Incontinence

Wanaporn Iamma¹ RN, MNS. (Gerontological Nursing)

Abstract: This miscellaneous article presents practical knowledge for caregivers caring for older persons with bowel & bladder incontinence those are at risk of skin irritation and inflammation. Caregivers should be aware of the problems and pay attention in skin care of older persons in order to prevent skin irritation & inflammation at an early stage.

Thai Journal of Nursing and Midwifery Practice 2017; 4(1): 55-58

Keywords: skin care, older person, bowel/ bladder incontinence

¹Professional Nurse, Expert level, Semi-Critical Medical Care Unit, Srinagarind Hospital, Faculty of Medicine, Khon Kaen University