

## อยู่อย่างไร ให้สุขภาพดี ในวัยครึ่งร้อย

### ตอน ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป

การเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุ ([http://trat.nfe.go.th/trat/topic5\\_old.php?page=10](http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=10))

การเปลี่ยนแปลงวัยในผู้สูงอายุ ได้มีผู้ศึกษาและอธิบายถึงสภาพของการเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเสื่อมโทรมของร่างกาย ทั้งนี้ วันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539 : 10) ได้เสนอสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลง 3 ประการใหญ่ ได้แก่

#### 1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จำแนกออกตามระบบของร่างกายได้ ดังนี้

1.1 ระบบผิวหนัง ผิวหนังบางลง เพราะเซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลง เซลล์ที่ผลิตเจริญช้าลง อัตราการสร้างเซลล์ใหม่ลดลง

1.2 ระบบประสาทและระบบสัมผัส เซลล์สมอง และเซลล์ประสาท มีจำนวนลดลง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยของเซลล์กล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อพังพืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น

1.3 ระบบการไหลเวียนโลหิต หลอดลม ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง

1.4 ระบบทางเดินอาหาร ฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง เคลือบฟันเริ่มบางลง เซลล์สร้างฟันลดลง ฟันผุง่ายขึ้น ผู้สูงอายุไม่ค่อยมีฟันเหลือต้องใส่ฟันปลอม ทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวกต้องรับประทานอาหารอ่อนและย่อยง่าย

1.5 ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ผู้สูงอายุมีขนาดของไตลดลง การไหลเวียนโลหิตในไตลดลง ในเพศชาย ต่อมลูกหมากโตขึ้น ทำให้ปัสสาวะลำบาก ต้องถ่ายบ่อยลูกอั้นทะเหี่ยวเล็กลง และผลิตเชื้ออสุจิได้น้อยลง ส่วนในเพศหญิง รังไข่จะฝ่อเล็กลง ปีกมดลูกเหี่ยว มดลูกมีขนาดเล็กลง

1.6 ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมใต้สมองจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง และทำงานลดลง ผู้สูงอายุจะเกิดอาการอ่อนเพลีย เมื่ออาหารและน้ำหนักลดลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ จะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การแยกไปของสมาชิกในครอบครัว และการหยุดจากงานที่ทำอยู่เป็นประจำ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องประสบ ภาระหน้าที่ และบทบาทของผู้สูงอายุจะลดลง มีข้อจำกัดทางร่างกาย ทำให้ความสามารถในการคิด การกระทำ การสื่อสาร สัมพันธภาพทางสังคมมีขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้น ความมีเหตุผล และการคิดเป็นไปในทางลบเพราะ สังคมมักจะประเมินว่าความสามารถในการปฏิบัติลดลง ถึงแม้ว่าจะมีผู้สูงอายุบางคนแสดงให้เห็นว่า ความมีอายุมิได้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินบทบาท และหน้าที่ทางสังคมก็ตาม

**ปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ** (รองศาสตราจารย์ ดร.ศรีนวล สถิตวิทยานันท์ [www.stou.ac.th/](http://www.stou.ac.th/) )

- 1) ความบกพร่องในการติดต่อสื่อสาร เนื่องจากหูตึง พูดไม่ชัด และความจำเสื่อม
- 2) ความจำกัดในการทำกิจกรรม เนื่องจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวลดลง ข้อเสื่อม ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและระบบทางอากาศลดลง ทำให้เหนื่อยง่าย
- 3) ความสามารถในการปรับตัวต่อภาวะเครียดลดลง
- 4) ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ช้า
- 5) การพักผ่อนไม่เพียงพอ เนื่องจากแบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป
- 6) เกิดภาวะทุพโภชนาการ เนื่องจากการรับรสและการดื่มน้ำลดลง ทำให้เบื่ออาหาร เคี้ยวอาหารลำบาก การย่อยและดูดซึมลดลง กระจายน้ำลดลง เมตาบอลิซึมของร่างกายลดลง การสังเคราะห์โปรตีน เอ็นไซม์ และการสะสมไกลโคเจนลดลง
- 7) เกิดภาวะเสียสมดุลเกลือแร่ได้ง่าย
- 8) ความผิดปกติในการขับถ่ายอุจจาระ ได้แก่
  - ท้องผูก เนื่องจากการเคลื่อนไหวน้ำของลำไส้ลดลง
  - กลั้นอุจจาระได้ไม่ดี เนื่องจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหูรูดของทวารหนักลดลง
- 9) เกิดแผลได้ง่ายและหายช้า เนื่องจากผิวหนังบอบบาง หลอดเลือดเปราะ และแตกง่าย รวมไปถึงการไหลเวียนเลือด ระดับเนื้อเยื่อลดลง
- 10). กระดูกหักง่ายและหายช้า เนื่องจากแคลเซียมที่สะสมในกระดูกมีน้อย มีการซ่อมแซมเซลล์กระดูกลดลง
- 11). เกิดการติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง
- 12) มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค
  - มะเร็งและเนื้องอก เนื่องจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันเปลี่ยนแปลงไป
  - ความดันโลหิตสูง เนื่องจากหลอดเลือดแข็ง ความต้านทานภายในหลอดเลือดส่วนปลายสูงขึ้น
  - ต้อกระจก เนื่องจากการเสื่อมสภาพของแก้วตา

