

ใบความรู้ที่ 1

ผู้สูงอายุ กับระบบร่างกาย

ใบความรู้ รายวิชาเลือก การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สาธารณการการดำเนินชีวิต มัธยมศึกษาตอนปลาย

ความหมายของผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ได้ให้ความหมายไว้ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ความแก่ ย่อมเป็นธรรมดาของทุกชีวิต และแม้ว่าร่างกายของเราในวัยสูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าเติบโตก็ตาม แต่ก็พบว่าร่างกายแต่ละคนมีความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน ด้วยเหตุปัจจัยหลายอย่าง สิ่งสำคัญนั่นคือ พฤติกรรมของเราในการดูแลสุขภาพอย่างไรมันเอง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปในภาพรวม มีดังนี้

1. โครงร่าง

- รูปร่าง จะมีการเปลี่ยนแปลงไปได้แก่ หลังโก่งงอขึ้น หัวเข่าและสะโพกงอเล็กน้อย ทำให้ส่วนสูงลดลง ไหล่จะแคบลง ทรวงอกเล็กขึ้น กระดูกบริเวณสะโพกกว้างขึ้น น้ำหนักตัวลดลง เกิดรอยย่นที่ใบหน้า หนังตาตก จมูกกว้างขึ้น หูยาว
- กระดูกสันหลัง ของผู้หญิงจะเกิดการโก่งงอได้เร็วกว่าชายประมาณครึ่งหนึ่ง พบมากในสตรีวัยหมดประจำเดือน อายุประมาณ 45 – 55 ปี ฮอร์โมนที่ลดลงไป มีส่วนให้เกิดการสูญเสียมวลกระดูก และเป็นเหตุให้กระดูกขาท่อนบน และส่วนปลายของกระดูกแขนหักง่าย อีกทั้งเกิดภาวะกระดูกพรุนได้
- ผิวหนังบางลง ผิวจะแตกง่าย เหงื่อออกน้อย การดูดซึมสิ่งต่างๆ ทางผิวหนังลดลง การควบคุม อุณหภูมิของร่างกาย ทำได้ไม่ดี กลิ่นตัวลดลง เส้นผมบนศีรษะลดลง หงอกขาว
- กล้ามเนื้อ มีการใช้งานน้อยลงและพบการขาดโปแตสเซียมในกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ร่วมกับความเสื่อมของโปรตีนในกล้ามเนื้อและการขาดน้ำ ทำให้กำลังการหดตัวสูงสุดของกล้ามเนื้อลดลง ผู้สูงอายุจึงเหนื่อยได้ง่ายและไม่ค่อยมีเรี่ยวมีแรง จึงแนะนำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย เพื่อช่วยคืนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมทั้งเพิ่มการกินอาหารที่มีโปรแตสเซียม และดื่มน้ำมากๆ

2. สมองและระบบประสาท

- สมอง มีน้ำหนักลดลง หลงลืมง่ายขึ้น ความสามารถด้านการพูดจะลดลง
- ประสาทสัมผัส ปลายประสาทรับความรู้สึกเจ็บปวด และรับรู้อุณหภูมิ ลดจำนวนลง ทำให้เกิดอาการชาปลายมือปลายเท้า จึงเป็นเหตุให้เกิดแผลได้ง่าย การรับกลิ่นรับรสลดลง
- ความสามารถในการทรงตัวลดลง มีอาการไม่สมดุลระหว่างที่เดิน จึงต้องเดินกางขาไว้เพื่อกันล้ม มีอาการวิงเวียนศีรษะเมื่อเปลี่ยนท่าทางอิริยาบถ
- ประสาทอัตโนมัติและการสั่งการเสื่อมลง ทำให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เชื่องช้าลง เคลื่อนไหวช้าลง ตาจะตอบสนองต่อแสงน้อยลง หนาวสั่นได้ง่าย ตัวเย็นได้แม้จะไม่ได้รับความเย็นใดๆ จากภายนอก

3. ต่อมไทรอยด์

- ต่อมไทรอยด์เสื่อมหน้าที่ลง การหลั่งฮอร์โมนจึงลดลง เป็นผลให้ผู้สูงอายุเบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย รูปร่างผอมลง ขนในที่ลับบางลง ผู้หญิงจะมีขนาดอวัยวะเพศเล็กลง ฟันผิวช่องคลอดบางลง ในผู้ชาย ความสามารถในการแข็งตัวของอวัยวะเพศลดลง เกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ
- ต่อมไทรอยด์ ซึ่งมีหน้าที่สร้างอินซูลิน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุล จะฝ่อลีบลง ทำให้ระดับน้ำตาลในร่างกายของผู้สูงอายุสูงขึ้นกว่าคนหนุ่มสาว จึงพบโรคเบาหวานได้มากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

4. หัวใจและหลอดเลือด

- หัวใจ มีการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง อัตราการเต้นหัวใจลดลง กำลังสำรองของหัวใจลดลง จึงพบผู้สูงอายุเกิดหัวใจวายได้ง่าย
- หลอดเลือด เมื่ออายุมากขึ้นหลอดเลือดแข็งตัวหนาขึ้น ยึดหยุ่นน้อยลง ประกอบกับมีแคลเซียมและไขมันมาเกาะ หลอดเลือดมากขึ้น จึงเกิดหลอดเลือดอุดตันได้ง่าย การไหลเวียนเลือดในหลอดเลือดหัวใจก็น้อยลงหัวใจจึงได้รับออกซิเจนน้อยลงไป ร่วมกับการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจ มีประสิทธิภาพลดลง เราจึงพบภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดในผู้สูงอายุขึ้นได้

5. ระบบหายใจ

เช่นเดียวกับหัวใจและหลอดเลือด คือปอดจะยึดหยุ่นน้อยลง หลอดลมแข็งตัวและมีพังผืดเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจึงเกิดความรู้สึกว่าหายใจไม่เพียงพอ ต้องชดเชยด้วยการหายใจให้เร็วขึ้น และหายใจแบบตื้นๆ ซึ่งผู้สูงอายุมักจะมีปอดที่ไม่แข็งแรง การหายใจตื้นๆ นี้มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุติดเชื้อทางเดินหายใจได้ง่าย

6. ช่องปากและระบบบดเคี้ยว

- ฟัน มีการสึกกร่อนจากการบดเคี้ยว หรือจากการแตกร้าวของฟันที่ใช้งานมานาน หรือจากอุบัติเหตุจากการใช้งาน บริเวณคอฟันและรากฟันผุง่ายจากการดูแลความสะอาดไม่ทั่วถึง
- เหงือก มีการอักเสบหรือร่นลงจากการใช้งาน คราบหินปูนที่สะสมในปากเป็นเวลานานทำให้เกิดโรคปริทันต์ หรือ โรคคริมะนาค ทำให้ฟันเกิดการโยกคลอนได้
- ต่อมน้ำลาย สาเหตุเกิดจากความเสื่อมของเซลล์ การสูบบุหรี่ ยาบางชนิดหรือโรคทางระบบบางอย่าง มีการสร้างและหลั่งน้ำลายลดลง ทำให้เกิดอาการปากแห้งในช่องปาก
- ข้อต่อขากรรไกร และกล้ามเนื้อบดเคี้ยว เสื่อมสภาพหย่อนยานตามวัย เอ็นข้อต่อขากรรไกรหย่อนยานจากการใช้งานมานาน ทำให้ขากรรไกรเคลื่อนที่ไม่ราบรื่น เกิดขากรรไกรค้างขณะที่เคี้ยวอาหารหรือหายใจ
- เยื่อเมือกในช่องปาก มีความเสื่อมของเซลล์เหงือก เป้าฟัน เนื้อเยื่อปริทันต์และส่วนเคลือบรากฟันขาดเลือดมาเลี้ยง และมีการเปลี่ยนแปลงเนื้อเยื่อเส้นใย เซลล์ต่างๆ มีความไวลดลง มีการซ่อมแซมน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น
- ลิ้นแดงและเปลี่ยนจากเซลล์ลดการเผาผลาญอาหาร ประกอบกับความแข็งแรงของเยื่อกล้ามเนื้อลดลง หรือจากการขาดธาตุเหล็กและวิตามินบี 12

7. ทางเดินอาหาร

- ภาวะอาหาร หลังน้ำย่อยลดลง ลำไส้เล็กเคลื่อนไหวเพื่อการย่อยและดูดซึมอาหารลดลงทำให้อาหารพวกแป้ง คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินดี และแคลเซียม ถูกดูดซึมไปใช้ลดลง มีเศษอาหารคั่งค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นานขึ้น แต่ความไวจากการถูกกระตุ้นด้วยอุจจาระกลับช้าลง จึงท้องผูกง่าย
- ดับ มีขนาดเล็กลง มีพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น เลือดไหลเข้าสู่ตับน้อยลง ความสามารถของตับในการทำลายพิษจึงลดลงไป

8. ทางเดินปัสสาวะ

- ไต มีหน่วยกรองลดลง การกรองของเสียและการขับยาทางไตลดลง การใช้ยาในผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องปรับลดขนาดการใช้ลง (คือปรับลดปริมาณยาหรือมิลลิกรัมของยาให้น้อยลงเนื่องจากประสิทธิภาพในการกำจัดออกของของเสียน้อยลง คือ Creatinine Clearance ลดลง)
- ภาวะปัสสาวะ อ่อนกำลังลง และมีความจุลดลง ทำให้ผู้สูงอายุปัสสาวะบ่อยๆ กล้ามเนื้อหูรูดของภาวะปัสสาวะและช่องขับถ่ายเสื่อมลง ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้

9. ระบบภูมิคุ้มกัน

- ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทั้งระบบ ทำงานลดลง ผู้สูงอายุจึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย
- สิ่งที่สำคัญที่เราควรตระหนักคือ เมื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุแล้ว จะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทุกสิ่งมีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตใจ ด้วยการถูกมองว่า ค่อยคุณค่าและความสามารถ ผู้สูงอายุจึงอาจเกิดความเครียดขึ้นได้ ดังนั้นถ้ามีการเตรียมตัวก่อนอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุก็น่าจะสามารถปรับตัวเข้าสู่ชีวิตในช่วงวัยนี้ได้ แต่ถ้าไม่มีการเตรียมตัวก็ปรับตัวได้ยาก อาจเกิดความรู้สึกรู้สึกว่าเหว่เหงา มีอาการหลงลืม วิตกกังวล หรือเกิดอาการซึมเศร้าได้ ในบางครั้งสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ก็รุนแรงจนถึงทำให้ร่างกายอ่อนแอลง เกิดเป็นความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในเวลาต่อมาได้

ใบความรู้ที่ 2

ความชรากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ใบความรู้ รายวิชาเลือก การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สาระการดำรงชีวิต มัธยมศึกษาตอนปลาย

