

บทที่ 10

สุขภาพผู้สูงอายุ

ในบทนี้ มีวัตถุประสงค์ให้นักศึกษาได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ (1) ความหมายและความสำคัญ (2) ภาวะชราภาพ (3) โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (4) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (5) โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุและอาหารสำหรับผู้สูงอายุ (6) การดูแลตนของผู้สูงอายุ

1. ความหมายและความสำคัญ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีขบวนการพัฒนาทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ โดยองค์การอนามัยโลก ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. อายุระหว่าง 60-74 ปี เรียกว่า **ผู้สูงอายุ** (elderly)
2. อายุ 75-90 ปี เรียกว่า **คนชรา** (old age)
3. ผู้มีอายุ 90 ปีขึ้นไป เรียกว่า **คนชรามาก** (very old)

ในปี พ.ศ. 2542 องค์การสหประชาชาติ กำหนดให้เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุ (The international year of older Persons) ซึ่งในประเทศไทยรัฐบาลได้ประกาศให้วันที่ 13 เมษายนของทุกปีเป็น “วันผู้สูงอายุแห่งชาติ” และกรมประชาสงเคราะห์ได้จัดให้วันนั้นเป็นวันแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงวัย ได้มีการให้เครื่องหมายสำหรับวันผู้สูงอายุเป็น ดอกคำควน และในประเทศไทยกระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความหมายเป็นภาษาไทยไว้ว่ามีคำขวัญว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน”

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีขบวนการพัฒนาทางร่างกายตามปกติโดยมีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติและดำเนินไปจนในที่สุดอวัยวะต่างๆ ได้รับความเสียหายผู้สูงอายุจะรับรู้อาการเจ็บป่วยเมื่อสภาพร่างกายไม่สามารถอยู่ในสภาวะปกติ และไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมได้ ณ เวลานั้น ผู้สูงอายุจึงตัดสินใจเข้ารับบริการสุขภาพ จากการศึกษาเกี่ยวกับสรีรวิทยาของการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวจำนวนมากพบว่า จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมนี้ ยังหาจุดกำหนดที่แน่นอนไม่ได้ แต่พบว่ามีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อความแข็งแรง หรือความเสื่อมโทรมของผู้สูงอายุ เช่น

1. ความเจ็บป่วยซึ่งทำให้เกิดความเสื่อมโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ
2. กระบวนการสูงอายุซึ่ง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลง หรือขาดสารเคมีบางชนิดในเซลล์ ซึ่งมีผลต่อกระบวนการใช้ออกซิเจนของเซลล์ ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์ได้วิจัยมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนลักษณะของยีนส์ (Genes) บางตัว ซึ่งพบว่าการปรับเปลี่ยนยีนส์บางตัวในสัตว์ทดลอง ทำให้สัตว์นั้นมีอายุยืนยาวขึ้นได้ สำหรับการวิจัยในคนยังอยู่ในระยะเริ่มต้นเท่านั้น
3. รูปแบบการดำเนินชีวิต ได้แก่ การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา การมีงานทำ ภาวะเศรษฐกิจและ สังคม ซึ่งมีผลต่อสภาวะของร่างกาย และจิตใจด้วย

ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุที่พบได้บ่อยคือ เกิดจากความเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย ความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ประกอบกับการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ค่อยๆ ศึกษาศึกษา จึงทำให้ขาดความรู้พื้นฐานในการป้องกัน และรักษาสุขภาพอนามัยเบื้องต้น การปฏิบัติคนไม่ถูกสุขลักษณะ และขาดการดูแลตนเองเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าคนในวัยอื่น ๆ นอกจากปัญหาทางสุขภาพกายแล้ว ผู้สูงอายุยังประสบปัญหาสุขภาพจิตด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องพบกับการสูญเสียต่าง ๆ เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก ทั้งคู่สมรส ญาติ พี่น้องและเพื่อน ด้วยการตายจาก นอกจากนั้นการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน ความสามารถ

ในการทำงานลดลง เป็นผลให้กิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำลดลง เป็นเหตุให้ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง รวมทั้งโอกาสในการทำกิจกรรมในสังคมลดลงด้วย

ความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุมีดังนี้

1. ความช่วยเหลือทางการเงิน ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือจากลูกหลาน ญาติ พี่น้องหรือจากรัฐบาลในการเลี้ยงดูผู้สูงอายุตามอัธยาศัย
2. ความต้องการที่อยู่อาศัย โดยจัดให้ผู้สูงอายุที่พักพิง อาจจะอยู่ในบ้านร่วมกับลูกหลาน หรือญาติพี่น้อง หรือในสถานสงเคราะห์
3. ต้องการความรัก ความอบอุ่น ความเคารพจากลูกหลาน ซึ่งในวัยนี้ต้องการมากกว่าวัยอื่น ๆ เพื่อเป็นกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข
4. ทางด้านการเงิน การทำงานนอกจากทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้แล้ว ยังทำให้ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม สร้างความเคารพนับถือและเป็นที่ยอมรับในสังคม อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุมีความภูมิใจในชีวิตและคลายเหงา
5. การดูแลสุขภาพอนามัย ซึ่งในวัยสูงอายุนี้นี้เป็นวัยที่มีสภาพร่างกายอ่อนแอ มากกว่าวัยหนุ่มสาว และบางคนไม่สามารถดูแลตนเองได้ จึงเป็นหน้าที่ของลูกหลานหรือญาติพี่น้อง หรือรัฐในการจัดสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุ

2. ภาวะชราภาพ

สาเหตุของความเสื่อมในวัยชรา เกิดจาก Free Radicals หรืออนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวทำให้เซลล์รวม ทั้งดีเอ็นเอ (DNA) ของเซลล์เสื่อม เมื่อเซลล์เสื่อมก็ทำให้แก่ จะแก่ก่อนวัย หรือแก่ตามสังขาร ก็ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เกิดอาการของโรคต่าง ๆ

นักวิทยาศาสตร์ศึกษาต่อไปว่าอนุมูลอิสระ มีความเครียดเป็นพื้นฐาน

แอลกอฮอล์ บุหรี่ กาแฟ ชา สารพิษจากอากาศ น้ำ สารพิษในอาหาร เช่น กรดอินทรีย์ ที่ใช้ทำแฮม เบคอน ไส้กรอก กุนเชียง แหนม และปลาต้ม รวมถึงน้ำตาลทรายขาว ผงชูรส เหล่านี้เป็นตัวการทำให้เกิดการแก่ เซลล์เสื่อม โรคต่างๆ ทุกคาม

คนวัย 60 ปีที่ยังแข็งแรงแสดงว่า ไม่ยอมรับอนุมูลอิสระเข้าร่างกาย คนวัย 45 ปี ที่ร่วงโรยเป็นพวกไม่ทะนุถนอมร่างกาย เป็นพวกแขวนชีวิตกับอบายมุขเป็นต้นเหตุของความชราที่ไม่พึงปรารถนา

น.พ.เอก ณะศิริ กล่าวไว้ในงานบรรยายเรื่อง "ชะลอความชรา กับ หมอเอก" ที่ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทยว่า

"ความจริงในทางธรรมะ ความชราชะลอไม่ได้ เพราะมันเกิดนับแต่มนุษย์เริ่มปฏิสนธิ ทางกรแพทย์บอกว่า พอคนอายุ 30 ปี ร่างกายเริ่มเสื่อมแล้ว ยังไม่ถนอมร่างกายปล่อยให้อนุมูลอิสระทำร้าย ร่างกายก็ยิ่งแก่ ชีวิตก็ไม่ยืนยาว อายุสั้นกว่าความเป็นจริง"

คนไทยเชื่อเรื่องพุทธศาสนา รู้อยู่ว่าคนเราเกิด เพื่อดับชีวิตเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือไตรลักษณ์เราไม่ได้กลัวแก่ กลัวตาย แต่คนเรากลัวเหตุการณ์ก่อนความตายมาเยือน กลัววันที่จะเป็นคนแก่แล้วอยู่อย่างโดดเดี่ยว กลัวชีวิตนั้นปลายที่เต็มไปด้วยโรคร้ายไข้เจ็บ ไร้คนเหลียวแล และอยู่อย่างไรคุณค่าต่างหาก