- เบาหวาน เนื่องจากการทำงานของตับอ่อนลดลง
- อ้วนลง โป่งพอง เนื่องจากความยืดหยุ่น และจำนวนถุงลมปอดลดลง
- ปอดบวม เนื่องจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง
- ข้ออักเสบ เนื่องจากข้อเสื่อม น้ำไขข้อลดลง
- โลหิตจาง เนื่องจากจำนวนเม็ดเลือดแดงและฮีโมโกลบินลดลง
- สมองเสื่อม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสมองและระบบประสาท

13) การตอบสนองต่อยาผิดไปและเกิดผลไม่พึงประสงค์ของยาได้ง่าย เนื่องจากการดูดซึมยาทางระบบทางเดินอาหารลดลง ตับสังเคราะห์โปรตีนและเอ็นไซม์ที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงยาลดลง การขับสารออกจากร่างกายทางไตลดลง การขับสารออกจากร่างกายทางไตลดลง ทำให้ระดับยาอยู่ในกระแสเลือดนานและเกิดพิษได้ง่าย ดังนั้นการให้ยาแก่ผู้สูงอายุต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนให้ยาทุกชนิด

1.4.14 เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากอวัยวะรับความรู้สึกสัมผัสลดลง หูตึง การรับกลืนลดลง ตามัว การทรงตัวดี และกล้ามเนื้ออ่อนแรง

**หลักสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุ** คือ (รองศาสตราจารย์ ดร.ศรีนวล สถิตวิทยานันท์ [www.stou.ac.th/](http://www.stou.ac.th/))

- 1) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมด้วยตนเองให้มากที่สุด เพื่อคงไว้ซึ่งศักยภาพและความภาคภูมิใจแห่งตน และควรประเมินสภาวะของผู้สูงอายุ และให้การช่วยเหลืออย่างเหมาะสม
- 2) ป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลายเป็นผู้ไร้ประโยชน์ สูญเสียลักษณะเฉพาะตัวและมีคุณค่า
- 3) ตระหนักในความแตกต่างของผู้สูงอายุแต่ละคน ใช้กิจกรรมที่เหมาะสมโดยให้การดูแลฟื้นฟูทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ในภาวะเจ็บป่วยและส่งเสริมให้มีสุขภาพดี

**การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือชะลอความเสื่อมในด้านต่างๆ ดังนี้** (วิไลวรรณ ทองเจริญ

[http://www.ns.mahidol.ac.th/english/th/departments/FN/COE\\_gerontological/article.html](http://www.ns.mahidol.ac.th/english/th/departments/FN/COE_gerontological/article.html))

#### 1. ด้านอุบัติเหตุ

- หลีกเลี่ยงการประคบร้อนหรือเย็นจัดเกินไป
- ดูแลจัดสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่รก แสงสว่างเพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการขับรถ การเดินทางควรมีเพื่อนไปด้วย
- รองเท้าควรเป็นพื้นยาง ภายในบ้านควรมีราวยึดเกาะ โดยเฉพาะในห้องน้ำ
- ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อเสมอๆ
- การแต่งกายรัดกุม ไม่รุ่มร่าม

#### 2. โรคระบบทางเดินอาหาร(ภาวะเบื่ออาหาร ขาดสารอาหาร โลหิตจาง)

- เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าสูงครบทั้ง 5 หมู่

- รับประทานครั้งละน้อยๆ บ่อยๆครั้ง ควรมีอาหารเสริมระหว่างมือ
- รับประทานข้าวลดลง
- รับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น
- รับประทานอาหารที่มีเหล็กสูงๆ เช่น ตับ ผักใบเขียว

### 3. โรคกระดูกและข้อ กระดูกเปราะและหักง่าย

- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ปลาตัวเล็กๆ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้
- ออกกำลังกายในสถานที่ที่มีแสงแดดอ่อนๆอย่างสม่ำเสมอ บริหารข้อมากขึ้น
- งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยง
- ทำทางในการเคลื่อนไหวถูกต้อง
- หลีกเลี่ยงทำนองๆ พับเพียบ ชัดสมาธิ
- ลดน้ำหนัก(ถ้าอ้วน)

