

ความรู้สำหรับผู้ดูแล : การดูแลผิวหนังผู้สูงอายุที่กลั่นการขับถ่ายไม่ได้

พว. วนาพร เอี่ยมมะ¹ พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

บทคัดย่อ: บทความนี้ เป็นเกร็ดความรู้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ดูแลที่ต้องให้การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาการกลั่นการขับถ่ายไม่ได้ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดผิวหนังอักเสบ ผู้ดูแลควรตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาและเอาใจใส่ดูแลผิวหนังผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการเกิดผิวหนังอักเสบตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

วารสารการปฏิบัติการพยาบาลและการผดุงครรภ์ไทย 2560; 4(1): 55-58

คำสำคัญ: การดูแลผิวหนัง ผู้สูงอายุ ภาวะกลั่นการขับถ่ายไม่ได้

¹พยาบาลชำนาญการ หอผู้ป่วยกึ่งวิกฤตอายุรกรรม โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทนำ

การกลั่นการขยับถ่ายไม่ได้ หรือมักเรียกตามอาการว่า “ปัญหาอุจจาระและปัสสาวะราด” นั้น เป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในผู้ที่มีความรู้สึกตัวลดลง นอนติดเตียง เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้ไม่สามารถสื่อสารหรือบอกความต้องการการขยับถ่ายได้ หรือมัก ได้รับการสวมใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ทำให้เมื่อผู้สูงอายุมีการขยับถ่ายแล้ว เมื่อไม่สามารถบอกใครได้ ต้องรอให้ผู้ดูแลทำความสะอาดและเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ผิวหนังต้องสัมผัสกับอุจจาระและปัสสาวะเป็นเวลานาน ๆ ทำให้ผิวหนังเกิดการอักเสบ เกิดการบาดเจ็บ ถูกทำลาย และเป็นอันตรายรุนแรงได้

อุจจาระหรือปัสสาวะ มีฤทธิ์กัดกร่อนผิวหนังสูง และยิ่งมีการรวมกันของทั้งอุจจาระและปัสสาวะ การกัดกร่อนผิวหนังจะยิ่งสูงขึ้น โดยจะเริ่มจากผิวหนังชั้นตื้น ๆ ก่อน แต่หากยังมีการกัดกร่อนทำลายผิวหนังอย่างต่อเนื่องทั้งจากสิ่งขับถ่ายและการเช็ด ถู ล้าง ทำความสะอาดผิวหนังที่ไม่ถูกต้อง จะยิ่งทำให้เกิดภาวะผิวหนังอักเสบ เป็นแผลลึกและรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ เกิดการติดเชื้อ ทำให้ต้องใช้เวลาในการรักษาเป็นเวลานาน เสียค่าใช้จ่าย เพิ่มภาระในการดูแลของผู้ดูแล และยิ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเจ็บปวดและไม่สบายเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การดูแลเพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดการอักเสบของผิวหนัง จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ผู้ดูแลจะต้องตระหนัก และให้ความสำคัญกับปัญหานี้

การดูแลเพื่อป้องกันการเกิดผิวหนังอักเสบและผิวหนังถูกทำลายจากสิ่งขับถ่าย

จากประสบการณ์ผู้เขียน ในการดูแลผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยวิกฤติและในการที่มักจะได้รับคำถามจากผู้ดูแลเพื่อขอคำปรึกษาเกี่ยวกับแนวทางในการดูแลผิวหนังผู้สูงอายุภาวะติดเตียงที่

มีปัญหาการกลั่นการขยับถ่ายไม่ได้ หรือมีปัสสาวะราด จึงใคร่ขอเสนอแนวทางการดูแลผิวหนังผู้สูงอายุสำหรับผู้ดูแล ดังต่อไปนี้ คือ

1. การสังเกตปัญหาและสาเหตุการขยับถ่าย เพื่อวางแผนการขยับถ่ายที่เหมาะสม เช่น ในกรณีผู้สูงอายุที่มีปัญหาถ่ายอุจจาระกระปริดกระปอย โดยเฉพาะในผู้ที่หurutวารหนักเสีย มักจะมีการขยับถ่ายตลอดเวลา หรือพบว่าเพิ่งขยับถ่ายอุจจาระ เมื่อทำความสะอาดและเปลี่ยนท่าพลิกตะแคงตัวใหม่ ก็มีการขยับถ่ายอุจจาระออกมาอีก หรือในผู้ที่มีภาวะท้องผูกอุจจาระอัดแน่น จะพบมีอาการขยับถ่ายอุจจาระเหลวกระปริดกระปอย เป็นน้ำเล็ดลอดออกมาทีละน้อยตลอดเวลา เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้ ผู้ดูแลอาจจะไม่สามารถที่จะเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือทำความสะอาดให้บ่อย ๆ หรือทุกครั้งของการขยับถ่ายได้ และนอกจากนี้ การเช็ดล้างทำความสะอาดบ่อย ๆ ยิ่งจะทำให้ผิวหนังแห้ง เกิดการระคายเคือง และอักเสบได้มากขึ้น จึงควรต้องวางแผนการขยับถ่ายหรือผ่อนหนักให้เป็นเบา โดยการสวนอุจจาระหรือล้างอุจจาระออกให้หมดในครั้งเดียว เพื่อยืดระยะเวลาที่จะถ่ายอุจจาระออกมาอีกให้นานออกไป เป็นการลดภาระในการทำความสะอาด การเปลี่ยนผ้าอ้อมลดค่าใช้จ่ายและไม่เป็นการทำกิจกรรมที่รบกวนผู้สูงอายุบ่อยจนเกินไป