ผู้สูงอายุชาวไทยมีสุขภาพแย่มากแล้วเศรษฐกิจก็ไม่ดีอีก ในอนาคตประชากรสูงอายุยิ่งทวีจำนวน แล้วจะดูแลสุขภาพอนามัยกันอย่างไร จะอยู่กันอย่างแ่ ๆ ถึงอายุยืน ชีวิตคงไม่ผิดอะไรกับขอนไม้ผุ ๆ ลอยกลางน้ำ เราในฐานะลูกหลาน มองตัวเองในวันข้างหน้าได้แล้ว อยากรับขอนไม้ผุ ๆ ที่ถูกคลื่นลมกระหน่ำ หรืออยากเป็นขอนไม้ใหญ่ที่มีพลังฝ่าแรงลมส่งตัวเองถึงฝั่งฝันอย่างราบรื่น

การเสื่อมถอยทางร่างกายของผู้สูงอายุ

ผม

ดูจะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วกว่าอย่างอื่น ๆ พอเริ่มประมาณ 40-45 ปี ขึ้นไป ผมจะเริ่มหงอกตามบริเวณโคนผม บางรายต้องรีบข้อมผมทันที เป็นวิธีเดียวที่ได้ผลดีที่สุด แต่ต้องข้อมบ่อยๆ 2-3 เดือนให้เลือกข้อมผมที่มีมาตรฐาน เพื่อป้องกันผมเสียหรือกระด้าง เพราะคงต้องข้อมไปอีกหลายปีเพราะถ้าเริ่มหงอกไปตลอดจนถึงแก่ชีวิต

นอกจากหงอกแล้ว จะพบว่าผมเริ่มบางลงเรื่อย ๆ ถ้าผมร่วงมากๆ อาจต้องตรวจเลือดว่าเป็นซีฟิลิสด้วยหรือไม่ ถ้าผลเลือดไม่พบซีฟิลิสก็น่าจะร่วงจากวัยชรา อาการผมร่วงตามวัยนี้รักษาได้ยาก โดยเฉพาะถ้าอายุมากกว่า 50 ปีไปแล้ว

ผิวหนังกระ

หลายคนจะเริ่มเห็นจุดดำขนาดเล็กใหญ่ต่าง ๆ กันปรากฏบนผิวหนังบริเวณที่อยู่ นอกเสื้อผ้า เช่น ใบหน้า ลำคอ ออก แขนทำให้มีรอยด่างดำขาว สลับกัน หรือที่เรียกว่า ฝ้า คกกระ การเปลี่ยนแปลงของผิวนี้เกิดจากการตากแดด ตั้งแต่ในวัยเด็ก วัยสาว สะสมรังสีของแดดมาเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัวจะพบว่าผู้ที่ตากแดดมากหรือมีผิวหน้าขาวบาง จะปรากฏอาการคกกระมากมาย และเร็วกว่าคนที่พยายามหลบแดดและมีผิวสีดำน การป้องกันอาการคกกระทำได้ยาก เพราะต้องหลบหลีกเลี่ยงแดดตั้งแต่วัยเด็กอาจต้องทายากันแดดตั้งแต่อายุน้อย กางร่ม สวมหมวก หรือต้องใส่เสื้อแขนยาวเมื่อจำเป็นต้องตากแดด

ผิวแห้ง

เป็นปรากฏการณ์แรกๆ ที่แสดงให้เห็นว่า ตนเองเริ่มเข้าสู่วัยชราอาการนี้มัก รับบริเวณแก้มและจมูก โดยเฉพาะผู้หญิงที่ดูแลผิวหน้ามากเกินไป โดยล้างหน้าบ่อย

เกินไป ไม่เปลี่ยนสบู่หรือโลชั่นล้างหน้าที่ใช้มาตั้งแต่วัยรุ่น ซึ่งจะมียุทธวิธีเป็นต่างแรงเกินไป จึงเกิดการระคายผิวทำให้ผิวลอกเป็นขุย จึงควรเปลี่ยนผลิตภัณฑ์ล้างหน้าเป็นประเภทสบู่เด็กหรือครีมล้างหน้าควรเริ่มใช้ครีมบำรุงผิวทาก่อนนอนเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง

เนื้องอกบนใบหน้า

พบได้บ่อยจะมีลักษณะเป็นตุ่มนูนขนาดต่าง ๆ กันอาจมีสีผิวหรือดำเข้มก็ได้ เกิดจากการเจริญผิดปกติของเซลล์ผิวหนัง

ฝ้าแดง

จะมีลักษณะตุ่มแดงขนาด 2-3 มิลลิเมตร ขึ้นกระจายตามตัวในวัยสูงอายุ พบได้บางรายเท่านั้น ฝ้าแดงเป็นการรวมตัวของหลอดเลือดฝอยไม่มีอันตรายใด ๆ

ริ้วรอยบนใบหน้า

เป็นอาการบ่งบอกถึงวัยชราอย่างเด่นชัด จะเกิดภายหลัง ผิวแห้ง ผิวตกกระ และฝ้าแดง และแสดงว่าวัยชรามากขึ้นแล้ว พบว่าหน้าผากเป็นริ้วรอย ตีนกาเริ่มเกิด บริเวณหางตา แก้มเริ่มตอบการแก้ไขก่อนข้างยาก ถ้าใบหน้ามีเนื้อมาก คือ ก่อนข้างย้วย จะกลบริ้วรอยต่างๆ ลงได้ บางคนจะมีถุงห้อยที่ได้ตาทั้งสองข้างด้วย ถือเป็นอาการของวัยชราอย่างหนึ่ง

การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย พบว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ในครรภ์มารดาจนเติบโตเป็นทารกและเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การพัฒนาจะเป็นไปในทิศทางเสริมสร้าง เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่การเปลี่ยนแปลงของเซลล์ในร่างกายจะเป็นไปในลักษณะการเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต เนื่องจากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ใน

ร่างกายทุกระบบลดลง เมื่อเทียบกับวัยผู้ใหญ่จะเห็นได้จากการทำงานทุกระบบในร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงได้ เช่น

1. ระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างสร้างกระดูก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อโครงร่างลีบลงและค่อยๆ ลดความแข็งแรง

1.2 กระดูกสันหลังมีแนวโน้มที่จะโก่ง

1.3 การเคลื่อนไหว ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายช้าและมีอาการสั่นในขณะที่พักกล้ามเนื้อเป็นตะคริว เจ็บปวดและควบคุมไม่ได้

1.4 กระดูกเปราะและมีการแตกหักง่าย

1.5 ข้อต่อมีการเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมลง

ความผิดปกติที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุคือ กระดูกข้ออักเสบ รูมาตอยด์ เก๊าท์ กระดูกผุ กระดูกเชิงกรานหัก อุบัติเหตุ เป็นต้น

2. ระบบหัวใจและหลอดเลือด

มีอาการหลอดเลือดหนาและแข็งตัว การไหลเวียนโลหิตไม่ค่อยดี มีการหน้ามืดและเป็นลมได้ง่าย การบีบตัวของหัวใจ และหลอดเลือดลดลงเกิดความดันโลหิตต่ำ นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอเกิดเป็นอัมพาตได้

3. ระบบประสาทและสมอง

เซลล์สมองจะลดลง ความเร็วในการส่งต่อของ nerve impulse ลดลง ทั้งประสาทรับความรู้สึกและประสาทควบคุมการเคลื่อนไหวร่วม กับการลดประสิทธิภาพในการตอบสนองต่อ impulse ที่ซับซ้อนจึงพบว่า ผู้สูงอายุจะมีการตัดสินใจและการโต้ตอบช้า จึงทำให้ผู้สูงอายุมีการหลงลืม ความคิดเชื่องช้า การตอบโต้ช้า สติปัญญาจะเสื่อมถอย การทรงตัวไม่คงที่ สายตามองใกล้ไม่ชัดเจน เล่นสตาปุ่น

เป็นต่อกระจก กล้ามเนื้อถูกตาเสื่อม ผนังตาตึง ผนังตาล่างห้อย หูตึงสามารถรับเสียงต่ำ ได้ดีกว่าเสียงธรรมชาติ ทำให้มีการบกพร่องทางการสื่อสาร

4. ระบบทางเดินหายใจ

พบว่าขนาดของหลอดลมและปอดใหญ่ขึ้นแต่น้ำหนักลดลง ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดการแลกเปลี่ยนก๊าซ และความจุของปอดลดลงผู้สูงอายุจึงอ่อนเพลียเหนื่อย ถ้าได้ง่าย