ความแก่ ความเจ็บและความตาย ย่อมเกิดขึ้นกับทุกคน แต่ความรู้ทางการแพทย์ทำให้คนในยุคปัจจุบันมีอายุยืนยาวขึ้น โดยอายุที่ยืนยาวขึ้นนั้นอาจไม่ได้หมายถึงคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างแท้จริงก็ได้

การรักษาผู้สูงอายุในปัจจุบัน มักจะเป็นการรักษาแบบประคับประคองความทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังมากกว่าจะรักษาที่สาเหตุ ทั้งนี้พบว่าสาเหตุของความเจ็บป่วย ในหลาย ๆ โรคเกิดขึ้นมาจากความชรา การป้องกันความเจ็บป่วยจึงน่าจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เราจะทำได้ โดยคงต้องเริ่มจากการป้องกันความชรา เพื่อหนทางสู่สุขภาพที่ดีกว่า และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั่นเอง

ความชรา

โดยหลักวิทยาศาสตร์ ความชรา(Aging) คือผลจากการสะสมของความเสื่อมสภาพที่มีต่อเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย นำไปสู่ความเจ็บป่วยและตาย จากการศึกษาพบว่า ความชราน่าจะเกิดจากสาเหตุหลักจากสิ่งแวดล้อม 4

ประการ คือ

1. อนุมูลอิสระ (Reactive Oxygen Species)
2. ภาวะน้ำตาลสะสม (Advanced Glycosylation End Product)
3. การอักเสบเรื้อรัง (Chronic Inflammation)
4. ภาวะพร่องฮอร์โมน (Hormonal Insufficiency)

อนุมูลอิสระ

คนและสิ่งมีชีวิตต้องใช้ออกซิเจน จากอากาศที่เราหายใจ และอาหารที่เรากิน มาสร้างให้เป็นพลังงานของตัวเอง โดยแหล่งผลิตพลังงานของเซลล์ในร่างกายอยู่ที่ไมโทคอนเดรีย (Mitochondria)

มีการศึกษาพบว่าคนเราแก่ชราก็เพราะไมโทคอนเดรียเสื่อมสภาพ ทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมสภาพ หยุดทำงาน ตาย หรือกลายสภาพไปเป็นเซลล์มะเร็งได้ สิ่งที่ทำลายไมโทคอนเดรียคืออนุมูลอิสระ ซึ่งว่องไวมากที่จะไปทำปฏิกิริยารวมตัวได้ง่ายกับสารตัวอื่นๆ ในร่างกาย เช่น โปรตีนและไขมัน ผลที่เกิดตามมาก็คือ เซลล์สูญเสียซึ่งโครงสร้างและการทำหน้าที่ของเซลล์ อาจกล่าวได้ว่า อนุมูลอิสระเป็นสาเหตุหลักของความชราและการเกิดโรคในผู้สูงอายุ ถ้าเปรียบร่างกายของคน ก็เหมือนกับเหล็ก ที่ทำปฏิกิริยากับออกซิเจนแล้ว เกิดเป็นสนิมขึ้นนั่นเอง

ดังนั้น ทรายที่คนเราต้องการอากาศและอาหาร เพื่อยังชีพ เราก็ไม่อาจหยุดการเกิดอนุมูลอิสระได้ แต่เราชะลอได้ด้วยวิธีการ Caloric restriction นั่นคือเพิ่มการกินอาหารที่มีพลังงานต่ำเช่น ผัก ร่วมกับลดการกินอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น แป้ง และไขมัน มีการศึกษาซึ่งพบว่าสัตว์ทุกชนิดจะมีอายุยืนยาวขึ้นเมื่อจำกัดอาหาร แต่ต้องได้รับสารอาหารจำเป็นและวิตามินอย่างเพียงพอด้วย เป็นที่น่าสนใจที่พบว่า พระสงฆ์ซึ่งฉันอาหารแต่เพียงน้อยมักจะอายุยืนยาวกว่าคนทั่วไป

ภาวะน้ำตาลสะสม

คนเรานั้นจะได้รับความรู้ว่า คาร์โบไฮเดรต(อาหารจำพวกแป้ง) เป็นสารอาหารจำเป็น เพื่อใช้เป็นพลังงานให้กับร่างกาย และไม่ให้อ้วน แต่ความเป็นจริงในชีวิตของคนยุคปัจจุบัน ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย และไม่ได้ใช้พลังงานมากนัก พลังงานจากแป้งและข้าวในแต่วันจึงมากเกินไป เกิดเป็น ภาวะน้ำตาลสะสม

บางคนกินข้าวหลายๆ งานในมือเดียว และอีกวันละหลายมื้อ ตามด้วยขนม น้ำหวาน น้ำอัดลม และผลไม้ แป้งจึงเกินอยู่ในร่างกายเป็นจำนวนมาก และไม่ถูกนำไปใช้เป็นพลังงาน แต่จะไปสะสมเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) ไขมันสะสมนี้เองที่ทำให้เกิดความอ้วน และการอักเสบจากไขมันเกาะตับ

ที่สำคัญ เมื่อกินอาหารจำพวกแป้งเข้าไป จะถูกย่อยไปเป็นน้ำตาล ไปทำปฏิกิริยาอย่างช้าๆ กับโปรตีนในร่างกาย เกิดเป็นสารชนิดหนึ่งชื่อ Advanced glycosylation end product ยิ่งน้ำตาลสูงมาก และสูงนาน สารชนิดนี้ก็ยิ่งสูง ทำให้โปรตีนเกิดการเปลี่ยนแปลง เซลล์ร่างกายเราจึงไม่สามารถทำงานตามปกติได้

วิธีง่ายๆ เพื่อป้องกันความชราจากสาเหตุของน้ำตาลสะสม ก็คือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง นั่นคือหลีกเลี่ยงอาหารพวกแป้งขัดขาว ได้แก่ ข้าวขาวๆ น้ำหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม เพราะทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้นอย่างรวดเร็วหลังจากการกิน ทางที่ดีควรเลือกกินแต่อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น ข้าวกล้อง ขนมนึ่งโฮลวีท (whole wheat) และธัญพืช เป็นต้น

การอักเสบเรื้อรัง

เมื่อมีการติดเชื้อโรคขึ้น ในร่างกายเราจะมีเซลล์เม็ดเลือดขาว ที่จะผลิตสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบเฉียบพลัน ซึ่งด้วยกลไกนี้เอง ที่ทำให้เกิดกระบวนการที่ช่วยทำลายเชื้อโรคขึ้นในร่างกาย

ส่วนอีกกลไกหนึ่ง โดยเซลล์ไขมัน จะผลิตสารตัวร้ายชื่อ pro-inflammatory cytokines ที่จะก่อให้เกิดการอักเสบขนาดน้อยๆ อยู่ตลอดเวลา เรียกว่า การอักเสบเรื้อรัง ทำให้เกิดหลอดเลือดอักเสบ ต่อมาไขมันจะไปเกาะอยู่ที่หลอดเลือด เรียกว่าเกิดเป็นภาวะหลอดเลือดแข็งตัว (atherosclerosis) ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคหลอดเลือดตีบ ที่หัวใจและที่สมอง

การอักเสบเรื้อรังยังทำให้เกิดภาวะคือต่ออินซูลิน และเบาหวาน นั่นหมายถึงว่าความอ้วนยิ่งมากเท่าใด การอักเสบก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น โอกาสจะเกิดโรคก็ยิ่งสูงขึ้นตามไปด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “การอักเสบเฉียบพลันจะช่วยให้เรารอดตาย แต่การอักเสบเรื้อรังนั้นฆ่าเราอย่างช้าๆ”

เราป้องกันการอักเสบเรื้อรังได้ ด้วยการลดน้ำหนักตัว ลดการกินแป้งและไขมันร่วมกับเพิ่มการออกกำลังกาย การกินน้ำมันปลา(Fish Oil omega-3) นั้นอาจช่วยปรับสมดุลของสาร inflammatory cytokines ดังกล่าว และลดการอักเสบลง น้ำมันปลายังเป็นส่วนประกอบหลักของสมอง อีกทั้งช่วยลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ ได้ด้วย

ภาวะพร่องฮอร์โมน

คนเราเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ปริมาณฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างขึ้นนั้นจะลดลงเรื่อยๆ ซึ่งฮอร์โมนที่อาจมีผลต่อการคงสภาพของเซลล์นั้น ได้แก่ เอสโตรเจน แอนโดรเจน โกรทฮอร์โมน และ เมลาโทนิน

เราทราบกันดีว่า ในวัยทองจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ และโรคกระดูกพรุนสูงขึ้น เป็นเพราะร่างกายผู้ชายจะหยุดสร้างฮอร์โมนแอนโดรเจน หรือฮอร์โมนเอสโตรเจนในผู้หญิง

ในอดีตมีการแนะนำให้ผู้ป่วยวัยทองใช้ฮอร์โมนทดแทน ซึ่งไม่ใช่ฮอร์โมนจากธรรมชาติแต่เป็นฮอร์โมนที่ถูกสังเคราะห์ขึ้น จึงอาจเกิดผลข้างเคียง เช่น มะเร็งเต้านมจากฮอร์โมนเพศหญิง ภาวะดีซ่าน (cholestatic jaundice) จากฮอร์โมนเพศชาย แต่ในปัจจุบันได้มีการผลิตฮอร์โมนตัวใหม่ๆ ที่มีโครงสร้างเหมือนฮอร์โมนธรรมชาติ บางชนิดใช้ทาเพื่อให้ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนัง จึงมีผลข้างเคียงน้อย

โกรทฮอร์โมน(Growth hormone)หรือบางคนเรียกว่าฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโต เริ่มนิยมใช้ในต่างประเทศ แม้ยังไม่เป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ทั่วไป เพราะเกรงว่าฮอร์โมนนี้อาจมีผลต่อเซลล์ที่มีความผิดปกติอยู่แล้ว จะยิ่งเติบโตกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้ อีกทั้งยังมีราคาแพงมาก

เมลาโทนิน(Melatonin) เป็นฮอร์โมนที่หลั่งจากต่อมไพเนียลทำหน้าที่บอกถึงเวลาหลับ และยังช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ ปัจจุบันใช้เพื่อรักษาอาการนอนหลับยากที่เกิดจากปัญหาการปรับตัวของร่างกายจากการเดินทาง เหลื่อมเวลา (Jet lag) และใช้กับผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม (dementia) และมีความผิดปกติในการนอนหลับ

อายุศาสตร์ชะลอวัย (Anti-aging Medicine)