2. การทำความสะอาดผิวหนังทันทีภายหลังการขยับถ่าย เพื่อให้ผิวหนังลดระยะเวลาในการสัมผัสกับสิ่งขับถ่ายให้น้อยที่สุด

3. การทำความสะอาดผิวหนังภายหลังขยับถ่ายด้วยความอ่อนโยน ดังนี้

- ใช้แผ่นเช็ดทำความสะอาด (ในกรณีที่สามารถจัดหาได้) ที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ สีสัน และน้ำหอม เพื่อไม่ให้เกิดความระคายเคือง การใช้แผ่นเช็ดทำความสะอาด จะช่วยให้ทำความสะอาด

ผิวหนังได้ง่ายและสะดวก บางชนิดมีสารให้ความชุ่มชื้น และวิตามินที่มีประโยชน์ต่อผิว (ส่วนประกอบอาจแตกต่างกันไปตามยี่ห้อ) และช่วยไม่ให้ผิวหนังแห้ง

- หลีกเลี่ยงการใช้น้ำอุ่นล้างทำความสะอาด เพราะจะทำให้ผิวหนังแห้งมากขึ้น

- หากจำเป็นต้องใช้สบู่ให้เลือกใช้สบู่เหลว สำหรับผิวบอบบาง แพ้ง่าย หรือสบู่สำหรับเด็ก โดยใช้ สบู่แต่เพียงเล็กน้อยเพียงแค่ละลายไขมันให้คราบสกปรกหลุดออกจากผิวหนังเท่านั้น และไม่จำเป็นต้องใช้ปริมาณมากเพื่อให้เกิดฟอง เพราะเมื่อล้างออกแล้ว อาจมีสารตกค้าง ทำให้เป็นอันตรายต่อผิวหนังได้

- ภายหลังล้างทำความสะอาด ให้ใช้ผ้าสะอาดกดซับให้แห้ง ไม่ควรเช็ดถูบริเวณผิวหนัง

4. การทำความสะอาดด้วยน้ำ หรือการใช้สบู่ จะทำให้ไขมันบนผิวหนังถูกล้างออกไป ผิวหนังจะแห้งมากขึ้น จึงต้องทดแทนความชุ่มชื้นแก่ผิวหนังด้วยการทาโลชั่น เพื่อคืนความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง โดยควรเลือกชนิดที่ไม่มีน้ำหอม สี เพราะอาจทำให้แพ้ได้

5. การปกป้องผิวหนังไม่ให้ถูกทำร้ายจากอุจจาระ และปัสสาวะ โดยการทาครีมที่เป็นตัวกันไม่ให้อุจจาระ หรือปัสสาวะที่มีฤทธิ์กัดกร่อนไปสัมผัสและทำอันตรายต่อผิวหนัง และเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวหนังเสียความชุ่มชื้นออกมาภายนอก ลักษณะของครีมจะไม่ละลายน้ำ และน้ำจะผ่านเข้าไปไม่ได้ ครีมที่มีคุณสมบัติช่วยปกป้อง

ผิวหนัง ได้แก่ ปิโตรเลียมเจล (วาสลีนทาปาก) ซิงค์ ออกไซด์ และครีมป้องกันผื่นผ้าอ้อม (Dimethicone) เป็นต้น

6. การเลือกใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ผู้สูงอายุที่นอนติดเตียงหากจำเป็นต้องใช้ผ้าอ้อม ให้เลือกใช้แผ่นรองแทนการใช้ผ้าอ้อมแบบเต็มตัว เพราะเมื่อผู้สูงอายุ อุจจาระหรือปัสสาวะ จะไหลลงไปที่แผ่นรองโดยไม่สัมผัสกับผิวหนังตลอดเวลา ดังเช่น การใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปแบบเต็มตัว

7. การจัดท่านอนตะแคง จะทำให้ผิวหนังสัมผัสกับสิ่งขับถ่ายน้อยที่สุด ในท่านอนตะแคง เมื่อผู้สูงอายุ ขับถ่าย สิ่งขับถ่ายจะไหลหรือตกไปตามแรงโน้มถ่วง และสัมผัสผิวหนังได้น้อย จะเช็ดและทำความสะอาดได้ง่าย แต่หากขับถ่ายในท่านอนหงาย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักมาก ต้นขาจะเบียดชิดกันมาก เมื่อขับถ่าย ปัสสาวะอุจจาระจะอัดและขังอยู่บริเวณก้น ฝีเย็บ หน้าขา อวัยวะเพศ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุเพศหญิง

แนวทางการดูแลที่กล่าวมานี้ สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ดูแลในครอบครัวและผู้ดูแลในชุมชน ในการดูแลผิวหนังแก่ผู้สูงอายุภาวะติดเตียงที่มีปัญหาการกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ หรือมีอุจจาระ-ปัสสาวะราด เพื่อให้ปลอดภัยจากภาวะบาดเจ็บและเป็นอันตรายต่อผิวหนังต่อไป

ความรู้สำหรับผู้ดูแล : การดูแลผิวหนังผู้สูงอายุที่กลั่นการขับถ่ายไม่ได้

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