5. ระบบทางเดินอาหาร

การเปลี่ยนแปลงจะเริ่มจากสภาพฟัน เนื่องจากปัญหาฟันที่นับวันจะหลุดโยกคลอนหรือเจ็บปวดบางคนต้องใช้ฟันปลอม ทำให้ไม่มีความสุขในการรับประทานอาหารและไม่อยากอาหาร จะมีผลต่อการย่อยอาหารตามมา การรับรสและกลิ่นลดลงเมื่อมีอายุมาก ความสามารถในการรับกลิ่น และจากการเสื่อมสภาพของปุ่มรับรสที่ลิ้นทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรออร่อยในรสอาหารเท่าที่ควร ทำให้หันไปสนใจอาหารรสจัดมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารรสหวาน

ประสิทธิภาพการย่อยอาหาร และการดูดซึมของกระเพาะอาหาร และลำไส้ ปริมาณของเอนไซม์และน้ำย่อยลดน้อยลง ทำให้การย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ มีอาการท้องผูก ปริมาณฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญอาหารลดลง ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ ทำให้เกิดภาวะบริโภคนเกินหรือขาดสารอาหาร

6. ระบบทางเดินปัสสาวะ

ผู้สูงอายุจะถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้นในเวลากลางคืน สิ่งที่เป็นสาเหตุของการถ่ายปัสสาวะบ่อยคือ

6.1 ขนาดบรรจุของกระเพาะปัสสาวะลดลง ซึ่งปกติจะเก็บได้ถึง 500 ซีซี แต่เมื่อมีอายุมากขึ้นการจุกเก็บจะ ได้เพียง 250 ซีซี จึงทำให้รู้สึกอยากถ่ายปัสสาวะเร็วกว่าปกติ

6.2 ความสามารถในการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ เพื่อขับปัสสาวะกับแรงต้านของท่อปัสสาวะไม่สมดุลกัน ปัสสาวะจึงเต็มเร็วซึ่งกระตุ้นให้ถ่ายบ่อย

6.3 อัตราการกรองและจำนวนน้ำที่ขับออกของไตมีปริมาณลดลง แต่ในเวลากลางคืนการนอนทำให้การไหลเวียนของโลหิตที่ไตมีมากขึ้น การกรองมีมาก ปัสสาวะเต็มเร็ว ทำให้ถ่ายปัสสาวะบ่อย

ในผู้ชายอาจมีต่อมลูกหมากโต ทำให้การถ่ายปัสสาวะแต่ละครั้งจะถ่าย ไม่สะดวก และไม่หมด มีปัสสาวะค้างอยู่ในกระเพาะปัสสาวะมาก ปัสสาวะจึงเต็มเร็ว

การถ่ายปัสสาวะบ่อยของผู้สูงอายุ เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามปกติ การถ่ายปัสสาวะก่อนเข้านอน และการลดเครื่องดื่มที่กระตุ้นการขับปัสสาวะ เช่น ชา กาแฟ จึงทำให้ถ่ายน้อยลงและนอนหลับได้มากขึ้น

7. ระบบต่อมไร้ท่อ

การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ และการผลิตฮอร์โมนลดลง ทำให้เป็นอาหาร กระดูกมี โอกาสเป็นเบาหวานได้ง่าย ระบบภูมิคุ้มกัน โรคพบว่าเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันโรคทำหน้าที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

8. ระบบผิวหนังและระบบประสาท

ผิวหนังเหี่ยวย่นแห้ง ความตึงผิวลดลง สิวผองลง เล็บหนาแข็งเปราะ ผลกระทบ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกายในผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกหงุดหงิดกับการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตั้งแต่รับประทานอาหารไม่รู้รสชาติ การกลืนลำบาก มีการติดคอ สำลักอาหารหรือน้ำเสมอ ๆ มีอาการนอนไม่ค่อยหลับ

หกล้มง่าย การทำงานต่าง ๆ เริ่มช้าลง สมรรถนะทางเพศอาจลดลง เกิดโรคเรื้อรังได้ง่าย ปัญหาเหล่านี้มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ จะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และสังคม การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอารมณ์ของผู้สูงอายุ เป็นผลมาจากการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ ได้แก่

1. การเสียสัมพันธภาพในครอบครัวในวัยสูงอายุ บุตรมักจะมีครอบครัว แยกย้ายไปอยู่ที่อื่น สภาพสังคมปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงจากสภาพครอบครัวชาย มาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นบทบาทในการดูแล และเป็นที่ปรึกษาของบุตรหลานของผู้สูงอายุลดลง ทำให้เกิดความเหงาว่าเหว่

2. การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิต ญาติสนิท เพื่อนสนิท ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกพลัดพราก และก่อให้เกิดความซึมเศร้า

3. การไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศ เพราะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกายนับเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญยิ่ง โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศชายเนื่องจากเหตุผลทางสังคมวัฒนธรรม เห็นว่าเพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุ เป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม

4. การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากถึงวัยที่ต้องออกจากงานทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย และมีผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ ทำให้ความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลง และยังถ้าขาดผู้ดูแลจะทำให้เกิดความรู้สึกหมดแรงท้อแท้เพิ่มขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมทำให้ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการปรับตัว และถ้าสภาพสังคมเน้นความสำคัญและความสำเร็จของคนหนุ่มสาวมากกว่า

คนสูงอายุก็จะรู้สึกว่าคุณค่าเป็นภาระแก่สังคม ในปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นครอบครัวเดี่ยวโดยเฉพาะในสังคมเมือง ทั้งนี้เพราะประเทศไทยกำลังก้าวไปสู่ประเทศอุตสาหกรรมใหม่ เงินจึงเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตที่สำคัญ สังคมชนบทเริ่มกลายสภาพเป็นสังคมเมืองมากขึ้น ทำให้ต้องดิ้นรนหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว มีการแข่งขันสูง การพึ่งพาอาศัยกันน้อยลง ชีวีตความมีอิสระส่วนบุคคลสูง เกิดช่องว่างระหว่างคนรุ่นใหม่ และผู้สูงอายุทำให้ขาดความเคารพ ขาดการยอมรับและดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเสียอำนาจและคิดว่าตนเองเป็นภาระของบุตรหลานที่ให้การดูแล การปลดเกษียณ และการเปลี่ยนแปลงฐานะทางสังคม เป็นการลดบทบาทการเกี่ยวข้องกับสังคม ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมลดลง ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อน อาจเกิดความเครียดขึ้นได้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนรูปแบบของสังคม การยอมรับของครอบครัว ความคับข้องใจทางสังคมการเกษียณอายุการทำงาน และการที่บุตรหลานให้ผู้สูงอายุลดความรับผิดชอบในภาระหน้าที่ที่เคยปฏิบัติ ทำให้มีผลกระทบต่อจิตใจอย่างมาก

3. โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

โรคที่พบในผู้สูงอายุนั้น ส่วนหนึ่งอาจจะเกิดมาตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาว แต่ไม่ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดอาการรุนแรงมากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บางโรคเกิดเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของการบริโภคอาหาร ภายหลังจากเกษียณอายุราชการ โรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการในอดีตหรือปัจจุบัน ได้แก่

โรคโลหิตจาง

บางครั้งเราเรียกว่า โรคซีด โรคโลหิตจางเกิดได้ เนื่องจากการรับประทานอาหารที่ขาดธาตุเหล็กมาในระยะเวลาานาน หรืออาจเกิดจากการสูญเสียเลือดในปริมาณที่ไม่มากนัก จนไม่สามารถตรวจพบ แต่เกิดเรื้อรังมาเป็นเวลานาน เช่น เลือดออกใน

ถ้าไส้หรือกระเพาะอาหาร เป็นต้น โรคนี้ทำให้ผู้สูงอายุซีด ร่างกายอ่อนเพลีย ความดันทานโรคน้อยลง ทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น การจัดอาหารที่มีเกลือสูง เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ให้รับประทานเป็นประจำ เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กที่เพียงพอ

โรคอ้วน

จากการสะสมของพลังงานที่ได้จากอาหารที่รับประทานเกินความต้องการของร่างกาย และมีการเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันในระยษนานเข้าก็จะปรากฏให้เห็นด้วยการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากเดิมทีละน้อย ๆ อายุที่เพิ่มขึ้นมีโอกาสมีน้ำหนักตัวเพิ่มอยู่แล้วเพราะการใช้แรงงานน้อยลง การรับประทานอาหารยังคงเดิม ดังนั้น ถ้าไม่ควบคุมการรับประทานอาหาร โอกาสอ้วนย่อมมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว โรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงนำไปสู่การเป็นโรคอื่น ๆ อีกหลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเกี่ยวกับข้อ ฯลฯ คนทั่ว ๆ ไปจะมีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวและสังเกตเห็นว่าเริ่มอ้วนเมื่ออายุประมาณ 35-40 ปี ถ้าให้ความสนใจต่อสุขภาพระวังน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐานตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ปัญหาของโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดย่อมลดลงได้ หรือเมื่อมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานแล้วต้องพยายามควบคุมอาหารจัดอาหารที่ให้คุณค่าอาหารสูง แต่พลังงานต่ำ เพื่อช่วยลดน้ำหนักลง ก็เป็นการช่วยลดปัญหาสุขภาพได้อีกทาง

โรคเบาหวาน

ผู้ใหญ่ที่เป็นโรคนี้เป็นผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่ามาตรฐาน ในช่วงอายุเกิน 50 ปี ผู้สูงอายุที่ชอบรับประทานน้ำตาลมาก ๆ พบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นมากกว่าคนหนุ่ม-สาว และลดระดับคืนสู่ปกติได้ช้า โรคเบาหวานพบในผู้สูงอายุที่มีการเกิดโรคนี้ในครอบครัวที่มีการรับประทานอาหารมากและอ้วน การเป็นโรคนี้จะนำไปสู่การเป็นโรคหลอดเลือดแข็งและอุดตันได้ง่าย และเป็นสาเหตุการตายของผู้สูงอายุเป็น

โรคเบาหวานด้วย ดังนั้น การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่ให้อ้วน เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเกิดโรคได้

โรคหัวใจและหลอดเลือด

สถิติของการเกิดโรคนี้น่ามากที่สุดในช่วงอายุ 45 ปี ความรุนแรงจะมากขึ้นถ้าไม่ได้รับการรักษาและดูแลอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในการรับประทานอาหารให้ถูกต้อง เพราะสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรค คือ การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงเกินความต้องการของร่างกาย และการเลือกรับประทานที่ไม่เหมาะสม เช่น อาหารที่มีไขมันสูง โคลเลสเตอรอลสูง รวมถึงการสูบบุหรี่ และการขาดการออกกำลังกาย การป้องกันโรคนี้ควรเริ่มเมื่อก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ เครื่องในสัตว์ กะทิ เป็นต้น งดการสูบบุหรี่ และมีการออกกำลังกายเป็นประจำ

โรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อ

ผู้สูงอายุมีการเสียสมดุลของฮอร์โมนทำให้การเผาผลาญอาหารในร่างกายผิดปกติ การดูดซึมสารอาหารและแร่ธาตุโดยเฉพาะแคลเซียมเปลี่ยนแปลง นำไปสู่การเกิดโรคกระดูกพรุน ซึ่งเป็นปัญหาหนึ่งที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ที่ทำให้กระดูกเปราะและหักได้ง่าย เกิดมากในผู้หญิงอายุเกิน 50 ปี และผู้ชายอายุเกิน 60 ปี การอักเสบต่างๆ ของข้อเกิดจากการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ทำให้เป็นอุปสรรคในการเคลื่อนไหวและการช่วยตัวเองของผู้สูงอายุ การจัดอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่ว เมล็ดแห้งและผลไม้ให้ผู้สูงอายุรับประทานเป็นประจำ เพื่อช่วยบำรุงความแข็งแรงให้แก่กระดูก

4. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเอง ในการพัฒนาสุขภาพตนเอง ให้บรรลุความสมบูรณ์ ทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพจะประสบความสำเร็จได้ กลุ่มบุคคลต้องเข้าใจ รู้ปัญหา ความต้องการ และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและธรรมชาติ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ การคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกันอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตใจที่เบิกบาน ย่อมทำให้มีชีวิตที่ดีได้ ถึงแม้สุขภาพกายอาจมีปัญหาบ้างก็ตาม แต่ถ้าปัญหาทางใจไม่ปกติ มีความวิตกกังวล เบื่อหน่าย เศร้าสร้อย ก็ไม่อาจมีชีวิตที่มีความสุขได้ นอกจากการป้องกันและรักษาเมื่อเจ็บป่วยแล้ว รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกาย และจิตใจที่เหมาะสมจะปฏิบัติภารกิจตามวัยได้ ซึ่งมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพหลายวิธี ได้แก่

การส่งเสริมสุขภาพทางกาย

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ หดตัว กล้ามเนื้อหดตัวโดยการแปรสภาพของสารอะดีรีโนซีน ไตรฟอสเฟต (Adrenosine triphosphate) ซึ่งเป็นสารที่ให้พลังงาน ตามปกติกล้ามเนื้อสามารถเก็บสารนี้ได้เพียงเล็กน้อยใช้เพียงไม่กี่นาทีก็จะหมดไป จำเป็นที่เซลล์ของกล้ามเนื้อจะต้องสังเคราะห์สารที่ให้พลังงานขึ้นมาเพิ่มเติมเมื่อต้องออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในช่วงแรก ร่างกายจะสังเคราะห์สารที่ให้พลังงาน จากกรดไขมัน และกลูโคสที่เก็บไว้ในกล้ามเนื้อต่อจากนั้นจะใช้ กรดไขมันและกลูโคส จากเลือด กล้ามเนื้อจะสร้างสารพลังงาน ชนิดที่ต้องการใช้ออกซิเจนเป็นหลักคือ แอโรบิค

(Aerobic) เมื่อต้องออกกำลังกายต่อเนื่องกันนาน ๆ ร่างกายต้องการสารพวกแป้งเอาไว้สำหรับระบบประสาทซึ่งไม่สามารถใช้ไขมันเป็นพลังงานได้

ผู้สูงอายุบางคนอาจจะออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยหนุ่มสาวซึ่งแน่นอนว่าย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย ดังนั้นการเริ่มออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ละคนจึงไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ขั้นตอนที่ถูกต้องและปลอดภัยสำหรับการเริ่มออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรทำ ดังนี้

ก่อนการออกกำลังกายควรได้รับการตรวจสุขภาพกายทั่วไปก่อน เพราะผู้สูงอายุอาจมีโรคภัยไข้เจ็บซ่อนเร้นอยู่ ควรได้รับการตรวจสมรรถภาพทางกาย โดยเน้นการตรวจแบบระบบไหลเวียนโลหิต และควรจะเป็นการตรวจแบบเดินบนสายพานพร้อมกับการตรวจการทำงานของหัวใจ ซึ่งวิธีการนี้เรียกว่า Stress Test

การรับการตรวจสมรรถภาพกายจะทำให้ทราบสถานะตัวเองว่า สมรรถภาพอยู่ในขั้นใด และควรจะเริ่มต้นการออกกำลังกายแบบใด ความหนักเบาเพียงใด ผู้สูงอายุอาจจะรับการตรวจสมรรถภาพกายแบบพื้นฐานทั่วไป และเริ่มออกกำลังกายด้วยตนเอง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อระบบการไหลเวียนโลหิต เช่น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจโตขึ้น แข็งแรงขึ้น ผนังหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ที่สำคัญคือช่วยให้โลหิตไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ประสิทธิภาพการทำงานของปอดดีขึ้น ความทรงจำดีขึ้น สมองปลอดโปร่งมีการไหลเวียนของโลหิตไปสู่สมองดีขึ้น การออกกำลังกายบ่อย ๆ ยังช่วยทำให้ร่างกายหลังสารเอ็นโดรฟินจากต่อมใต้สมองออกมา ซึ่งสารนี้มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน คือ ช่วยในการลดอาการเจ็บปวดเมื่อยล้า มีอารมณ์ดี จิตใจสบายไม่เครียด และเนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ปริมาณไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดลดลง จึงทำให้ร่างกายลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและโรคอ้วน

การส่งเสริมสุขภาพทางจิต

เนื่องจากเกิดภาวะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ขึ้นทางร่างกายมากมายทำให้ส่งผลมาถึงจิตใจของผู้สูงอายุทำให้เกิดภาวะเครียดขึ้นได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรทำจิตใจให้สบาย ไม่วิตกกังวลเกินไป โดยผู้สูงอายุควรมีการประกอบกิจกรรมและการพักผ่อนอย่างเหมาะสม ในวัยผู้สูงอายุจะมีเวลาว่างมากขึ้น หาเวลาว่างได้ง่ายขึ้น กิจกรรมในยามว่าง เพื่อนันทนาการหรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือให้บริการผู้อื่นเป็นเรื่องสำคัญซึ่งนำความสุขมาให้ ทำให้ผู้สูงอายุบางคนยังคงมีบทบาทและสถานภาพทางสังคม รู้สึกมีคุณค่า เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน เช่น การอ่านหนังสือ การปลูกต้นไม้ การมีกิจกรรมทางศาสนาโดยผู้สูงอายุควร

1. รู้จักสวดมนต์ไหว้พระ อย่างน้อยวันละครั้ง ก่อนนอนหรือตอนเช้า หลังออกกำลังกายแล้วเข้าห้องพระสวดมนต์อีกครั้งก็ได้
2. การทำบุญใส่บาตร ควรทำบุญใส่บาตรตอนเช้าทุก ๆ เช้าแก่พระภิกษุสงฆ์ ท่านจะรู้สึกที่จิตใจสบายเป็นความสุขอย่างหนึ่งและยังได้กุศลอีกด้วย
3. ศึกษาพระอภิธรรม การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับพระอภิธรรมจะเป็นกุศลแก่ตัวเองและจะได้ประโยชน์ในทางปฏิบัติอีกด้วย
4. มีงานอดิเรกทำ ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมาก ดังนั้นควรใช้เวลาว่างไปในการดูแลต้นไม้ ปลูกไม้ดอกกุษาพระ นอกจากนั้นควรอ่านหนังสือธรรมะ อ่านแล้วก็จะเป็นกุศลแก่ตัวผู้อ่าน
5. ควรอยู่ในศีลในธรรม ถือศีล 5 หรือศีล 8 และในวันธรรมสวนะก็ควรฟังเทศน์ทางวิทยุหรือโทรทัศน์บ้าง
6. การทำสมาธิ หลังจากสวดมนต์เสร็จแล้ว ควรนั่งสมาธิสัก 10 - 15 นาที เป็นอย่างน้อย การนั่งสมาธินั้นเป็นการทำจิตใจให้สงบ
7. หัวเราะ เพราะการหัวเราะเป็นยาอายุวัฒนะ เมื่อมีการขำหรือหัวเราะ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมน "ความสุข" ชื่อ "เอ็นโดฟิน" ซึ่งช่วยให้สามารถต่อสู้กับความกลัว ความเครียด ระบบย่อยอาหารดีขึ้นกระตุ้นการเจริญอาหารและระบบต่าง ๆ

ถ้าร่างกายมีการผ่อนคลาย การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้นร่างกายได้ดีขึ้น สามารถต่อต้านและช่วยบรรเทาอาการกังวล และเจ็บปวดต่อโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ และช่วยในการปรับปรุงสมดุลของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย การเก็บกวาดสิ่งที่ไม่ต้องการในร่างกาย เช่น คอเลสเทอรอล ไขมันส่วนเกินและขยะต่าง ๆ จากจิตใจด้วยการ หัวเราะให้ความตึงเครียดผ่อนคลายลง ให้ผลดีกว่าการออกกำลังกายทุกชนิด เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ถ้าหัวเราะ 1 นาที เท่ากับได้พักผ่อนนานถึง 45 นาที การหัวเราะ ถือเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่หัวเราะมาก ๆ จะมีชีวิตยืนยาว

การส่งเสริมสุขภาพทางสังคม

จากการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน ความสามารถในการทำงานลดลง เป็นผลให้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำลดลงเป็นเหตุให้ขาดรายได้ หรือมีรายได้น้อยลง รวมทั้งโอกาสในการทำกิจกรรมในสังคมลดลงด้วย ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมจึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตน หมายถึงการได้รับการยอมรับในพฤติกรรม และการแสดงออกตามบทบาทของคนในสังคม ทำให้รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และยังช่วยเสริมความเชื่อมั่นในตัวของผู้สูงอายุเองอีกด้วย อีกทั้งยังช่วยให้บุคคลกลายมาเป็นผู้เผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ชีวิต ที่ท้าทายได้อย่างดีที่สุด ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสนุกสนานและมีความสุขมากขึ้น

จากการศึกษาของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้สรุปว่า การสนับสนุนทางสังคมก่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และเพิ่มระดับความเป็นอยู่ให้ดี (Wellness) โดยการสนับสนุนทางสังคม จะช่วยให้มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา

2. ช่วยดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และช่วยจัดเตรียมการตอบสนองในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่คาดการณ์ได้ล่วงหน้า

3. ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีวิจารณญาณในการเลือกกลยุทธ์ในการปรับตัวเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ช่วยให้คนปรับพฤติกรรมเพื่อผ่อนคลายระดับของความเครียด หรืออันตรายที่ประสบอยู่

การส่งเสริมสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุอาจทำได้โดย

1. ส่งเสริมให้มีการนำเทคโนโลยีที่เหมาะสมมาใช้ในงาน เพื่อทุนแรงในการทำงานของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในภาคเกษตรกรรม

2. ส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวลดการพึ่งพาผู้สูงอายุในเรื่องรายได้ที่จะต้องหามาจุนเจือครอบครัว

3. จัดให้มีคลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาลต่าง ๆ ทั้งของรัฐและเอกชน เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุโดยตรง

4. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมิรายได้จากการทำงาน ในระดับที่เป็นธรรมและเพียงพอต่อการยังชีพ

5. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและชุมชน ตามความถนัดและความสามารถของคน เช่น เป็นที่ปรึกษาของชมรมที่ปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ด้านวัฒนธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีในชุมชนให้แก่คนรุ่นหลัง โดยได้รับการสนับสนุนทางวิชาการจากสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน

การส่งเสริมทางด้านโภชนาการ

ผู้สูงอายุมีความต้องการปริมาณอาหารลดน้อยลง แต่ความต้องการสารอาหารนี้ยังคงเดิม ดังนั้นอาหารของผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีปริมาณและคุณภาพพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวันในปริมาณและสัดส่วน

ที่เหมาะสม เป็นสิ่งสำคัญ และควรปฏิบัติในการแนะนำอาหารสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

5. โภชนาการและอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน อาหารที่เราบริโภคประจำวันนั้น ในด้านโภชนาการสามารถจำแนกได้เป็น 5 หมู่ โดยแยกตามหน้าที่และประโยชน์ที่มีต่อร่างกาย คือ นำเอาอาหารที่มีประโยชน์คล้ายคลึงกัน หรือเหมือนกันมาไว้ด้วยกัน เพื่อสะดวกในการเลือกใช้อาหารทดแทนกัน และสะดวกในการตรวจสอบว่า ใน 1 วัน ร่างกายได้รับอาหารครบถ้วนเพียงพอหรือไม่

ดังนั้นผู้สูงอายุควรได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอทุกวัน เพราะไม่มีอาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่มีสารอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายเพียงพอ และครบถ้วนเพราะ แต่ละหมู่ของอาหารมีหน้าที่ต่อร่างกายต่างกัน นอกจากนี้อาหารแต่ละชนิดจะต้องพึ่งพากันและกันในการย่อย ดูดซึม และนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกาย

อาหารหลัก 5 หมู่และสารอาหารที่ผู้สูงอายุ ควรได้รับมีดังต่อไปนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่าง ๆ ที่ให้สารอาหารที่สำคัญ คือ โปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ตามปกติควรให้ผู้สูงอายุบริโภค

ผู้สูงอายุต้องการ โปรตีนน้อยกว่าบุคคลในวัยเจริญเติบโต และวัยทำงานเนื่องจากไม่มีการเสริมสร้างการเจริญเติบโต ร่างกายต้องการเพียง เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอรักษาระดับความสมดุลของร่างกายและป้องกันการเสื่อมสภาพของร่างกายก่อนวัยอันควรเท่านั้น สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังและมีภาวะทุพพลภาพจะมีความต้องการโปรตีนเพิ่มมากกว่าปกติ เพื่อที่จะดำรงสถานะสมดุลของไนโตรเจนในร่างกาย โปรตีนที่รับประทานควรจะเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูงประมาณ 27 % - 50 % ควรเป็น

โปรตีนจากสัตว์และมีไขมันต่ำ เช่น เนื้อส่วนไม่ติดมัน ปลา ไข่ นม ส่วนโปรตีนจากพืชที่มีคุณภาพดี เช่น เต้าหู้และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เป็นต้น

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง และน้ำตาล รวมทั้งเนื้อ ไขมัน ชนิดต่าง ๆ ในอาหารหมู่ที่ 2 นี้ จะให้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย คือ สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งสารอาหารชนิดนี้จะเปลี่ยนแปลงในร่างกายให้พลังงาน เพื่อใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ และเพื่อป้องกันการทำลายของเนื้อเยื่อโปรตีน รักษาสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มแคลอรีให้แก่ร่างกายและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ผู้สูงอายุควรได้รับคาร์โบไฮเดรตประมาณ 50-60 % ของพลังงาน ทั้งหมดต่อวัน แต่ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ถั่ว ถั่วเมล็ดแห้ง มัน ข้าว และแป้ง เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับคาร์โบไฮเดรตแล้วยังได้วิตามินและแร่ธาตุ

ผู้สูงอายุต้องการอาหารหมู่ที่ 2 ลดลงกว่าวัยทำงาน เพราะการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ถ้าได้รับมากเกินไป จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้ในร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือโรคอื่น ๆ ที่เกิดจากโรคอ้วน และถ้าได้รับน้อยเกินไป จะทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดสารอาหารอื่น ๆ ได้

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ซึ่งจะให้สารอาหารพวกวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญในการควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ ผักยังมีใยอาหารซึ่งช่วยในการขับถ่าย นอกจากนี้ยังมีสารแอนติออกซิแดนท์ ซึ่งช่วยลดปัญหาอนุมูลอิสระ เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาในระบบย่อยอาหาร จึงมักเลือกรับประทานอาหารอ่อน เช่น ขนมหวาน ทำให้มีผลต่อการบริโภควิตามินได้และยังสามารถป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจและดีอกระงกได้อีกด้วย ผู้สูงอายุควรได้รับประมาณวันละ 40-60 กรัม

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ เป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายคล้ายอาหารหมู่ที่ 3 คือ ให้สารอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ผลไม้ นอกจากจะมี วิตามินซีสูง และเกลือแร่ต่าง ๆ ผลไม้ยังมีกากใยอาหารมากเช่นเดียวกับผักซึ่งช่วยใน การขับถ่ายและผลไม้ยังมีรสหวานหอม มีปริมาณของน้ำอยู่มาก ทำให้ร่างกายสดชื่น เมื่อได้กินผลไม้ ผู้สูงอายุสามารถกินผลไม้ได้ทุกชนิด และควรกินผลไม้ทุกวัน เพื่อจะ ได้รับวิตามินซี และเส้นใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ กล้วยสุก ส้ม เป็นต้น สำหรับผู้ที่อ้วน หรือเป็นเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรส หวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน ลำไย น้อยหน่า ผู้สูงอายุมีความต้องการวิตามินเท่ากับวัน หนุ่มสาว แต่จะลดปริมาณวิตามินบางตัว เช่น วิตามินบี ซึ่งจะสัมพันธ์กับความต้องการ ของพลังงานที่ลดลง

แร่ธาตุอื่น ๆ ที่ผู้สูงอายุควรได้รับคือ แคลเซียมและฟอสฟอรัสประมาณ 800 มิลลิกรัม/วัน แต่มีการศึกษาว่าควร ได้รับสูงกว่านี้ คือประมาณ 1,000-1,500 มิลลิกรัม/ วัน โดยเฉพาะผู้หญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน เพราะมีการดูดซึมแคลเซียมน้อยลง จึงทำให้เกิดมีปัญหาของกระดูกพรุน อาหารที่มีแคลเซียมมากที่สุดและร่างกายดูดซึมไป ใช้ได้ดีที่สุดคือ นม ซึ่งมีทั้ง แคลเซียม โปรตีน และวิตามินดี ซึ่งวิตามินดีจะช่วยในการ ดูดซึมแคลเซียมและยังมีวิตามินเอ ฟอสฟอรัสและแมกนีเซียม ช่วยเพิ่มความแข็งแรง ให้กระดูก ความต้องการธาตุเหล็กของผู้สูงอายุโดยประมาณ 10 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งพบ มากในตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง เป็นต้น เพื่อช่วยในการดูดซึมของธาตุเหล็กได้ดีขึ้นผู้สูงอายุ จึงควรรับประทานผักสดและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงด้วยในแต่ละมื้อ

หมู่ที่ 5 ไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้กรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายต้องการ และให้วิตามินที่ละลายในไขมัน ไขมันจะให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันเป็น ส่วนประกอบที่สำคัญของอวัยวะที่สำคัญ โดยเฉพาะเนื้อเยื่อสมอง และประสาท แต่ ควรแนะนำให้ผู้สูงอายุลดการรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอล และกรดไขมัน อิ่มตัว เนื่องจากผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลง จึงควรลดการบริโภคไขมันลง

ด้วย โดยการกินอาหารพวกไขมันแต่พอสมควร คือไม่ควรเกินร้อยละ 25 - 30 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด ที่ได้รับต่อวัน น้ำมันที่ใช้ควรเลือกใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์ เพื่อป้องกันไขมันในเลือดสูงและกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด รับประทานไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวร้อยละ 10 ของปริมาณไขมันที่บริโภค เพื่อจะไม่ขาดกรดไขมันที่จำเป็น ควรบริโภควันละประมาณ 2 - 3 ช้อนโต๊ะ และควรเป็นน้ำมันจากพืชที่มีกรด ไลโนเลอิกสูง

สารอาหารที่สำคัญอีกชนิดหนึ่ง คือ น้ำ น้ำเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งสำหรับร่างกายรองจากออกซิเจน แต่ส่วนใหญ่จะถูกสลาย น้ำไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ในร่างกายมนุษย์มีน้ำอยู่ประมาณ 70 % ของน้ำหนักตัว น้ำเป็นตัวการที่สำคัญมากสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของสารอาหารต่าง ๆ เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ เป็นตัวนำสารอาหารไปยังเซลล์ต่าง ๆ และทำหน้าที่ขับถ่ายสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการออกจากร่างกาย ผู้สูงอายุจึงควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้วหรือประมาณ 1,500 - 2,500 มิลลิลิตรต่อวัน

นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรงดดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เพราะนอกจากจะทำให้นอนหลับยากแล้ว กาแฟยังทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้นถ้าดื่มในปริมาณมาก ส่วนชา มีสารแทนนิน (Tannin) ซึ่งเป็นสารต้านไทอะมิน ทำให้มีโอกาสขาดไทอะมินได้ นอกจากนี้ควรงดดื่มแอลกอฮอล์ด้วย

เมื่อมีอายุมากขึ้นประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็น การรับรส กลิ่น เสียง และสัมผัสจะค่อยลง เมื่อเทียบกับคนหนุ่มสาว เมื่อการรับรู้รสและกลิ่นค่อยลง ทำให้ความอยากอาหารของผู้สูงอายุลดลงด้วย

ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเรื่องฟัน ซึ่งฟันอาจจะทำหน้าที่เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ทำให้การย่อยอาหารทำได้ไม่ดีพอ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีการลดลงของการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร และถ้าได้รวมทั้งต่อมน้ำลายในปากด้วย ทำให้การเคี้ยว การกลืน การย่อย การดูดซึมเป็นไปไม่ได้ไม่ดี เกิดอาหารไม่ย่อย มีแก๊สมากในลำไส้ใหญ่ มีอาการ

ห้องอืด ห้องเพื่อ รวมทั้งห้องผูกค้ำย ระบบการเผาผลาญก็ลดลง มีส่วนทำให้โอกาสเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย

6. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

ร่างกายของผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่เสื่อมลง ตั้งแต่อยู่ในวัยกลางคน แต่จะเห็นเป็นลักษณะของความเสื่อมอย่างชัดเจน ตั้งแต่อายุประมาณ 40 กว่าปีเป็นต้นไป

จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดในการดูแลตนเองผู้สูงอายุ คือ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ตนต้องการ ถึงแม้สภาพร่างกายจะเสื่อมด้อยไป และมีโรคเรื้อรังต่าง ๆ อยู่ก็ตาม ผู้สูงอายุควรยึดหลัก 11 อ. คือ

1. อาหาร

ความต้องการพลังงานลดลง แต่ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรลดอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรต ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารโปรตีน หรือกลุ่มเนื้อสัตว์ที่ย่อย เช่น ปลา ไม่ควรบริโภคไข่ 3 ฟองต่อสัปดาห์ ควรกินผักมาก ๆ ทั้งผักที่ใช้ใบ หัว และดัดต่าง ๆ ผลไม้ควรเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด ผลไม้ที่หวานจัด เช่น กล้วยสุก มะม่วงสุก ทูเรียน ลำไย ควรรับประทานแต่น้อย เพราะถ้ารับประทานมากอาจจะทำให้เกิดโรคตามมาได้ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

2. ออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาที/วัน สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัว แข็งแรง ซึ่งจะทำให้การทรงตัว และการเคลื่อนไหวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย

3. อนามัย

คือ การดูแลตนเองโดยเฉพาะให้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุประมาณ 65 ปี เป็นต้นไป

4. อุจจาระ ปัสสาวะ

คือ จะต้องให้ความสนใจการขับถ่ายของผู้สูงอายุด้วยว่ามีปัญหาหรือไม่ บางรายอาจจะเกิดปัญหาดำยยาก ดำยลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุ

5 - 6. อากาศและแสงอาทิตย์

จะเน้นให้อยู่ในสถานที่ ๆ มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม

7 - 10. อารมณ์ อคติเรก อนาคต อบอุ่น

เป็น 4 อ. ที่เน้นทางด้านความรู้สึกนึกคิด และจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยให้การมีชีวิตอยู่แต่ละวันมีความสุข มีความรื่นรมย์กับการมีชีวิตอยู่ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ และปรับความรู้สึกนึกคิดไปตามนั้น ไม่ยึดแต่ลักษณะเก่า ๆ ค้างเดิมที่เคยเป็นมา ควรมีงานอดิเรกที่น่าสนใจ แต่ไม่ควรเป็นสิ่งที่เป็นการระมาณัก เช่น ถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่ควรเลี้ยงสัตว์จำนวนมาก เพราะจะเป็นภาระในการซื้อหา และให้อาหารและถ้าสัตว์เจ็บป่วยเสียชีวิต ก็จะทำให้เกิดความสลดหดหู่ และจิตใจเศร้าหมองได้ ผู้สูงอายุควรคิดถึงอนาคตด้วย และควรพยายามเข้าร่วมในสังคมกลุ่มต่าง ๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือต่างรุ่น จะทำให้มีความสุข อบอุ่น และรู้สึกถึงคุณค่าของตน

11. อุบัติเหตุ

เกิดขึ้นได้ทุกขณะ และอาจทำให้เกิดความบาดเจ็บและความพิการต่าง ๆ ควรพยายามดูแลสภาพบ้านเรือนให้ปลอดภัย มีแสงสว่างพอเหมาะ พื้นไม่ลื่น หรือควรมีราวจับในบางแห่งที่เกิดอุบัติเหตุได้บ่อย ๆ เช่น ห้องน้ำ เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เป็นหลักการคร่าว ๆ ในการดูแลผู้สูงอายุ แต่ละคนจะมีปัญหาแตกต่างกันออกไป ซึ่งจะต้องปรับการดูแลให้เหมาะสม การคุมน้ำหนักตัว โดยการเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสมและดัชนีมวลกาย ผู้สูงอายุสามารถคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) ได้ดังต่อไปนี้

$$\text{สูตรการคำนวณ ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^2}$$

อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

บาดเจ็บ

เกิดขึ้นได้จากผลของอุบัติเหตุต่าง ๆ แม้เพียงได้รับความกระทบกระเทือนเบาๆ ก็จะมีรอยฟกช้ำดำเขียว จากการแตกของหลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนัง บาดแผลอาจเกิดได้ง่ายจากการหกล้ม จากการใช้ของมีคมหรือปลายแหลม การเดินสะดุด เมื่อเกิดบาดเจ็บแล้วจะหายช้ามาก เนื่องจากการมีเลือดมาเลี้ยงผิวหนังน้อย ความต้านทานต่อเชื้อโรคน้อย การขาดอาหารและขาดการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทำให้แผลหายช้ามากขึ้น

หกล้ม

จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้ง่าย และพบได้บ่อย ๆ จากการหกล้มนี้ จะทำให้มีกระดูกหัก เกิดบาดแผลและอาจมีอุบัติเหตุที่ศีรษะ การที่ผู้สูงอายุหกล้มง่ายเป็นผลจากการทรงตัวไม่ดี สายตาไม่ดี เมื่อลื่นหรือพลาดหรืออยู่ในท่าผิดปกติขณะเล็กน้อยก็อาจล้มได้ทันที ความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อไม่สัมพันธ์กัน

กระดูกหัก

เป็นผลจากการหกล้ม ตกจากที่สูง ตกบันได หรือแม้แต่บางครั้งอาจตกจากเก้าอี้ ม้านั่งหรือเตียงนอน ทั้งนี้ก็เพราะกระดูกของผู้สูงอายุบางและเปราะง่ายมาก เมื่อกระดูกหักแล้ว กว่าจะรักษาให้กระดูกติดคืนได้ต้องใช้เวลานานมาก และนานกว่าคนในวัยอื่นหลายเท่า

อุบัติเหตุที่ศีรษะ

เป็นผลจากการล้มล้มศีรษะฟาดพื้น เกิดบาดแผลที่หนังศีรษะ หรืออาจถึงกับสมองกระเทือน สมองชอกช้ำหรือมีเลือดออกในสมอง ที่จะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

อุบัติเหตุบนท้องถนน

จะพบได้ไม่น้อยในผู้สูงอายุ จากการหกล้มบนพื้นถนนหรือจากการถูกขูดข่วนพาหนะขณะเดินข้ามถนน เนื่องจากสายตาไม่ดี หูไม่ได้ยินเสียงชัดเจน การตัดสินใจไม่ดี และความเชื่องช้าในการเดินและการที่จะหลบหลีกรถ

ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

จะพบได้บ่อยๆ จากการลื่นล้มเมื่อเวลาอยู่ใกล้ ๆ เตาไฟ หม้อหุงข้าว หม้อแกงหรือกาน้ำร้อน ผู้ที่ติดบุหรี่หรือจิบแล้วผลอหลับไป ทำให้ไฟไหม้ นิ้วมือหรือไหม้ที่นอน และไหม้ตนเองได้

การขับรดเอง

ผู้สูงอายุซึ่งต้องระวังในเรื่องจะเกิดอุบัติเหตุให้มากที่สุด โดยเฉพาะในปัจจุบันซึ่งจะเห็นได้ว่าทั้งผู้ขับรดและผู้เดินถนน มิได้คำนึงถึงมารยาท และกฎการจราจรในการใช้ถนนให้ถูกต้อง

การหีบยาผิดหรือใช้ยาผิด

การหีบยาผิดอาจเกิดได้ เพราะสายตาไม่ดีหรือแสงสว่างไม่พอ ทำให้กลายเป็นกินยาผิดและเกิดเป็นพิษขึ้นได้ นอกจากนั้นด้วยการลืมหรือเผลอ ผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องกินยาเอง อาจกินยาผิดขนาดโดยขาดไปหรือเกิน ไปหรือลืมกินโดยนึกว่ากินแล้ว หรือกินซ้ำโดยนึกว่ายังไม่ได้กิน ทำให้มีผลเสียในการรักษา และอาจเป็นอันตรายได้ง่ายมาก

การป้องกันที่จะไม่ให้ผู้สูงอายุได้รับอุบัติเหตุจำเป็น จะต้องมีการร่วมมือกันของผู้สูงอายุกับคนในบ้านและคนอื่น ๆ ในสังคมที่จะให้ความเข้าใจเห็นใจและคอยให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วย

การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและการป้องกันอุบัติเหตุ

1. ภายในบ้านควรมีแสงสว่างให้มากพอโดยเฉพาะในห้องนอน และทางขึ้นบันได

2. บ้านที่มีผู้สูงอายุอยู่ ไม่ควรจะจัดลงน้ำมันจนล้น ไม่ใช่พรมหรือพรมน้ำมันที่ลื่นง่าย พื้นบ้านเรือนที่ปู ควรซ่อมทันที ตะป๋โปลต์ขึ้นมาเหนือพื้น ให้คอยตอกย้ำลงไปเสีย2. คอยเก็บกวาดพื้นห้อง อย่าให้มีข้าวของต่าง ๆ วางทิ้งเกะกะไว้ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุเดินเหยียบหรือสะดุดล้มได้ง่าย

4. การกระทำสิ่งใดหรือการเปลี่ยนอิริยาบถ ควรทำช้า ๆ ด้วยความมั่นใจและอย่ารีบร้อนนัก

5. ละเว้นที่จะขึ้นบนม้า เก้าอี้ ที่สูง ๆ หรือปีนป่ายในที่สูง ๆ

6. ถ้าหากมีอายุมาก ๆ และรู้ตัวว่าไม่แข็งแรงนักควรที่จะให้มีผู้คอยช่วย
ประคองเวลาขึ้น นั่งหรือเดินบ้าง อย่าทำสิ่งใดโดยคิดว่าไม่ต้องการจะพึ่งใครเสมอไป
7. ความชันบันได อย่างวางสิ่งของใด ๆ ไว้ ระวังคอยไล่สุนัข แมวหรือสัตว์
เลี้ยงที่มานอนอยู่ตามชันบันได ที่จะทำให้เวลาเดินขึ้นลงแล้วไปเหยียบ หรือสะดุด
พลาดตกบันได บันไดต้องมีราวสำหรับยึดเหนี่ยวไว้มั่นคง
8. พื้นห้องน้ำ ซึ่งมีน้ำหรือสบู่เปียกอยู่ ต้องคอยเช็ดให้แห้ง ผู้สูงอายุมาก ๆ
ควรคอยน้ำในอ่างน้ำตามลำพังเพราะอาจมีอุบัติเหตุลื่นล้มในอ่างน้ำได้
9. คอยหลีกเลี่ยงจากเตาไฟ กองไฟ หรือหม้อน้ำร้อน ถ้าหากผู้สูงอายุ
จำเป็นต้องหุงหาอาหารเอง หรืออยู่ใกล้เตาไฟก็ต้องระมัดระวังตัวให้มาก
10. ระวังอย่านอนหลับหรือบนที่นอน
11. เมื่อเจ็บป่วยจะต้องกินยา ควรให้ผู้คอยให้ยาให้ถูกต้องตามขนาดยาและ
เวลากินยา
12. ในห้องนอน ห้องน้ำ ห้องส้วม หรือห้องครัว ควรมีที่สำหรับเกาะ ยึด
เป็นราวหรือห่วง สำหรับเกาะยึดเวลานั่ง หรือเวลาลุกเดิน
13. การใช้ถนน จะต้องเดินด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะเมื่อเวลาข้าม
ถนน ควรข้ามที่ตรงทางข้ามหรือข้ามโดยข้ามพร้อมคนอื่น ๆ หรือมีคนช่วยพยุงตัว และ
ช่วยให้ทรงตัวได้ดี
14. ควรมีไม้เท้าถือเดิน เพื่อช่วยพยุงตัวและช่วยให้ทรงตัวได้ดี
15. ผู้สูงอายุพึงควรเว้นสิ่งเสียดสีและยาระงับประสาทต่าง ๆ ที่จะทำให้มี
และเวียนศีรษะซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุง่าย
16. ควรที่จะให้มีการตรวจสายตาและตรวจสุขภาพเป็นระยะ ๆ เพื่อการ
แก้ไขและส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น
17. เก้าอี้ที่จะนั่งควรมีที่เท้าแขน และเตียงนอนควรมีที่กั้น เพื่อกันหกล้ม
หรือตกจากเก้าอี้หรือที่นอน

18. ขจัดปัญหาและอารมณ์ต่าง ๆ อันไม่ดีเสีย ทำจิตใจและอารมณ์ให้สงบ
เยือกเย็นไว้เสมอ

เมื่อได้ปฏิบัติดังกล่าวและด้วยความเอาใจใส่ของคนทุกคนต่อผู้สูงอายุ
อุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ คงจะไม่เกิดขึ้นหรือมีน้อยมากที่สุด หลักสำคัญก็
คือ ต้องให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด

กิจกรรมท้ายบท

กิจกรรมที่ 1 จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่อายุตั้งแต่กี่ปีขึ้นไป

ก. 50 ปี ขึ้นไป

ข. 55 ปี ขึ้นไป

ค. 60 ปี ขึ้นไป

ง. 65 ปี ขึ้นไป

2. ตัณณลักษณะของผู้สูงอายุคือดอกไม้ประเภทใด

ก. ดอกฉันทม

ข. ดอกถั่วควน

ค. ดอกกุหลาบ

ง. ดอกแก้ว

3. ในประเทศไทยเริ่มมีการกำหนดอายุของการเกษียณขึ้นเมื่อใด

ก. รัชกาลที่ 4

ข. รัชกาลที่ 5

ค. รัชกาลที่ 6

ง. รัชกาลที่ 9

4. สิทธิประโยชน์ที่ผู้สูงอายุควรได้รับจากการเกษียณอายุคือข้อใด

ก. เงินบำเหน็จ บำนาญ

ข. เงินค่ารักษาพยาบาล

ค. เงินช่วยเหลือการศึกษานูตร

ง. ถูกทุกข้อ

5. ชรรมะที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุคือข้อใด

ก. อธิปไตย 4

ข. อริยสัจ 4

ค. พรหมวิหาร 4

ง. ไตรลักษณ์

6. การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใด

ก. บุตร หลาน

ข. ภรรยา

ค. เพื่อนบ้าน

ง. ถูกทุกข้อ

7. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรใช้เวลาเท่าใด

ก. 5-10 นาที

ข. 10-15 นาที

ค. 15-20 นาที

ง. 20-30 นาที

8. ผู้สูงอายุไม่ควรรับประทานอาหารประเภทใด

ก. โปรตีน

ข. คาร์โบไฮเดรต

ค. ไขมันจากพืช

ง. ไขมันจากสัตว์

9. ผู้สูงอายุควรงดดื่มชา กาแฟ เพราะเหตุใด

ก. ทำให้เป็นโรคหัวใจ

ข. ทำให้เป็นโรคความดันโลหิต

ค. ทำให้นอนหลับยาก

ง. ถูกทุกข้อ

10. ผู้ที่ทำหน้าที่ในการฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรงคือใคร

ก. แพทย์

ข. พยาบาล

ค. นักกายภาพบำบัด

ง. ญาติ

(คำตอบ 1) ค 2) ข 3) ข 4) ง 5) ง 6) ง 7) ง 8) ง 9) ค 10) ค)

กิจกรรมที่ 2 จงอธิบายข้อคำถามต่อไปนี้ ตามความเข้าใจ

1. จงอธิบายความหมาย ความสำคัญของผู้สูงอายุ
2. การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุมีกี่ด้าน อะไรบ้าง
3. จงอธิบายการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยวิธีใดบ้าง
4. จงอธิบายการป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดกับผู้สูงอายุมีวิธีการอย่างไรบ้าง
5. จงอธิบายการจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

หนังสืออ่านประกอบ

กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ

มหานคร : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ จำกัด, 2541.

กระทรวงสาธารณสุข. สุขภาพดีถ้วนหน้า เมื่อ 2543. กรุงเทพมหานคร : หสน.

สหประชาพาณิชย์, 2524.

เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. *การักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ

มหานคร : อรุณการพิมพ์, 2528.

จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ดันศิริ. *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. คณะกรรมการ

พัฒนาตำรา สาขาพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.

บรรลุ ศิริพานิช. *คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2542.

Pender, N.J. (1996). *Health promotion in nursing practice*. (2nd ed.). California

Appleton & Lange.

<http://www.personalmd.com> (13/02/2006)

<http://www.bangkokbiznews.com> (11/02/2006)

<http://www.books/neardoc.html> (13/02/2006)

<http://www.clinicrak.com/books/neardoc.html> (11/02/2006)