คนทั่วไปมักเข้าใจเพียงผิวเผินว่า อายุศาสตร์ชะลอวัย เป็นเรื่องของความงาม เป็นเพียงเรื่องของกราดรีวีรอยบนผิวหนัง แต่ความจริงแล้วเป็นศาสตร์ใดๆ ที่นำมาใช้เพื่อลดความชราโดยต้องเริ่มจากภายใน ก็ภายในเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกาย จึงกล่าวได้ว่าอายุศาสตร์ชะลอวัย เป็นเรื่องของ การป้องกันหรือชะลอความชราจากภายใน เพื่อผลคือการป้องกันความเจ็บป่วยนั่นเอง

การฉีดโบท็อกซ์(Botox) เพื่อลดรีวีรอยบนใบหน้า นั้น มีลักษณะเช่นเดียวกับการปกปิดรีวีรอยด้วยเครื่องสำอาง จึงไม่ใช่การชะลอความชราที่แท้จริง เครื่องสำอางที่เรียกได้ว่าเป็น anti-aging medicine ที่แท้จริงต้องสามารถลดการเกิดรีวีรอยใหม่ ป้องกันฝ้า และป้องกันความชราอันเกิดจากแสงแดดได้ จะเห็นได้ว่า ยากันแดด อาจจัดเป็นอายุศาสตร์ชะลอวัย อย่างหนึ่งได้

คนที่ผิวพรรณสดใส มักจะมีสุขภาพที่แข็งแรง จึงเป็นที่น่าสังเกตว่า การป้องกันความชราที่จะได้ผลดี คงต้องเริ่มต้นจากสุขภาพกาย ใจ ที่ดีเป็นสำคัญ นี่เป็นหลักการรักษาสุขภาพและความงามจากภายในสู่ภายนอกด้วยอายุศาสตร์ชะลอวัย

การป้องกันความชราจึงไม่ใช่เป็นเรื่องเพื่อฝัน ด้วยในปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และการศึกษาในสัตว์ทดลองที่พิสูจน์แล้วว่า ได้ผลจริง แม้กระทั่ง ยาลดไขมันกลุ่ม statin ก็สามารถป้องกันโรคและยืดอายุได้ แต่การใช้ยากลุ่มนี้ อาจตามมาด้วยผลข้างเคียงที่รุนแรง ได้แก่ภาวะตับและกล้ามเนื้ออักเสบ จึงมีการศึกษาโดยหันไปใช้สารสมุนไพร หรือวิตามินแทนการใช้ยา โดยหวังว่าวิตามินหรือสมุนไพร อาจช่วยป้องกันความชรา ช่วยป้องกันโรคได้ โดยไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน

วิตามิน ป้องกันความชรา?

การใช้วิตามินในหลักของอายุรศาสตร์ชะลอวัย มีจุดประสงค์ 3 ประการคือ

1. ทดแทนวิตามินที่เราอาจได้ไม่เพียงพอ ปัจจุบันคนส่วนใหญ่กินแต่แป้งและขนม กินผักผลไม้ไม่พอ โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะมีปัญหาการขบเคี้ยว และการรับรู้รสชาติอาหาร เคี้ยวเนื้อสัตว์ไม่ได้ กินผักก็ได้แต่ผักต้มเปื่อย ทำให้ขาดวิตามินสำคัญๆ หลายชนิด แม้แต่วิตามินดี ซึ่งพบได้น้อยในอาหาร และเรามักคิดว่าน่าจะได้เพียงพอแล้ว จากแสงแดด แต่คนส่วนใหญ่โดยเฉพาะผู้สูงอายุ มักอยู่กลางแจ้งน้อยกว่าคนหนุ่มสาว จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดวิตามินดี

การขาดวิตามินดี ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดภาวะกระดูกบางเท่านั้น แต่ยังจะทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด ไตเสื่อม ภูมิคุ้มกันบกพร่อง และมะเร็งได้อีกด้วย

อีกทั้งแพทย์ส่วนใหญ่สั่งแคลเซียมให้คนใช้สูงอายุ โดยไม่ให้วิตามินดีร่วมด้วย แคลเซียมจะไม่ถูกดูดซึม แต่จะไปเกาะอยู่ตามเส้นเลือดแทนที่จะไปสะสมที่กระดูก ทำให้เกิดภาวะหินปูนเกาะเส้นเลือด ยังมีการศึกษาพบว่าผู้ชายที่กินแคลเซียมขนาดสูง อาจนำไปสู่ภาวะต่อมลูกหมากโต

2. วิตามินขนาดสูง ใช้เพื่อรักษาโรค เช่น วิตามินบี6 เพื่อรักษาปลายประสาทอักเสบ ใช้วิตามินบี3 เพื่อลดไขมันในเลือด ใช้วิตามินบี12 เพื่อรักษาโรคเวียนศีรษะที่เกิดจากระบบประสาททำงานผิดปกติ หรือใช้วิตามินเค เพื่อรักษาโรคกระดูกบาง เป็นต้น

แหล่งของวิตามินบีที่ดีคือ ผักน่านาชนิด เนื้อสัตว์ ข้างกลิ้ง ซึ่งผู้สูงอายุมีโอกาสขาดวิตามินบีได้ง่าย เพราะกินผักและเนื้อสัตว์ได้น้อย น้อยลงในกระเพาะลดปริมาณลง การดูดซึมอาหารไม่ดี

ถ้าต้องการวิตามินบีเสริม อาจต้องใช้วิตามินจากต่างประเทศ สำหรับวิตามินที่มีในประเทศไทย แนะนำให้ใช้วิตามินบี 1-6-12 หรือใช้บริวเวอร์ยีสต์ ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินบีที่ดี (ไม่แนะนำวิตามินบีรวมที่ทำในประเทศ (B-complex) เพราะไม่มีวิตามินบี 12 และไม่แนะนำวิตามินรวมที่ทำในประเทศ (Multivitamin, MTV) เพราะมีวิตามินบีไม่ครบ และมีวิตามินตัวอื่นๆ ในปริมาณเล็กน้อยมาก)

3. ใช้เพื่อเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินเอ ซี และ อี ช่วยจับอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุหลักของความชรา แต่ผลศึกษาการใช้วิตามินดังกล่าวเพื่อป้องกันโรคหัวใจ หรือโรคมะเร็ง ไม่พบถึงประโยชน์ของวิตามินทั้ง 3 ชนิด ในการป้องกันโรคได้อย่างเด่นชัด อีกทั้งพบว่าการใช้วิตามินเอในรูปของ เบต้าแคโรทีน ยังเพิ่มโอกาสเกิดมะเร็งปอด ในคนที่สูบบุหรี่

วิตามินเอ มีอยู่มากในแครอท มะละกอ และสับปะรด วิตามินซี มีมากในผักสีเขียว เช่น ผักชี บร็อคโคลี่ และในผลไม้หลากหลายชนิด วิตามินอี มีอยู่ในถั่ว น้ำมันมะกอก และธัญพืช

ทั้งนี้เป็นที่น่ายินดีว่ามีข้อมูลการใช้สารต้านอนุมูลอิสระตัวใหม่ๆ ที่น่าสนใจ ได้แก่

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]--> **แอสตาแซนทิน (Astaxanthin)** สารสีแดงของปลาแซลมอน และกุ้ง เป็นวิตามินเอชนิดใหม่ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง

มีรายงานถึงการใช้แอสตาแซนติน เพื่อชะลอความเสื่อมของไตในผู้ป่วยเบาหวาน

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]--> **เรสเวราทรอล (Resveratrol)** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มโพลีฟีนอล สกัดจากผิวองุ่น โดยเฉพาะองุ่นแดง มีการศึกษาพบว่าสามารถป้องกันโรคมะเร็ง โรคอ้วน และเบาหวานในสัตว์ทดลองได้

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]--> **กรดแอลฟาไลโปอิก (Alpha lipoic acid)** เป็นสารต้าน อนุมูลอิสระที่แรงและดีมาก เพราะออกฤทธิ์ได้ทั้งในน้ำและในไขมัน และจะไปเปลี่ยนวิตามินซีในร่างกายให้ทำงานได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องกินวิตามินซีเข้าไปมากๆ มีการศึกษาในคน พบว่าสามารถช่วยรักษาภาวะปลายประสาทเสื่อมในผู้ป่วยเบาหวานได้ กรดแอลฟาไลโปอิก พบได้ในเนื้อสัตว์ ผักขม ผักบร็อคโคลี่ และยีสต์ทำงานมปัง

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]--> **ซีลีเนียม (Selenium)** ช่วยปกป้องเซลล์จากอนุมูลอิสระ ป้องกันการตายของเซลล์ และช่วยสร้างฮอร์โมน thyroxine ซีลีเนียมพบมากในธัญพืชที่ไม่ขัดสีและกระเทียม ในปัจจุบันมีซีลีเนียมในรูปของ ยีสต์ซีลีเนียม ซึ่งราคาถูกและได้ผลดี มีการศึกษาในคนที่ได้รับยีสต์ซีลีเนียมขนาด 200 ไมโครกรัมต่อวัน จะลดโอกาสเกิดมะเร็งปอด ลำไส้ใหญ่ และต่อมลูกหมากได้

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]--> **โคเอ็นไซม์คิวเท็น (Coenzyme Q10)** ช่วยป้องกันโรคพาร์กินสัน (Parkinson) ใช้ในขนาดสูงเพื่อรักษาภาวะหัวใจวาย ปกติจะพบโคเอ็นไซม์คิวเท็น หรือเรียกสั้นๆ ว่า โคคิวเท็น ในอาหารเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ปลา อาหารทะเล รำข้าว ถั่วเปลือกแข็ง แต่ความร้อนจากการปรุงอาหารจะทำให้โคคิวเท็นถูกทำลายไป

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]--> **เอ็น – อะเซทิล ซีสเทอีน (N-Acetyl cysteine)** นอกจากใช้ในการละลายเสมหะแล้ว ยังเปลี่ยนเป็นกลูตาไธโอน (glutathione) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระหลักภายในเซลล์ ในปัจจุบันได้นำมาใช้เพื่อป้องกันไตวายจากการฉีดสารทึบแสง ป้องกันภาวะ (reperfusion injury) ในผู้ป่วยที่มีเส้นเลือดอุดตัน และป้องกันตับวายจากพิษของยาพาราเซตามอล

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]--> **สารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ** นอกเหนือจากที่กล่าวมาก็คือ ขมิ้นชัน มังคุด ทับทิม และชาเขียว

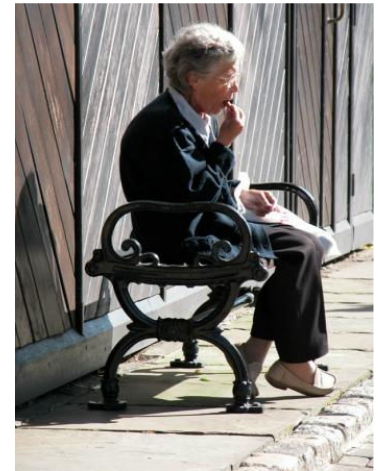
บทสรุปของการใช้วิตามิน เพื่อต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ น่าจะมีประโยชน์อย่างมาก ทั้งนี้ควรกินวิตามินหลายชนิดเสริมฤทธิ์กัน แต่เลือกชนิดที่จำเป็น และไม่ให้ซ้ำซ้อนกัน

สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการกินวิตามิน ควรต้องกินปลาที่ไขมันสูง เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า กินไข่แดงอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ฟอง(ไข่แดงมีวิตามินครบทุกชนิด) กินผักสดและผลไม้ กินสลัดผักสดกับน้ำมันมะกอกเป็นต้น

ร่างกายคนเราจะเริ่มมีการเสื่อมของอวัยวะตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพที่ดีและถูกสุขลักษณะตั้งแต่ต้นจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค หรือปัญหาทางสุขภาพที่มักเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สภาพร่างกายจะเสื่อมลงตามอายุขัย สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด มีความวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วย หรือจากการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยปกติร่างกายคนเราจะเริ่มมีการเสื่อมของอวัยวะตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะตั้งแต่ต้นจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ ที่มักเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้

บุคคลที่สามารถปรับประคับประคองชีวิตของตน ให้ผ่านมาถึงวัยนี้ได้อย่างสง่างาม คือ มีความสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจตามอัตภาพได้ ย่อมถือว่าเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตอีกแง่มุมหนึ่ง สภาพโดยทั่วไปของบุคคลเหล่านี้มีลักษณะ ดังนี้



1. ด้านร่างกาย

เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มตายและมีเซลล์ใหม่เกิดขึ้นทดแทนได้น้อยและเชื่องช้า ร่างกายสึกหรอบุคลิกภาพเสีย เช่น หลังโก่ง ผมหงอก ฟันหลุดร่วง ตาฝ้าฟาง หูตึง ผิวหนังเหี่ยวย่น กล้ามเนื้อหย่อนยานบาง รายมือเท้าสั่น การทรงตัวไม่ดี ถ้ามีการเจ็บป่วยจะรักษาลำบากกว่าวัยอื่น แม้หายจากโรคแล้วถึงจะบำรุงอย่างไร ร่างกายก็เจริญได้ไม่เหมือนเดิม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ในผู้สูงอายุมักจะพบว่ามีความเสื่อมทางด้านระบบทางเดินอาหารเนื่องมาจากปริมาณฟันที่มีน้อยลง ทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียดก่อนนำลายขับน้ำลายออกมาน้อย ไม่พอเพียงที่จะช่วยคลุกเคล้าอาหาร ประสาทกล้ามเนื้อที่ควบคุมการกลืนก็จะทำงานน้อยลง ทำให้กลืนอาหารได้ลำบาก นอกจากนี้ปริมาณน้ำย่อยต่าง ๆ ก็ลดลง ทำให้อาหารย่อยได้ไม่ดี มีอาการท้องอืด ท้องอืดและท้องอืดอ่อนเสื่อม นอกจากนี้ระบบขับถ่ายอุจจาระในผู้สูงอายุมักจะเป็นไปตามปกติเกิดท้องผูกได้ง่าย เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวน้อยลง และไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

2. ทางด้านอารมณ์

บุคคลวัยนี้มักจะชอบบ่น อารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย แต่บางรายใจดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม สังคม และประสบการณ์ที่ผ่านมา และขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจในครอบครัวด้วย ความพอใจของคนวัยชราเป็นจำนวนมากเกิดจากมิตรภาพและการได้มีโอกาสช่วยเหลือ และบริจาคเงินเพื่อสาธารณกุศลต่าง ๆ

อารมณ์และจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ อาจเกิดมาจากมีเวลาว่างมากเกินไป เพราะเกษียณอายุจากการทำงานแล้ว จึงรู้สึกว่าตัวเองถูกลดคุณค่าลง ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวเริ่มมีน้อยลง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และเศร้าซึม นอกจากนี้ยังอาจเป็นผลมาจากความเจ็บป่วย และการเสื่อมสภาพของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการที่แปรปรวนง่าย

จิตใจหด หงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย เป็นต้น

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจยังเป็นสิ่งสำคัญที่เกิดกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุจะเกิดการเจ็บป่วย ทุพพลภาพและต้องพึ่งพาผู้อื่น การหยุดงาน การสูญเสียบทบาทในครอบครัวหรือการสูญเสียอำนาจรวมทั้งการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและไม่ได้เตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาเครียดซึมเศร้า จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ใจหด หงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย เหล่านี้เป็นเรื่องของความเสื่อมของร่างกายซึ่งจะเกิดตามอายุที่เพิ่มขึ้น

3. ทางด้านสติปัญญา

บุคคลวัยนี้มักจะมีความคิดอ่านที่ดี สุขุมรอบคอบ แต่ขาดความคิดริเริ่มมักยึดถือหลักเกณฑ์ที่ตนเชื่อถือ หลงใหลง่าย ความจำเลอะเลือน ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นไปได้ยากมาก

วัยชราเป็นวัยที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายค่อย ๆ เสื่อมลงไปตามเวลา สมรรถภาพเริ่มเสื่อมโทรมอวัยวะต่าง ๆ ทำงานอย่างไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้ออ่อนเหลวและถูกแทนที่ด้วยไขมัน ความแข็งแรงกำลังวังชาลดน้อยถอยลง แต่ในด้านของความสามารถทางจิตใจอาจจะมีการพัฒนาการขึ้นเรื่อย ๆ เช่น มีความสุขุมรอบคอบขึ้น ใจดีเยือกเย็น ดังนั้นถ้าลูกหลานเข้าใจถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนวัยชรา และปฏิบัติต่อคนชราอย่างเหมาะสม ก็จะช่วยให้ความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ และผลที่จะคืนกลับสู่ลูกหลานก็คือ การมีที่พึ่งทางใจที่อบอุ่นและจริงใจ สำหรับคนวัยชราเอง ก็ควรจะศึกษาหาแนวทางปฏิบัติให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง เช่น การหากิจกรรมที่สอดคล้องกับความสามารถทางกาย ความถนัด และความสนใจของตน เพื่อความสุขในบั้นปลายของชีวิต

4. ทางด้านสังคม

บุคคลวัยนี้ส่วนใหญ่จะสนใจเรื่องวัด ธรรมะซัมโม ใจบุญสุนทาน บางรายสละเพศเข้าสู่บรรพชิตอีกครั้ง อยากรีก็ตาม บางรายสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจบังคับให้ไม่สามารถทำตามที่ใจปรารถนาได้ต้องหาเลี้ยงชีพหรือได้รับมอบหมายให้เป็นผู้เลี้ยงดูเด็กเล็ก ๆ จึงกลายเป็นที่พึ่งและเพื่อนเล่นของเด็ก ๆ หลาน ๆ มีความสุขและเพลิดเพลินไปกับลูกหลานตัวเล็ก ๆ

สุขภาพที่ดีจะสามารถทำให้การเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น ได้แก่

1. การได้อาหารที่มีพลังงานเพียงพอ ให้แคลเซียม 1,500 มิลลิกรัม / วัน อาจร่วมกับวิตามินดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกจากบ้าน
2. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ แอลกอฮอล์
3. ควบคุมโรคความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, น้ำหนักตัวเกิน
4. ตรวจสอบการมองเห็นและการได้ยิน และแก้ไขเนื่องจากเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ
5. ตรวจสอบสุขภาพปากและฟันสม่ำเสมอ
6. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากมีผลดีต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดแล้ว ยังช่วยให้อารมณ์ดี และการเข้าสังคมดีขึ้น ช่วยให้นอนหลับ ป้องกันท้องผูกโดยปรึกษารูปแบบการออกกำลังกาย
7. หมั่นพบปะสังสรรค์กับครอบครัว เพื่อนฝูงและผู้ใกล้ชิดสม่ำเสมอยามว่าง ทำจิตใจให้เป็นสุข และทำกิจกรรมเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ควรพบแพทย์แต่เริ่มมีอาการ และเมื่อพบว่าเป็น โรคเรื้อรังหรือมีปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดควรได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติตามคำแนะนำจากแพทย์
8. ตรวจสอบสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำทุกปี เพื่อประเมินสภาวะร่างกายและค้นหาโรคต่างๆ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ
9. ผู้...ผู้...ผู้...

ใบความรู้ที่ 3

ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ

ใบความรู้ รายวิชาเลือก การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สาระการดำรงชีวิต มัธยมศึกษาตอนปลาย

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงการดูแลสุขภาพที่อาจไม่เหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุมักเกิดปัญหาทางสุขภาพ หลาย ๆ โรคพร้อมกัน โรคที่มักพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ มีทั้งโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และจากปัญหาทางจิตใจ ได้แก่

1. โรคอ้วน
2. โรคเบาหวาน
3. โรคหัวใจขาดเลือด
4. โรคความดันโลหิตสูง
5. โรคไขมันในเลือดสูง
6. โรคข้อเสื่อม
7. โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด ท้องผูก
8. โรคทางประสาทตา เช่น โรคต้อหิน ต้อกระจก
9. โรคสมองเสื่อม โรคอัลไซเมอร์
10. อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ

โรคอ้วน เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โรคนี้มักนำมาซึ่งโรคอื่น ๆ หรืออาจเกิดขึ้นพร้อมกับโรคอื่น ๆ อีกหลายโรค อย่างไรก็ตามปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ก็คือ **ปัญหาทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) ในผู้สูงอายุ** ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีผลมาจากความเสื่อมทางด้านสรีระ โดยเฉพาะระบบการย่อย และดูดซึมอาหารของผู้สูงอายุเอง ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางการดำรงชีวิต เช่น สภาพทางเศรษฐกิจด้วยลง กิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการพบปะสังสรรค์ทางสังคมน้อยลงก็ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เศร้าซึมหรือแม้กระทั่งปัญหาการเบื่ออาหาร เนื่องจากรับรู้รสชาติอาหารด้อยลง การเลือกรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงประเภทที่หลากหลาย และความครบถ้วนของสารอาหารที่ควรได้รับ หรือไม่ควรได้รับมากเกินไป

ปัญหาทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) ในผู้สูงอายุ

ลักษณะการขาดสารอาหารที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ คือ น้ำหนักตัวน้อยอันเนื่องมาจากการเสื่อมถอยของระบบทางเดินอาหาร และย่อยอาหาร และการขาดวิตามินแร่ธาตุ ผู้สูงอายุมีโอกาสขาดวิตามิน และแร่ธาตุสูง ถ้าการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ การขาดวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดนั้นยังเกี่ยวพันกับการบริโภคโปรตีนไม่เพียงพอ หรือมีคุณภาพไม่ดีพออีกด้วย ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะขาดวิตามินแทบทุกชนิด ที่พบบ่อยคือการขาดวิตามินซี มักพบในรายที่รับประทานผักและผลไม้ น้อย เป็นโรคโลหิตจางเนื่องมาจากการขาดธาตุเหล็ก และอีกโรคหนึ่งที่สำคัญที่มักพบโดยทั่วไปก็คือ โรคกระดูกพรุน อันเนื่องมาจากการขาดแคลเซียม และมีภาวะการขาดโปรตีน วิตามินดี และวิตามินซี ร่วมด้วย

ดังนั้นการดูแลโภชนาการของผู้สูงอายุที่ควรได้รับนั้นจึงมีความสำคัญ และต้องมีความครบถ้วนอย่างพอดีต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อป้องกันทั้งปัญหาโรคอ้วน และปัญหาทุพโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ยังควรดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจของผู้สูงอายุให้แข็งแรงแจ่มใส ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเหมาะ กับวัย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นดูแลรักษาร่างกายเป็นประจำ พบปะสังสรรค์กับครอบครัว และผู้ใกล้ชิดอย่างสม่ำเสมอ หากิจกรรมยามว่างทำเพิ่มเติมและทำจิตใจให้เป็นสุข

อาหารการกินในวัยผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในที่นี่หมายถึงผู้ที่อยู่ในวัย 60 ปีขึ้นไป ซึ่งในปัจจุบัน เป็นปีที่จะเกษียณอายุของทางราชการ แต่ในอนาคตจะมีคนอายุ 60 ปี แต่แข็งแรงทั้งสุขภาพกายสุขภาพจิต ความคิดความอ่าน การตัดสินใจยังคงอยู่จำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ผู้สูงอายุน่าที่จะขยับไปอยู่ที่วัย 65 ปีขึ้นไปสำหรับปัญหาเรื่องอาหารการกิน หรือโภชนาการในวัยนี้ มีข้อคิดอยู่ว่า ขอให้รับประทานอาหารให้ครบหมู่ และควบคุมปริมาณ โดยดูจากการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากขึ้น และในกรณีน้ำหนักเกินอยู่แล้ว ควรจะลดน้ำหนักให้ลงมาตามที่ควรเป็นด้วย เพราะโครงสร้างของท่านเสื่อมตามวัย ถ้ายังต้องแบกน้ำหนักมากๆ จะเป็นปัญหาได้

ข้อแนะนำในการดูแลเรื่องอาหารในผู้สูงอายุมีดังนี้

1. โปรตีนคุณภาพ ควรให้รับประทานไข่วันละ 1 ฟอง และดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว สำหรับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ควรลดน้อยลง เพราะส่วนใหญ่จะติดมันมากกับเนื้อสัตว์ด้วย
2. ไขมัน ควรใช้น้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันข้าวโพดในการปรุงอาหาร เพราะเป็นน้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิก
3. คาร์โบไฮเดรต คนสูงอายุควรรับประทานข้าวให้ลดน้อยลง และไม่ควรรับประทานน้ำตาลในปริมาณที่มาก
4. ใยอาหาร คนสูงอายุควรรับประทานอาหารที่เป็นพวกใยอาหารมากขึ้น เพื่อช่วยป้องกันการท้องผูก เชื่อกันว่าช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด และลดอุบัติการณ์ของการเกิดมะเร็งของลำไส้ใหญ่ลงได้
5. น้ำดื่ม คนสูงอายุควรรับประทานน้ำประมาณ 1 ลิตร ตลอดทั้งวัน แต่ทั้งนี้ควรปรับเองได้

ตามแต่ความต้องการของร่างกาย โดยให้ดูว่า ปัสสาวะมีสีเหลืองอ่อนๆ เกือบขาว

แสดงว่าน้ำในร่างกายเพียงพอแล้ว ส่วนเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งน้ำชา กาแฟควรจะงดเว้นเสีย

ถ้าระบบย่อยอาหารในคนสูงอายุไม่ดี ท่านควรแบ่งเป็นมื้อย่อยๆ แล้วรับประทานทีละน้อย แต่หลายมื้อจะดีกว่า แต่อาหารหลักควรเป็นมื้อเดียว

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในผู้สูงอายุ จะพบได้เร็วช้าแล้วแต่การดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล ลักษณะต่างๆ ที่พบได้บ่อย เช่น ผิวหนังย่น สายตาเปลี่ยน การเคลื่อนไหวช้าลง มวลกระดูกลดลง กระดูกหักง่าย สูญเสียความต้องการทางเพศ การเคี้ยวและการกลืนอาหารลำบาก อาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องผูก ปวดและหัวใจทำงานน้อยลง ผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่ายและที่สำคัญคือ ปัญหาความจำและภาวะหลงลืมจะเกิดขึ้นซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้สามารถบรรเทาและแก้ไขได้ หากได้รับการดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มแรกเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจยังเป็นสิ่งสำคัญที่เกิดกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุจะเกิดการเจ็บป่วย ทุพพลภาพและต้องพึ่งพาผู้อื่น การหยุดงาน การสูญเสียบทบาทในครอบครัวหรือการสูญเสียอำนาจ รวมทั้งการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และไม่ได้เตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาเครียดซึมเศร้า จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย จี๋หงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย

เนื่องจากปัญหาต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องของความเสื่อมของร่างกายซึ่งจะเกิดตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่การดูแลรักษา

ใบความรู้ที่ 4

การดูแลผู้สูงอายุ

ใบความรู้ รายวิชาเลือก การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สาธารณการดำเนินชีวิต มัธยมศึกษาตอนปลาย

ปัจจุบันประเทศไทยของเรากำลังเข้าสู่ภาวะที่เรามีเด็กน้อยลง และผู้ที่ทำงานในวัยกลางคนเริ่มลดน้อยลงในแง่ของสัดส่วน แล้วก็มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น อันนี้เป็นสถิติของประเทศที่พัฒนาแล้วกันทุกแห่ง ประเทศที่พัฒนาแล้วมีแนวคิดหรือค่านิยมที่จะมีบุตรจำนวนน้อย ไม่เหมือนสมัยก่อนที่นิยมมีบุตรจำนวนมาก บางครอบครัวมีเป็นสิบคนหรืออย่างน้อยก็เจ็ดคน

สำหรับเมืองไทยเรานี้ อีกประมาณ 15 ปี หรือปี 2568 เมืองไทยเราจะเป็นสังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ คือจะมีผู้สูงอายุเกือบจะ 30 เปอร์เซ็นต์ ประเทศที่พัฒนาต่างๆ หลายประเทศก็เริ่มที่จะมีมาตรการออกมา อย่างเช่น ญี่ปุ่น ก็มี การตั้งหมู่บ้านผู้สูงอายุ ในหลายประเทศก็มี การบังคับว่าใครที่อายุสี่สิบขึ้นไปจะต้องโดนหักเงินเดือนไปเพื่อเข้ากองทุน เพื่อนำไปใช้ในเวลาที่เกษรา



ในประเทศไทยปัญหาใหญ่คือเรื่องเศรษฐกิจเกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุในประเทศไทยมีรายได้ไม่พอใช้ ในการจะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น คุณหมอบรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยพัฒนาผู้สูงอายุ ได้เสนอแนวทางว่า ต้องเริ่มจากตัวของผู้สูงอายุก่อน โดยมีหลักอยู่ 3 ประการ คือ

1. การมีสุขภาพร่างกายที่ดี ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม ทางปัญญา
2. การมีส่วนร่วมในสังคม ในกิจการงานต่างๆ ที่เป็นประโยชน์
3. ความมั่นคงในชีวิต เช่น ผู้สูงอายุ สมัยวัยทำงานก็ต้องมีการเก็บเงินไว้เพื่อใช้ในเวลาสูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุนั้น นับวันเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องใหญ่ขึ้นทุกวันๆ ในสังคมบนโลกนี้ สัดส่วนของผู้สูงอายุเริ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากการแพทย์ที่เจริญขึ้นนี้เอง การดูแลผู้สูงอายุนั้นมีประเด็นหลัก คือ ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุตระหนักและแลเห็นคุณค่าของตัวเอง โดยส่วนมากผู้สูงอายุมักจะใจน้อย เราต้องทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า เมื่อรู้สึกอย่างนี้ก็จะภูมิใจในชีวิตตนเอง สุขภาพก็จะแข็งแรงขึ้น แล้วทำอย่างไรจึงจะทำให้ท่านรู้สึกว่าคุณค่า คำตอบคือ การปฏิบัติธรรม ถ้าให้ผู้สูงวัยได้สวดมนต์ ฟังธรรม นั่งสมาธิ (Meditation)



แล้วให้ท่านรู้ว่าสิ่งที่ท่านทำนี้ เป็นบุญกุศลที่จะติดตัวท่านไปตลอด มีตัวอย่างหนึ่งในครั้งพุทธกาล มีพระภิกษุรูปหนึ่ง คือพระมหากัสสปะ ท่านออกบวชตอนอายุ 80 ปี แต่ท่านฝึกตนเองจนเป็นพระอรหันต์ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านเป็นประธานในการสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งแรก คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เราเองได้มาศึกษากันนี้ ก็ได้มาจากท่านเป็นหลักที่ท่านเป็นประธานในสังคายนาตอนท่านอายุ 120 ปี ท่านเป็นผู้สูงวัยที่ชีวิตมีคุณค่าได้ทำประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ต่อโลกจริงๆ

กล่าวโดยสรุปคือ ผู้สูงวัยที่อยู่อย่างเหงา ซึมเศร้า หรือว่าสดชื่น อยู่ที่ว่ารู้หลักในการใช้เวลาของชีวิตได้ดี หรือเปล่า ถ้าหากหมั่นสร้างบุญสร้างกุศลทุกวันล่ะก็ ทุกคืนที่ผ่านไปมีคุณค่าตลอด เราจะเป็นผู้สูงอายุที่ภูมิใจในตัวเอง มีชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมาย ทั้งต่อตนเอง และลูกหลาน รวมทั้งสังคมรอบข้างตลอดไป



ผู้สูงอายุควรระวังหกล้ม

การหกล้มอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยหนักถึงเสียชีวิต หรือทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้อีกต่อไป

ปัญหาที่อาจเกิดจากการหกล้มได้แก่

- กระดูกหัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระดูกข้อสะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกข้อมือ
- อาการปวดจากการบาดเจ็บ
- ภาวะเลือดคั่งใต้เยื่อหุ้มสมอง
- สูญเสียความมั่นใจในการเดินหรือดูแลตนเอง
- สูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง

อุบัติการณ์พบมากขึ้นตามอายุ แต่ก็ขึ้นกับสภาพความเป็นอยู่ใน

- ในช่วงเวลา 1 ปี พบ 30-40% ของผู้สูงอายุนอกโรงพยาบาล ที่อายุเกิน 65 ปี
- ในช่วงเวลา 1 ปี พบ 50% ของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา
- ในช่วงเวลา 1 ปี พบ 60% ในผู้เคยหกล้มในปีก่อนหน้านั้นมาแล้ว

การบาดเจ็บส่วนใหญ่จากการหกล้มเป็นเรื่องของการถลอกฟกช้ำ แต่ 10-15% ของผู้สูงอายุที่หกล้มเกิดกระดูกหัก การหกล้มทำให้สมรรถภาพการเคลื่อนไหวโดยรวมเสียไปและร่างกายเสื่อมถอยลงตามวัยเร็วกว่าเดิม

สาเหตุ

ในผู้สูงอายุมีการเสื่อมถอยในเรื่องของการทรงตัว การมองเห็น การเคลื่อนไหว การเดิน และสภาพหัวใจ หลอดเลือดอยู่แล้ว เมื่อมีสาเหตุเหล่านี้เข้ามา อาจทำให้เกิดปัญหาต่อการทรงตัวมากขึ้น เพราะร่างกายไม่สามารถปรับตัวเพิ่มได้อีก หากเกิดหกล้มได้ เช่น

1. ความเจ็บป่วยเฉียบพลัน เช่น ไข้ การติดเชื้อ ภาวะขาดน้ำ หัวใจเต้นผิดปกติ (Arrhythmia)
2. สภาพแวดล้อมใหม่ในร่างกาย เช่น ได้ยาใหม่ เครียด หรือกังวลจนนอนไม่หลับ ภาวะตื่นเต้นตกใจรุนแรง

3. สภาพแวดล้อมใหม่นอกร่างกาย เช่น บันไดชัน พื้นที่เดินสะดุดหรือลื่นง่ายจากการศึกษาในชุมชนต่างประเทศหลายครั้งพบว่า ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มได้แก่

- อายุมากขึ้น
- เพศหญิง
- เคยหกล้มมาแล้ว
- ภาวะสมองเสื่อม
- ขาไม่มีแรง
- การทรงตัวไม่ดี
- ใช้จ่ายทางจิตเวช
- โรคข้อ

ช่วยกันป้องกันการหกล้ม

มีการศึกษาวิธีการต่างๆ มากมายในศตวรรษที่ผ่านมา โดยมีหลักการเพื่อทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสมดุลของการทรงตัวดีขึ้น ให้ความรู้เรื่องการใช้จ่าย การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับคนสูงอายุ พบว่าการข้างล่างนี้ น่าจะได้ประโยชน์

วิธีการ	ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม (%)
ฝึกให้บริหารความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและฝึกการทรงตัวให้ทำได้เองที่บ้าน	20%
กลุ่มมวยจีนไทเก๊ก (Tai Chi Group) 15 สัปดาห์	49%
ประเมินและคัดแปลงสถานที่ฝึก เพื่อป้องกันการหกล้ม	36%
ทบทวนยาทางด้านจิตเวช	66%
ทีมเยี่ยมบ้านให้คำแนะนำช่วยเหลือ	
<ul style="list-style-type: none"> • คนสูงอายุทั่วไป • ถ้าเคยหกล้มมาแล้ว 1 ครั้ง 	<ul style="list-style-type: none"> • 27% • 21%

การป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากการหกล้ม

- การใช้ Hip protector หรือวัสดุป้องกันสะโพก ในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการหกล้ม (คือคนที่เคยหกล้มมาแล้ว การทรงตัวไม่ดี, คนที่ใช้จ่ายทางจิตเวช) ลดการเกิดข้อสะโพกหักได้ 54%
- อย่ารีรอที่จะขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างของท่าน ถ้าท่านไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
- นึกถึงไม้เท้าและราวเกาะเสมอ

ในการแพทย์เพื่อตรวจสอบสุขภาพในผู้สูงอายุอย่าแปลกใจหรืออึดอัดใจถ้าแพทย์

- ถามท่านถึงการหกล้มในช่วงที่ผ่านมา
- ให้ท่านลุกเดินไปและกลับเพื่อดูการทรงตัว
- ทดสอบการทรงตัวของท่าน
- ผ่ากรบ้านเป็นทำบริหารให้กล้ามเนื้อบางส่วนที่สำคัญต้องการ การทรงตัวแข็งแรงขึ้น

เพื่อจะได้ช่วยป้องกันการหกล้มที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วยใหญ่ และความเสื่อมถอยของร่างกายมากกว่าเดิมให้ได้

ใบความรู้ที่ 5

การดูแลด้านโภชนาการ

ใบความรู้ รายวิชาเลือก การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สาระการดำรงชีวิต มัธยมศึกษาตอนปลาย

การดูแลสุขภาพและโภชนาการผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุมีปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ ปัจจัยทางกรรมพันธุ์ และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมที่พบว่ามีผลสำคัญก็คือ ภาวะโภชนาการ และวิถีทางดำเนินชีวิต การที่ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้มากเกินไป มีผลซ้ำเติมอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งมีแนวโน้มจะเสื่อมอยู่แล้วให้เสื่อมยิ่งขึ้น การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ จึงต้องคำนึงถึงความต้องการสารอาหาร โดยเน้นความสมดุลความพอเหมาะพอดี และความหลากหลายของอาหาร นอกจากนี้การออกกำลังกาย การผ่อนคลายทางกายและจิตและการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษก็เป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับพื้นฐานการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ

ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ

เนื่องจากระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำงานด้อยลง การรับรู้รสและกลิ่นน้อยลง ทำให้ความอยากอาหารลดลงด้วย ประกอบกับมีปัญหาเรื่องเหงือกและฟันและระบบการย่อยการดูดซึมอาหารไม่ดี จึงทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ บางทีก็ท้องผูก มีโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายปัญหาของผู้สูงอายุในเรื่องอาหารการกิน จึงมีปัญหาทั้งกินไม่ได้และกินไม่พอนำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร เช่น การขาดแร่ธาตุแคลเซียมและเหล็กและขาดวิตามินต่างๆ และถ้าผู้สูงอายุได้อาหารบางอย่างมากเกินไปไม่ถูกส่วน หรือไม่ได้ครบ 5 หมู่ ก็อาจเกิดปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ไ้ไขมันอุดตันในหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะชะลอหรือป้องกันได้ถ้าผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือมีความเกี่ยวข้องต่างๆ ให้ความเอาใจใส่ แนะนำเกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหาร

อาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างไร

เนื่องจากร่างกายของเราประกอบด้วย กล้ามเนื้อ, เลือด, ไขมัน, กระดูกและฟัน ซึ่งมีองค์ประกอบเป็นสารพวก โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ เหมือนๆ กับองค์ประกอบในอาหารหลายๆ อย่าง เพราะฉะนั้นอาหารจึงมีความสำคัญและสัมพันธ์กับสุขภาพของผู้บริโภคอย่างมาก ถ้าร่างกายอยู่ในภาวะที่กำลังมีการเจริญเติบโต เช่น ในวัยทารก ซึ่งมีการเจริญเติบโตทั้งสมองและร่างกายอย่างรวดเร็ว ในวัยเด็ก วัยเรียน และวัยรุ่น ก็ย่อมมีความต้องการสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะสารอาหารโปรตีนและสารอาหารที่ให้กำลังงานซึ่งต้องได้รับจากอาหารให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์และมีการพัฒนาอย่างเต็มที่ บริโภคนิสัยที่ถูกต้องตั้งแต่เด็กจะทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยบ่อย ในวัยผู้ใหญ่ ถึงแม้ว่าจะหยุดการเจริญเติบโตแล้วแต่ยังมีความต้องการสารอาหารต่างๆ เพื่อช่วยในการรักษาร่างกายให้แข็งแรง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบไปแต่ละวัน เช่น น้ำย่อย, เลือด, เนื้อเยื่อต่างๆ ในวัยสูงอายุก็เช่นเดียวกันในวัยผู้ใหญ่ แต่ความต้องการสารอาหารที่ให้กำลังงานจะน้อยกว่า ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดต่อไปนี้

ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความต้องการสารอาหารโปรตีนพอๆกับวัยผู้ใหญ่คือ แต่ละวันต้องการโปรตีน 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม นั่นก็คือ ถ้าน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ความต้องการสารอาหารโปรตีนคือ 50 กรัมต่อวัน สำหรับกำลังงานต้องการต่ำกว่าวัยอื่นคือ ต้องการประมาณวันละ 1600-1800 กิโลแคลอรี ทั้งนี้เพราะในวัยสูงอายุมีกิจกรรมต่างๆ ลดลง การทำงานของกล้ามเนื้อลดลงด้วย ทำให้ความต้องการของพลังงานลดลง ส่วนความต้องการเกลือแร่, วิตามิน, โยอาหารและน้ำ มีความต้องการพอๆกับวัยผู้ใหญ่ ความต้องการพลังงานของผู้สูงอายุ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งเกิดจากสาเหตุใหญ่ๆคือ การทำงานของกล้ามเนื้อลดลง การทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ตับ ปอด น้อยลง และความต้องการของพลังงานในระยะพักลดลง ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณพลังงานน้อยลง วิธีการที่ช่วยได้้นอกจากการลดปริมาณการบริโภคไขมันและคาร์โบไฮเดรตก็คือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ความต้องการโปรตีน ผู้สูงอายุมีความต้องการสารอาหารโปรตีน ประมาณวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งเท่ากับ 50-60 กรัมต่อวัน ปกติอาหารไทยจะมีแหล่งโปรตีนจากสัตว์และพืช (ข้าว) ในอัตราส่วนประมาณ 50 : 50 หรือ 60 : 40 โดยได้จากเนื้อสัตว์ประมาณ 150 กรัม (โปรตีน 15-20 กรัม/100 กรัม) ต่อวันหรือเนื้อสัตว์ 100 กรัม, ไข่ 1 ฟอง, นม 1 แก้ว ซึ่งเมื่อกำนวณเป็น % ของพลังงานทั้งหมดจะประมาณ 12-15% ซึ่งต้องไม่มากเกินไป เพราะนอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้วยังทำให้ไตทำงานหนักขึ้นในการขับสารพวกยูเรียออกทางปัสสาวะ ซึ่งเป็นสารที่ได้จากการเผาผลาญโปรตีนทำให้ไตเสื่อมง่าย