### 4. โรคหัวใจและสมอง(กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย ความดันโลหิตสูง สมองขาดเลือด อัมพาต)

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงความเครียดต่างๆ
- งดสูบบุหรี่และสุรา
- ลดความอ้วน
- งดอาหารที่มีไขมันสูง
- หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ตื่นเต้น ตกใจ
- พักผ่อนอย่างเพียงพอ

### 5. โรกระบบทางเดินหายใจ(การติดเชื้อในทางเดินหายใจและการสำลัก ดุลมโป่งพอง หายใจลำบาก เห็น้อย่าง)

- รับประทานอาหารเช้า หลีกเลี่ยงการพูดขณะรับประทานอาหารเช้า
- บริหารการหายใจมากขึ้น โดยการหายใจเข้าทางจมูกช้าๆให้ท้องโป่ง และหายใจออกทางปากช้าๆให้ท้องแฟบ
- ดื่มน้ำมากๆ
- หลีกเลี่ยงบุหรี่ มลภาวะ การติดเชื้อ
- ไออย่างถูกวิธี โดยหายใจเข้าเต็มที กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วไอออก

### 6. โรคเบาหวาน

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมอาหาร รับประทานอาหารเช้าและน้ำตาลลดลง
- ลดความอ้วน(ถ้าอ้วน)

### 7. โรคท้องผูก

- ดื่มน้ำมากขึ้น
- รับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ห้ามกลืนอุจจาระ
- หลีกเลี่ยงความเครียดต่างๆ
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาถ่ายหรือยาระบาย จะใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น

#### 8. โรกระบบทางเดินปัสสาวะ(ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ถ่ายปัสสาวะลำบากและถ่ายบ่อย)

- บริหารกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกราน และกล้ามเนื้อหูรูด โดยการขมิบก้นบ่อยๆ
- ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะในเวลากลางวัน
- ฝึกถ่ายปัสสาวะให้เป็นเวลา
- เตรียมห้องน้ำให้อยู่ใกล้สะดวกในการใช้
- สังเกตอาการถ่ายปัสสาวะลำบาก ถ้ามีอาการมากขึ้น รีบปรึกษาแพทย์

#### 9. ต่อกระเจก

- ถนอมสายตา ไม่ใช้สายตามากเกินไป
- สังเกตอาการตามัว ถ้ามีอาการมากขึ้น ปรึกษาแพทย์เพื่อลอกต้อออก แล้วใส่แก้วตาเทียม

แทน หรือใส่แว่นหลังผ่าตัด

#### 10. การนอนไม่หลับ

- จัดสถานที่นอนให้เงียบสงบ
- ดื่มนมอุ่นๆก่อนนอน
- นวดเบาๆบริเวณหลังก่อนนอน
- นอนกลางวันน้อยลง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงความวิตกกังวล ทำจิตใจให้สงบ และทำสมาธิก่อนนอน
- งดดื่มชา กาแฟ
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำก่อนนอน

#### หลักการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือชะลอความเสื่อมของร่างกาย

1. รับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่หักโหมเกินไป
3. ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
4. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ชา กาแฟ

5. ดูแลจัดสถานที่พักอาศัยให้เป็นระเบียบเรียบร้อย มีของใช้เท่าที่จำเป็นและไม่ควรเคลื่อนย้ายของใช้บ่อยๆ อากาศถ่ายเทสะดวก มีห้องน้ำอยู่ใกล้ๆ สะดวกในการใช้ ระวังอุบัติเหตุหกล้มภายในบ้าน และอุบัติเหตุจากการจราจร ขณะเดินทางควรมีเพื่อนไปด้วย
6. หลีกเลี่ยงสถานที่แออัดหรือมีผู้เจ็บป่วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
7. ดูแลการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นปกติ รับประทานผักผลไม้มากขึ้น เพื่อช่วยในการขับถ่าย
8. พักผ่อนอย่างเพียงพอ ควรนอนพักในตอนกลางวัน วันละ 30 นาที
9. หลีกเลี่ยงความเครียดต่างๆ พยายามทำจิตใจให้แจ่มใส เพิ่มความสุขให้กับตัวเอง โดยทำงานอดิเรกที่ชอบ ท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ไปวัดหรือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
10. หมั่นสังเกตความผิดปกติอยู่เสมอ หากพบความผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ประจำตัว ไม่ควรเปลี่ยนแพทย์ที่รักษาบ่อย เพราะจะทำให้การรักษาไม่ต่อเนื่อง ควรตรวจร่างกายเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

\*\*\*\*\*