ความต้องการไขมัน ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นว่าผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลง ซึ่งอาหารที่ให้พลังงานสูงก็คือ ไขมัน ดังนั้นผู้สูงอายุจะได้รับพลังงานลดลงได้ก็โดยการลดปริมาณการบริโภคไขมัน ผู้สูงอายุควรบริโภคน้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิกมากแทนไขมันจากสัตว์ เพื่อป้องกันภาวะไขมันสูงในเลือด น้ำมันพืชที่มี กรดไลโนเลอิกสูงได้แก่ น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ เป็นต้น ปริมาณน้ำมันพืชที่ผู้สูงอายุควรได้รับต่อวัน ประมาณ 5 ช้อนเล็กหรือช้อนกาแฟ ไขมันส่วนอื่นแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ นม ไข่

ความต้องการคาร์โบไฮเดรต ผู้สูงอายุควรลดการบริโภคสารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตลง โดยเฉพาะน้ำตาลต่างๆ เพื่อเป็นการลดปริมาณพลังงานและควรบริโภคข้าวซ้อมมือเพราะนอกจากคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารด้วย

ความต้องการวิตามิน ผู้สูงอายุมีความต้องการวิตามิน เท่าหรือน้อยกว่าวัยหนุ่มสาวเล็กน้อย การเปลี่ยนแปลงเรื่องการเลือกรับประทานอาหารอ่อนๆ เนื่องจากมีปัญหาเรื่องฟัน อาจมีผลต่อการบริโภควิตามินได้ ทำให้ได้รับวิตามินบางอย่างไม่เพียงพอ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง บีสอง บีหก บีสิบสอง กรดโฟลิกและวิตามินซี แหล่งของวิตามินส่วนใหญ่อยู่ในผัก ผลไม้สด ดังนั้นผู้สูงอายุควรได้รับผัก ผลไม้ ให้เพียงพอในแต่ละวันความต้องการแร่ธาตุ ผู้สูงอายุมีความต้องการแร่ธาตุต่างๆ เท่าในวัยผู้ใหญ่แต่ส่วนมากที่มีปัญหาคือการบริโภคไม่เพียงพอแร่ธาตุที่สำคัญและเป็นปัญหาในผู้สูงอายุ ได้แก่ แร่ธาตุเหล็ก ซึ่งถ้าขาดทำให้เป็นโรคซีดหรือ

โลหิตจาง พบว่าแม้ปริมาณรับประทานจะพอเพียง แต่การดูดซึมในผู้สูงอายุต่ำกว่าคนหนุ่มสาว อาหารที่มีแร่ธาตุเหล็กมาก คือ ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง และเลือดสัตว์ เป็นต้น เพื่อให้การดูดซึมดีขึ้น

ผู้สูงอายุควรรับประทานผักสดหรือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงด้วยในแต่ละมื้อแร่ธาตุแคลเซียม พบว่าปัญหาการขาดแคลเซียมมีมากในผู้สูงอายุ ทั้งนี้ เพราะมีการบริโภคน้อย นอกจากนี้การดูดซึมและการเก็บไว้ในร่างกายยังมีน้อยกว่าคนหนุ่มสาว จึงทำให้เกิดปัญหาโรคกระดูกเปราะ อาหารที่เป็นแหล่งอาหารแคลเซียม ได้แก่ นม ปลาเล็ก ปลาน้อย กุ้งแห้ง ผักใบเขียวเข้ม เป็นต้น ปัญหาเกี่ยวกับการที่ร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลจากนม คือ แลคโตส ได้ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการปวดเสียดท้อง หรือท้องเดินหลังดื่มนม เป็นสาเหตุทำให้มีการปฏิเสธอาหารประเภทนม อาหารนมมีประโยชน์มากเพราะเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีมีแคลเซียมสูง การแก้ปัญหาอาจรับประทานโยเกิร์ตแทนการดื่มนมได้หรือดื่มนมครั้งละประมาณน้อยๆ และดื่มหักหลังอาหารก็เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการปวดเสียดท้องหลังดื่มนมขณะท้องว่างได้

ความต้องการน้ำ น้ำมีความสำคัญมาก ช่วยในระบบย่อยอาหาร และการขับถ่ายของเสีย ส่วนมากผู้สูงอายุจะดื่มน้ำเพียงพอ ความต้องการน้ำของผู้สูงอายุคือประมาณ 1 มิลลิลิตร/1 กิโลแคลอรี หรือ 30 มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือประมาณ 1500 มิลลิลิตร ซึ่งเท่ากับ 6-8 แก้วต่อวัน

แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวเอง ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีปริมาณเพียงพอ และมีความหลากหลายหมุนเวียนของอาหารชนิดต่างๆ ไม่กินซ้ำซาก ทั้งนี้เพื่อความเพียงพอของสารอาหารและไม่สะสมสารพิษในร่างกาย ถ้าน้ำหนักเกินมาตรฐานลดการบริโภคอาหารประเภทแป้งและไขมันลง และออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ผู้สูงอายุควรบริโภคข้าวซ้อมมือ เพื่อให้ได้วิตามินแร่ธาตุ ตลอดจนใยอาหารควบคู่ไปกับคาร์โบไฮเดรต กินข้าวมือละ 2 ทัพพี
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักผลไม้ให้วิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารแอนติออกซิแดนซ์ ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระมาทำลายเซลล์ จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและโรคมะเร็งบางชนิด กินผักมือละ 2 ทัพพี ผลไม้วันละ 3 ครั้ง
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของโปรตีน ซึ่งเน้นปลาและผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ต่างๆ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์อื่นเลือกกินไม่ติดมัน สำหรับไข่กินไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ และงดไข่แดงสำหรับผู้ที่มีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2 ผู้ใหญ่-ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้วโดยดื่มนมพร่องมันเนย เพื่อไม่ต้องกังวลถึงปริมาณไขมันเกินความต้องการ
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำในการปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันสัตว์และกะทิ ปริมาณแนะนำที่ไม่ควรเกิน 5 ช้อนเล็กหรือช้อนกาแฟต่อวัน ลดการบริโภคอาหารทอด ผัด ใช้การปรุงโดยการต้ม นึ่ง อบ แทน อาหารไทยๆ เช่น น้ำพริกปลาทุ กุ้งต้ม หรือแกงส้ม แกงเลียง จะมีไขมันน้อย

7. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด อาหารหวานจัด เช่น พวกขนมหวานต่างๆหรือการเติมน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆถ้ากินมากๆจะเป็นพลังงานส่วนเกินสามารถเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายได้ สำหรับอาหารเค็มจัดจะมีแร่ธาตุแคลเซียมอยู่มาก ถ้ากินเป็นประจำทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มปรุงรสใดๆ ก่อนการชิมอาหาร ลดการบริโภคอาหารหมักดอง
8. กินอาหารสะอาดปราศจากการปนเปื้อน เลือกซื้ออาหารสดสะอาด ล้างผักให้สะอาดก่อนปรุง เก็บอาหารที่ปรุงสุกปิดฝาให้มิดชิด ถ้ามีอาหารเหลือเก็บในตู้เย็น เลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆหลีกเลี่ยงอาหารที่เติมสีและอาหารสุกๆ ดิบๆ
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์เป็นสารเสพติด บั่นทอนสุขภาพ ทำให้การทำงานของระบบประสาทและสมองช้าลงมักก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เป็นตัวพาสารพิษเข้าร่างกายได้รวดเร็วเพราะดูดซึมเร็ว คนที่ติดแอลกอฮอล์มักขาดวิตามินและแร่ธาตุ และมักเป็นโรคตับแข็งปริมาณอาหารแค่นี้จึงจะพอเหมาะสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้ในแง่รูปธรรมการกำหนดปริมาณอาหารในแต่ละหมวดหมู่จึงมีความจำเป็นพร้อมกันนี้การแนะนำอาหารในแต่ละหมวดหมู่ให้สามารถแลกเปลี่ยนกันได้ก็จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความหลากหลายของการเลือกบริโภคอาหาร

วิธีการตรวจดูได้ว่าได้รับอาหารน้อยเกินไปหรือไม่

คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) ถ้า BMI เกินมาตรฐานอ้วนไป แสดงว่ารับประทานมากกว่าที่ร่างกายต้องการใช้

วิธีแก้

1. ลดปริมาณอาหาร โดยเฉพาะอาหารพวกแป้ง ของหวานและอาหารทอด, ผัด
2. ถ้าเคยรับประทาน 5 มื้อ (ของว่าง 2 มื้อ) ให้ลดลงเหลือ 3 มื้อ งดของว่าง และอาหารจุกจิก
3. ถ้าไม่เคยออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายโดยการเดินอย่างน้อยวันละ 20 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ตอนเช้าหรือตอนเย็นหลังรับประทานอาหาร
4. อย่างนั่ง/นอนทันทีหลังรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอาหารเย็นถ้า BMI ต่ำกว่ามาตรฐาน ผอมไป แสดงว่ารับประทานน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ

วิธีแก้

1. เพิ่มปริมาณอาหารและปรุงอาหารด้วยการผัดทอดมากขึ้น
2. เพิ่มมื้ออาหาร โดยเพิ่มอาหารว่างระหว่างมื้อและก่อนนอน
3. หาสาเหตุการรับประทานอาหารน้อยให้ได้แล้วแก้ตามสาเหตุ

อาหารเสริมสุขภาพจำเป็นหรือไม่

บางคนเชื่อว่าอาหารปกติไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากต้องการป้องกันหรือรักษาโรค บางอย่างอาจมีความจำเป็นต้องพึ่งอาหารเสริม ซึ่งในที่นี้นิยมเรียกว่า "อาหารเสริมสุขภาพ" หรือ "HealthFood" ดังนั้นจึงมีการเสาะแสวงหาอาหารพิเศษเหล่านี้มาบริโภคและทำให้สิ้นเปลืองโดยไม่มี ความจำเป็น นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้สำหรับบางคนเรียกว่าประโยชน์ที่ได้ไม่คุ้มแล้วยังอาจเกิดโทษ ได้อีกด้วย ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวทางสำนักงาน "คณะกรรมการอาหารและยา" ได้จัดเป็น "ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร" ซึ่งเป็นอาหารที่คนปกติทั่วไปบริโภคได้ ไม่ใช่ในการรักษาโรค อาจอยู่ในลักษณะเป็นเม็ด ผง หรือน้ำก็ได้ การควบคุมในแง่ต่างๆ เป็นไปค่อนข้างยากเพราะส่วนใหญ่เป็นการขายตรงผู้บริโภคควรหาข้อมูล ประกอบการพิจารณาก่อนการซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้

อาหารมังสวิรัตกับผู้สูงอายุ

ผลจากการบริโภคอาหารที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยเนื้อสัตว์และไขมัน ทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เป็นสาเหตุการตาย ของประชากรโลกในอันดับต้น ๆ โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น โรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น เมื่อมีผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค โดยการลดการบริโภค โปรตีนจากเนื้อสัตว์และไขมันลง และเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว เมล็ดแห้ง ทำให้อุบัติการณ์การเกิดโรคเหล่านี้ลดลง จึงมีผู้นิยมบริโภคอาหารมังสวิรัตเพิ่มขึ้น มีคำถามมากมาย เกี่ยวกับการเป็นมังสวิรัต เช่น เป็นมังสวิรัตอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดีการกินอาหารมังสวิรัตมีผลดี ผลเสียต่อสุขภาพ อย่างไร เด็ก ๆ เป็นมังสวิรัตได้หรือไม่ และอื่น ๆ อีกมากมาย สำหรับผู้สูงอายุการบริโภคอาหารมังสวิรัตจะเป็นผลดี ต่อสุขภาพในแง่ลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ

มังสวิรัตคืออะไร

คำว่ามังสวิรัต มาจาก มังสะ+วิรัต

มังสะ แปลว่า เนื้อ

วิรัต แปลว่า ปราศจากความยินดี ละเว้น

ดังนั้นผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัต คือ ผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ อาหารส่วนใหญ่ประกอบด้วย ข้าว ซึ่ง รวมถึงข้าวทุกชนิดในลักษณะของข้าวกล้องหรือข้าวขัดสี และผลิตภัณฑ์จากข้าว ถั่ว ได้แก่ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วลิสง รวมถึงผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ต่างๆ เมล็ด เช่น งา เมล็ดพิททอง เมล็ดทานตะวัน และผักผลไม้ทุกชนิดที่มีฤดูกาล

ประเภทของมังสวิรัต

แบ่งตามชนิดของอาหารที่กินเป็น 3 ประเภท

- มังสวิรัตชนิดเคร่งครัด กินอาหารจากพืชอย่างเดียว ไม่มีเนื้อสัตว์ ไข่ นม
- มังสวิรัตที่ค้ำนม กินอาหารจากพืชผักและนม
- มังสวิรัตที่ค้ำนมและกินไข่ มีอาหารประเภทไข่ นม และผลิตภัณฑ์นอกเหนือจากอาหารจากพืชผัก

กินอาหารมังสวิรัติดังไรจึงจะมีสุขภาพดี

ใช้หลักการเดียวกันกับการกินอาหารปกติ คือ กินให้ครบ 5 หมู่และปริมาณเพียงพอเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน ร่างกายต้องการอาหารที่ให้ โปรตีนพลังงาน วิตามินและแร่ธาตุ แหล่งอาหาร โปรตีน นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ การบริโภคถั่วเมล็ดแห้งร่วมกับข้าว จะเสริมกันทำให้ได้โปรตีนสมบูรณ์ เช่นเดียวกับโปรตีนจากเนื้อสัตว์

แหล่งอาหารที่ให้พลังงาน ข้าวและผลิตภัณฑ์ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ฯลฯ น้ำมัน จากน้ำมันพืชในการปรุงอาหาร หรือจากถั่วเหลือง ถั่วลิสง งา เมล็ดพืชต่างๆ

แหล่งอาหารที่ให้วิตามิน ผัก ผลไม้ โดยเฉพาะผักใบเขียวเข้ม และผัก ผลไม้สีเหลืองส้ม นอกจากวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ผักผลไม้ยังเป็นแหล่งใยอาหารที่ดี ช่วยในระบบขับถ่ายถ้ากินอาหารจากแหล่งต่างๆ ได้ครบถ้วน

ก็จะ ได้สารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย การบริโภคผักผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ยังทำให้ได้รับสารที่พืชผลิตขึ้นมา เรียกว่า ฟีโตเคมีคัล(phytochemical) ช่วยป้องกันเซลล์ของร่างกายไม่ให้ถูกทำลาย

โดยอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ หรือมีอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้ จึงอาจช่วยชดเชยความเสี่ยงของร่างกายและอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งบางชนิดได้

อาหารเพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ

อาหารเพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ รวมข้อมูล อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

อาหารเพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ



ใบความรู้ที่ 6

การบริหารความเสี่ยงและการป้องกันโรค


ใบความรู้ รายวิชาเลือก การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สาธารณการการดำเนินชีวิต ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย


หนทางสู่สุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว


การชะลอความชรา หากทำได้จริง อาจเปรียบเสมือนมาตรการที่ดีที่สุดของการรักษาโรค คือ ความหมายว่า “การป้องกันความชรา หมายถึงการป้องกันโรค” นั่นเอง


การชะลอความชราเป็นองค์รวม มิใช่เพียงแค่การทานวิตามิน มิใช่เพียงแค่การออกกำลังกาย แต่คือทุกอย่างที่เป็นองค์รวมที่ส่งผลในทุกๆ ด้านของชีวิต ลองจินตนาการว่า ถ้าคนที่ยังอายุไม่มาก ยึดหลักปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โดยเริ่มตั้งแต่วินาที ร่างกายก็จะคงสภาพอยู่นาน หลักปฏิบัติที่ประกอบด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การทานอาหารจำนวนน้อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีพลังงานสูง ควบคุมน้ำหนักตัว หลีกเลี่ยงอาหารที่มีอันตรายต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงสารเสพติด ทำจิตใจให้สงบ พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสอบสุขภาพเพื่อค้นหาความผิดปกติตั้งแต่แรก ใช้ยารักษาโรคเมื่อจำเป็น สำหรับการใช้น้ำวิตามินและอาหารเสริมที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี อย่าลืมว่า ถ้าจะรอให้ป่วยก็อาจจะสายเกินไปแล้ว


วิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุสุขภาพดี


 **1. เลือกอาหาร** โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ๆ ทอด ๆ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน

 **2. ออกกำลังกาย** หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกสัก 30 นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อย ๆ เริ่ม มีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และค่อย ๆ หยุดเพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว

 **3. สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์** จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค และสามารถช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ หรือหอบหืดได้

 **4. หลีกเลี่ยงอบายมุข** ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุ อาชญากรรมต่าง ๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้

 5. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรคที่เป็นอยู่ส่งเสริมสุขภาพให้กล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

 6. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยทำให้เกิดความคล่องตัวลดปัญหาการหกล้มและความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อมและโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น


วิธีประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์อ้วนหรือไม่ โดยคำนวณจากดัชนีมวลกายหรือเรียกสั้น ๆ ว่า "BMI (body mass index)" ถ้าน้ำหนักตัวเกิน ค่า BMI จะอยู่ระหว่าง 23-24.9 กิโลกรัม/เมตร (ยกกำลัง 2) แต่ถ้าอ้วนละก็ค่า BMI จะตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/เมตร (ยกกำลัง 2) ขึ้นไป


สูตรดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เมตรยกกำลัง 2)


ตัวอย่าง ผู้สูงอายุ หญิง 67 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย (BMI) = 67 (1.6 ยกกำลัง 2)

= 26.17 ถือว่าเข้าข่ายอ้วน

 7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยาลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียงอาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด

 8. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คล้ำได้ก้อน โดยเฉพาะก้อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง ไข้เรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนี้ละก็พามาพบแพทย์ดีที่สุด

 9. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก 3 ปี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมีตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย

นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้วสุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและสำนักการแพทย์ทางเลือก

นพ.พัฒนา เต็งอำนวย

นพ.เทวัญ ธานีรัตน์

www.thailabonline.com/food-elder.htm

BangkokHealth.com | การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

health.kapook.com/view4969.htm อ.นพ.สมบูรณ์ อินทลาภาพร

www.dmc.tv > ... > Member articles >

ใบงานที่ 2. ความชรากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

.....
คำชี้แจง ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มศึกษาใบความรู้ ที่ 2 เรื่อง ความชรากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
ร่วมกันแสดงความคิดเห็นสรุปแล้วออกมานำเสนอ

1. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ภาวะพร่องฮอร์โมน

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

รายชื่อคณะทำงาน ระดับชั้น

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |
| 7. | 8. |

ใบงานที่ 3. ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ

.....
คำชี้แจง ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มศึกษาใบความรู้ ที่ 3 เรื่อง ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นสรุป แล้วออกมานำเสนอ

1. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ปัญหาทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) ในผู้สูงอายุ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

รายชื่อคณะทำงาน ระดับชั้น

1. 2.
3. 4.
5. 6.
7. 8.

ใบงานที่ 6. การบริหารความเสี่ยงและการป้องกันโรค

.....
คำชี้แจง ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มศึกษาใบความรู้ ที่ 6 เรื่อง การบริหารความเสี่ยงและการป้องกันโรค ร่วมกันแสดงความคิดเห็นสรุปแล้วออกมานำเสนอ

1. การบริหารความเสี่ยง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. วิธีดูแลผู้สูงอายุให้สุขภาพดี

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

รายชื่อคณะทำงาน ระดับชั้น

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |
| 7. | 8. |



หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต

รายวิชา

ทช 02004 การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเขตประเวศ
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

กรุงเทพมหานคร

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

ใบความรู้ที่ 1

1 – 3

ผู้สูงอายุ กับระบบร่างกาย

ใบความรู้ที่ 2

4 – 11

ความชรากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ใบความรู้ที่ 3

12 – 13

ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ

ใบความรู้ที่ 4

14 - 17

การดูแลผู้สูงอายุ

ใบความรู้ที่ 5

18 - 23

การดูแลด้านโภชนาการ

ใบความรู้ที่ 6

24 - 25

การบริหารความเสี่ยงและการป้องกันโรค

บรรณานุกรม

คำนำ

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนในรายวิชาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ทช 02004 ซึ่งเป็นรายวิชาเลือก ตามประกาศของกระทรวงศึกษาธิการ ที่ได้ประกาศใช้หลักสูตรการศึกษานอกระบบและการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 รายละเอียดภายในประกอบไปด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุ และด้านโภชนาการ ซึ่งประกอบเป็นใบความรู้ทั้งหมด 6 ชุด ใบความรู้ที่ 1 ผู้สูงอายุ กับระบบร่างกาย ใบความรู้ที่ 2 ความชรากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ใบความรู้ที่ 3 ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ ใบความรู้ที่ 4 การดูแลผู้สูงอายุ ใบความรู้ที่ 5 การดูแลด้านโภชนาการ ใบความรู้ที่ 6 การบริหารความเสี่ยงและการป้องกันโรค เพื่อให้ผู้สอนสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการประกอบการเรียนการสอน และผู้เรียนนำไปเป็นฐานในการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลอื่น ๆ เพิ่มเติม

ศูนย์ กศน. เขตประเวศขอขอบคุณบุคลากรทุกคนที่ช่วยกันค้นคว้าข้อมูลและจัดทำเป็นเอกสารฉบับนี้ขึ้นมา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอน และนักศึกษา กศน. ไม่นานก็น้อย

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเขตประเวศ