

## บทที่ 5

### แนวทางการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากน้อยมีปัญหาเกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลเป็นผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจในเรื่องปัญหาของผู้สูงอายุ แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายให้แข็งแรง

#### 1. ปัญหาของผู้สูงอายุ

ปัญหาของผู้สูงอายุมีมากมาย อันประกอบไปด้วย 1) ปัญหาทางร่างกาย 2) ปัญหาทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ 3) ปัญหาทางด้านสังคม และ 4) ปัญหาทางด้านสภาพจิตใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### 1.1 ปัญหาทางร่างกาย

ในวัยผู้สูงอายุทุกคน อวัยวะร่างกายทุกระบบจะมีการเสื่อมถอยลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้สูงอายุจะมีการเคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก สายตาใช้ไม่ได้ไม่ดี มีปัญหาทางด้านอวัยวะร่างกายทุกส่วน สำหรับประเทศไทย ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาทางการเจ็บป่วยทางร่างกาย ดังนี้

**ก. โรคกระดูกและไขข้อ** พบว่า โรคกระดูกหัวเข่ามีการเจ็บป่วยมากเป็นอันดับ 1 สาเหตุของการเจ็บป่วยเป็นโรคกระดูกหัวเข่าในชนบทจะเนื่องมาจากลักษณะการนั่งยอง ๆ ทำให้เกิดความดันที่หัวเข่า กระดูกที่หัวเข่าสึกหรอ ส่วนในกรุงเทพฯ เนื่องมาจากน้ำหนักร่างกายมากกว่าปกติและโรคความดันโลหิตสูง

**ข. โรคตา** พบว่า ผู้สูงอายุเป็นต้อกระจกเนื่องมาจากแสงแดด

**ค. โรคฟัน** พบว่า ผู้สูงอายุ 60-70% จะเป็นโรคฟัน

**ง. โรคทางเดินอาหาร** จะพบมากในชนบท

##### 1.1.1 ปัญหาการเสื่อมสมรรถภาพทางร่างกาย

ในวัยผู้สูงอายุจะมีการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายอย่างเห็นได้ชัด ลักษณะความเสื่อมสมรรถภาพทางร่างกาย ประกอบด้วย

- การแสดงออกทางพฤติกรรมช้าลง เพราะประสิทธิภาพในการประสานงานของกล้ามเนื้อมีข้อจำกัดลง

- ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง สมองง่าย จดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ยากขึ้น
- ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาจะลดลง เนื่องจาก สภาพของสังคมความสามารถในการจำและสุขภาพของผู้สูงอายุไม่สมบูรณ์
- ความสามารถทางเพศ ในเรื่องสมรรถภาพทางเพศของผู้สูงอายุจะเสื่อมลง โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้ ความสามารถในการสืบพันธุ์ผู้หญิงจะไม่สามารถสืบพันธุ์ได้อีกต่อไป แม้แต่ความต้องการทางเพศจะหมดไปเช่นกัน ซึ่งแตกต่างจากเพศชายที่ว่าเพศชายสามารถสืบพันธุ์ได้จนกระทั่งตาย และสามารถร่วมเพศได้ตลอดไป แต่ผู้สูงอายุทั้งหญิงและชายจะมีการร่วมเพศน้อยลง ขึ้นอยู่กับ วัฒนธรรมและค่านิยมของผู้สูงอายุที่มีต่อการร่วมเพศ

**สุภานี กาญจนจารี** (อ้างถึงใน สมจิต หนูเจริญกุล บรรณาธิการ 2534 : 344) ได้กล่าวว่า ลักษณะความเสื่อมถอยทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ถ้าผู้สูงอายุคนใดมีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยชราจะช่วยทำให้เข้าใจในสภาพความเสื่อมถอยของร่างกาย มีการยอมรับ และมีความเข้มแข็งต่อการเผชิญความเสื่อมถอยของร่างกาย สิ่งที่สูงอายุจะต้องเผชิญ คือ

- ร่างกายมีความสามารถลดลง มีขีดความสามารถจำกัด
- สามารถเผชิญกับภาวะการถูกออกจากร่างกายได้
- เผชิญกับสภาพแวดล้อมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ๆ ได้
- เผชิญกับสภาวะการสูญเสียในเรื่องต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นปัญหาทางร่างกายนั้นนับว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมาในวัยสูงอายุ

### 1.1.2 ปัญหาทางด้านความเสื่อมของสมอง

ในวัยสูงอายุจะมีการเสื่อมทางสมอง ผลคือ ความจำในวัยสูงอายุไม่ดีภาวะการเสื่อมทางสมองสามารถแสดงออกได้ 2 ลักษณะ

**ลักษณะที่ 1 ความจำเสื่อมในวัยชรา** เป็นภาวะของสมองเสื่อมในวัยสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สาเหตุเนื่องจากสมองฝ่อเหี่ยว เซลล์ประสาทหมดประสิทธิภาพและมี โกลโบฟัสกินในเซลล์สมองมากขึ้น

**ลักษณะที่ 2 ความจำเสื่อมก่อนวัย** เกิดจากเซลล์สมองมีการเหี่ยวฝ่อ จะมีอาการแสดงเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 การลืม ผู้สูงอายุจะมีความยากลำบากในการจดจำสิ่งต่าง ๆ ทำให้มีความหวาดวิตก

ขั้นที่ 2 ลับสน ผู้สูงอายุจะมีอาการสูญเสียความจำมากขึ้น ลับสนในเรื่องบุคคล

สถานที่ เวลา ไม่สามารถจดจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเร็ว ๆ นี้ได้ อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว โกรธง่าย ร้องไห้ง่าย กระวนกระวายใจ

ขั้นที่ 3 ความจำเสื่อม เป็นขั้นตอนสุดท้าย อาการสำคัญ คือ ไม่สนใจในสิ่งแวดล้อมของตนเองและบุคคลในครอบครัวไม่ได้ มีปัญหาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ควบคุมระบบขับถ่ายไม่ได้ มีลักษณะเหมือนกับคนชราที่มีอายุมาก ๆ

**สุภัททา บิณฑะแพทย์** (2527 : 231) ได้สรุปแนวทางความเสื่อมทางสติปัญญาของวัยสูงอายุ มักจะมีลักษณะของการเสื่อมในเรื่องดังต่อไปนี้

1. ความสามารถคิดอย่างมีเหตุผล มีการเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัด
2. ขาดความสามารถในการคิดตัดสินใจด้วยตนเอง
3. ขาดความสามารถในการคิดสร้างสรรค์หรือคิดสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
4. ความจำในปัจจุบันจะจำได้ไม่ดี แต่ความจำในอดีตมักจะจดจำได้ดี
5. ความสามารถในการระลึก (Recall) จะมีน้อยกว่าความสามารถจำได้หรือการรู้จัก (Recognition)
6. ความคิดของผู้สูงอายุจะไม่เปลี่ยนแปลง ทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ได้ช้าหรือเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ไม่ได้

**วิฑิต วัฒนวิบูล, นพ.** (2533 : 72-73) ได้เสนอแนะวิธีการชะลอการเสื่อมของสมองให้ช้าลงเพื่อให้การคงไว้ซึ่งสมรรถภาพของสมอง สามารถกระทำดังต่อไปนี้

1. ควรสนใจวางแผนการใช้สมองตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ควรศึกษาหาความรู้ฝึกฝนวิธีการวิเคราะห์ ฝึกการเคลื่อนไหวและใช้มือทำให้มีความว่องไว เพื่อให้สมองทำงานดีขึ้น
2. อ่านหนังสือให้มาก โดยเฉพาะวัยกลางคนควรอ่านหนังสือโดยตลอดฝึกนิสัยให้รักการอ่าน ฝึกฝนความว่องไวของสมอง
3. ระวังโรคหลอดเลือด หัวใจตีบ และโรคเบาหวาน เพราะโรคเหล่านี้จะเป็นโรคที่ช่วยเร่งให้สมองมีการเสื่อมถอยลงอย่างรวดเร็ว
4. ควรให้แพทย์คนเดียวกันตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ หลังอายุ 50 ปี อวัยวะบางส่วนในร่างกายเริ่มผิดปกติจากการเสื่อมถอยของร่างกาย ดังนั้น แพทย์ผู้นั้นควรทราบอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง
5. พยายามอย่าให้เกิดความวิตกกังวลหรือกลัวใจ การเกิดความวิตกกังวลจะทำให้สมองต้องรับภาระอย่างหนักทำให้เกิดโรคได้ง่าย จึงควรอย่างยิ่งที่ต้องทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส สนุกสนาน
6. นอนให้พอเพื่อให้สมองพักผ่อนอย่างเต็มที่ เพราะอาการเจ็บป่วยบางอย่างของร่างกาย

ความวิตกกังวลใจ จะทำให้นอนไม่หลับและสมองไม่ได้รับการพักผ่อน ย่อมทำให้เกิดการเสื่อมถอยได้ง่ายขึ้น

7. ทักษะผ่อนคลายอารมณ์ที่เหมาะสมกับตน การทำงานที่ต่อเนื่องกันนาน ๆ จะทำให้สมองเกิดความเหนื่อยล้า ควรอย่างยิ่งที่จะหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อปรับอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพที่ดี เช่น การเดินเล่น ฟังดนตรี

8. ฝึกฝนการเคลื่อนไหวนี้วมือเป็นประจำ ความละเอียดประณีตในการใช้นิ้วมือสามารถกระตุ้นสมองเป็นการป้องกันการเสื่อมถอยของสมองได้ การใช้นิ้วทั้งสองเคลื่อนไหวและทำงานที่ละเอียดประณีตพร้อม ๆ กัน เป็นวิธีที่ทำให้สมองทั้งสองซีกทำงานดีขึ้น

9. ควรคบกับเพื่อนที่อายุน้อยกว่า นอกจากจะอยู่ร่วมกับลูกหลานในบ้านแล้วควรคบเพื่อนหนุ่มสาว เพื่อความกระชุ่มกระชวย ห้ามอยู่คนเดียวโดยเด็ดขาด

10. งานอดิเรก ผู้สูงอายุควรต้องมีงานอดิเรกทำนอกเหนือจากงานประจำของตนเอง

ดังนั้น ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านร่างกายดังนี้

ก. ต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและรู้วิธีการรักษาสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรง

ข. ต้องการให้ตนสามารถทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และอาจขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเป็นบางครั้ง

ค. ต้องการได้รับการตรวจสุขภาพทางร่างกายจากแพทย์ในด้านต่าง ๆ ซึ่ง **สุภานี กาญจนจารี** (อ้างถึงใน สมจิต หนูเจริญกุล บรรณาธิการ 2534 : 347) ได้สรุปว่า ผู้สูงอายุควรต้องได้รับการตรวจสุขภาพเป็นระยะ ๆ จากแพทย์ในเรื่อง

- คลื่นหัวใจ เพื่อค้นหาโรคหัวใจที่ยังไม่แสดงอาการ
- เอกซเรย์ปอดเพื่อค้นหาโรคเกี่ยวกับ วัณโรคปอด มะเร็งปอด ขนาดของหัวใจ การเปลี่ยนแปลงของเส้นเลือดและกระดูกหน้าอก
- ทดสอบสมรรถภาพของปอด เพื่อค้นหาหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง
- ตรวจสอบตาเพื่อค้นหาต้อหิน
- ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อค้นหาโรคเบาหวาน
- ตรวจมะเร็งปากมดลูก
- ทดสอบการได้ยินและการมองเห็น

ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีอาการเจ็บป่วย ควรรีบนำไปพบแพทย์เพื่อรักษาและดูแลช่วยเหลือเป็นอย่างดี

ง. ในผู้สูงอายุบางรายที่มีความแข็งแรงทางด้านร่างกายลดน้อยลง ความสามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ทำให้ต้องได้รับความช่วยเหลือการดูจากผู้อื่นที่แข็งแรงกว่า เช่น การทำความสะอาดร่างกาย การแต่งตัว การรับประทานอาหาร การขับถ่าย การเดิน

## 1.2 ปัญหาทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านครอบครัวต่าง ๆ มากมาย ซึ่งประกอบด้วย

- การไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลานหรือบุคคลที่ใกล้ชิด
- การไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองต้องพึ่งพาลูกหลานหรือบุคคลอื่น
- การสูญเสียชีวิตคู่ครอง หรือคู่ชีวิต สูญเสียญาติมิตรและเพื่อนสนิท
- ลูกหลานแยกครอบครัวไปสร้างครอบครัวใหม่
- มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสำคัญต่อครอบครัว เพราะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้วภาวะหน้าที่ภายในบ้านเป็นหน้าที่ของลูกหลาน

อายุแล้วภาวะหน้าที่ภายในบ้านเป็นหน้าที่ของลูกหลาน

- ผู้สูงอายุต้องถูกออกจากงานทำให้รายได้ลดลงหรือไม่มีรายได้ บางรายอาจเป็นภาระกับบุตรหลาน

- ลักษณะบทบาทของสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไป จากสังคมแบบครอบครัวใหญ่เปลี่ยนแปลงเป็นสังคมเล็ก ทำให้ผู้สูงอายุและบุตรหลานมีความห่างเหินกัน และไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน

ดังนั้น ความต้องการทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจภายในครอบครัวของผู้สูงอายุมีลักษณะความต้องการดังนี้

- ต้องการให้ลูกหลานรัก เอาใจใส่ ให้ความใกล้ชิด มองเห็นคุณค่าของตนเอง
- ต้องการให้ลูกหลานยกย่องนับถือ และยอมรับว่าผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ถ้าลูกหลานไม่ให้ความเคารพนับถือจะเกิดความน้อยใจ เจ็บขบขริบ
- ต้องการให้ลูกหลานดูแลในยามป่วยไข้ หรือได้รับการดูแลจากลูกหลานเป็นอย่างดีในยามป่วยไข้
- ต้องการมีเงินใช้ พึ่งตนเองได้ ด้วยการมีบำเหน็จบำนาญ หรือมีเงินใช้จากรายได้ทางอื่น ๆ ให้เหมาะสมกับอัตรา การที่ผู้สูงอายุมีเงินใช้จะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเองที่ไม่ต้องเป็นภาระให้กับบุตรหลาน

การที่ผู้สูงอายุไม่มีรายได้เป็นของตนเองจะทำให้เกิดความรู้สึก ไม่สบายใจขาดความมั่นคง ไม่มีความสุข เพราะมีความรู้สึกที่ต้องพึ่งพาลูกหลานตลอดเวลา

สำหรับผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยลงจำเป็นต้องได้รับการดูแลและจุนเจือจากผู้อื่น การได้รับความช่วยเหลือจะทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้น

- ต้องการแบ่งเบาระยะของลูกหลานด้วยการทำงานบ้าน ดูแลลูกหลาน แต่เนื่องจากร่างกายเสื่อมถอยลงนี้เอง ทำให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น ถ้าไม่ได้รับการปฏิบัติไม่ถูกต้องจะเกิดปัญหาทางจิตได้

### 1.3 ปัญหาทางด้านสังคม

ผู้สูงอายุมักต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

**1.3.1 การขาดเพื่อน** เนื่องจากการถูกออกจากงาน หรือการตายจากของบุคคลผู้ใกล้ชิดทั้งจากคนในครอบครัวและนอกครอบครัว หรือแม้แต่ลักษณะความเสื่อมถอยของร่างกายทำให้ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสติดต่อกับบุคคลอื่นได้ ผู้สูงอายุรายใดที่ไม่มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกันจะทำให้เกิดความกังวลใจ บางครั้งอาจมีการแยกตัวออกไป

**1.3.2 ขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคมทำให้อยู่ในสังคมไม่ได้** ในวัยสูงอายุผู้สูงอายุถูกสังคมมองดูว่าเป็นผู้ที่มีความเสื่อมถอย ร่างกายชำรุดทรุดโทรม เป็นบุคคลที่ไร้สมรรถนะเดียวกันผู้สูงอายุเองก็มีความคิดว่า ตนเป็นคนที่ไม่ทันสมัย ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ เชื่องช้าไม่ทันลูกหลานจึงก่อให้เกิดปัญหาขึ้นมา

**1.3.3 การถูกออกจากงาน** ทำให้ไม่มีรายได้หรือมีรายได้น้อยลง ผลคือสภาพจิตใจของผู้สูงอายุจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

**1.3.4 ขาดการติดต่อกับสังคม** การที่ผู้สูงอายุขาดการติดต่อกับสังคมเป็นเวลานานจะทำให้ความสัมพันธ์กับสังคมไม่ดีเท่าที่ควร ไม่สามารถติดต่อหรือไม่สะดวกในการติดต่อหรือไม่รู้จะเริ่มต้นในการติดต่อสัมพันธ์กันโดยวิธีการใด จึงนับว่าเป็นปัญหาสังคมของวัยสูงอายุอีกประการหนึ่ง

**1.3.5 ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมหรือจากบุคคลภายนอก** ทำให้เกิดปัญหาในด้านสุขภาพจิต ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวไม่ได้

**1.3.6 ขนาดของกลุ่มสังคมจะเป็นปัญหาของผู้สูงอายุได้** โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มสังคมขนาดเล็กจะเกิดปัญหาได้ สำหรับกลุ่มสังคมที่เป็นกลุ่มใหญ่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้นเพราะสังคมใหญ่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสติดต่อกับผู้อื่นได้มากกว่า

**1.3.7 ความสนใจสิ่งแวดลอมลดน้อยลง** ผู้สูงอายุบางราย ชอบชีวิตเรียบง่าย ความมั่งคั่ง ความไฝฝั่นในชีวิตลดลงหรือไม่มีเลย ทั้งนี้เพราะ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงกับการเสื่อมถอยทางร่างกายตามธรรมชาติได้ ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัว ด้วยการลดความสนใจต่อสิ่งแวดลอมให้น้อยลง มีความรู้สึกว้า ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องสนใจในสิ่งต่าง ๆ อีกต่อไป บางรายหันหน้าเข้าวัด ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ยอมรับต่อการเจ็บป่วยและความตาย ในขณะที่บางรายไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้มีจิตใจท้อเหี่ยว ท้อแท้ได้

นอกจากนั้น การรับรู้ของผู้สูงอายุมักจะยึดมั่นกับความคิดและเหตุผลของตนเอง การรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำได้ด้วยความยากลำบาก ผู้สูงอายุมักจะมี ความขัดแย้งกับผู้ที่อ่อนวัยกว่า ตลอดจนผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ว่า คนที่มีอายุมากยากที่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ ซึ่งเป็นการสกัดกั้น การรับรู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ไปอย่างน่าเสียดาย

ดังนั้น ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุประกอบด้วย

- ต้องการมีส่วนร่วมในสังคม ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามความเหมาะสม แม้ว่าผู้สูงอายุบางรายจะมีความบกพร่องทางร่างกายไปบ้าง แต่ยังมีความต้องการที่จะมีส่วนร่วมช่วยเหลือและปรับปรุงสังคม โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเป็นเวลานานจะมีความต้องการที่จะทำงานอยู่ร่วมกับสังคมต่อไป

- ต้องการพบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยเดียวกัน การที่ได้มีโอกาสพบปะพูดคุยสังสรรค์กันนี้เอง เป็นวิธีการที่จะช่วยระบายความรู้สึกอัดอั้นใจ ทำให้เกิดความสบายใจขึ้นมาได้

- ต้องการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน และต้องการให้ตนเป็นสมาชิกหนึ่งของสังคม

- ต้องการที่จะช่วยเหลือตนเองได้ดี ไม่เป็นภาระกับบุคคลอื่น สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมั่นคงตามอัตภาพ

#### 1.4 ปัญหาทางด้านสภาพจิตใจ

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจของผู้สูงอายุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเอง จากสิ่งที่คุ้นเคยไปสู่สภาพการณ์ใหม่ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ครอบครัว และสังคม

การแสดงออกทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่เป็นปัญหา ประกอบด้วย

ก. การเสื่อมของเซลล์สมองและไซลันหลังจะมีผลต่อสภาพทางร่างกาย ระดับสติปัญญา สภาพทางอารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออกมีดังนี้

- จำเหตุการณ์ ของใช้ของตนเองไม่ได้
- เศร้าซึมอย่างไม่มีเหตุผล
- บางรายจะเร่ร่อนออกไปนอกบ้าน กลับบ้านไม่ถูก
- ชอบสะสมสิ่งของที่ไม่มีค่า
- นอนไม่หลับในเวลากลางคืน

ข. การสูญเสียคู่ชีวิต ญาติมิตร เพื่อนสนิท จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความว่าเหว เศร้าซึม บางรายมีอาการวิงเวียนศีรษะ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อม

ค. การไม่ได้รับความเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลานหรือคนใกล้ชิด เป็นการสูญเสียทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดความว่าเหว มีความรู้สึกโดดเดี่ยว จิตใจเศร้าหมอง หมดหวัง ท้อแท้ หมดกำลังใจ หมดเรี่ยวแรง ใจสั้น หงุดหงิด นอนไม่หลับ มีอาการเจ็บป่วยและมีพฤติกรรมแสดงออกทางด้านร่างกายด้วยการเจ็บป่วย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เพื่อเรียกร้องความสนใจจากลูกหลาน

ง. การเจ็บป่วยที่เกิดจากความพิการทางด้านร่างกายและจิตใจ จะมีอาการของโรคดังต่อไปนี้

- โรคจิตชนิดย้ำคิดย้ำทำ เช่นย้ำคิดย้ำทำในเรื่องความสะอาด ห่วงใยในทรัพย์สิน ห่วงใยในสุขภาพของตนเอง

- โรคจิตชนิดเศร้าซึม มักจะมีความหวาดกลัว ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ

- โรคจิตชนิดคลั่ง มักจะมีอารมณ์พุ่งซ่าน พุดมาก ไม่อยู่นิ่ง ครั่นคราง ชอบร้องรำทำเพลง ผู้สูงอายุบางรายอาจจะดู อลละวาด หวาดระแวง อาจทำร้ายคนและทำลายข้าวของเสียหายได้

จ. การปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวยาก การปรับตัวไม่ได้หรือการปรับตัวได้ยากนี้เป็นผลเนื่องมาจากนิสัยที่ติดตัวมาเป็นระยะเวลานานทำให้เกิดความเคยชินไม่สามารถปรับตัวต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเนื่องจากความกลัว

- ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ลดลง ความจำเสื่อมถอย

- ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาลดลง เนื่องจากความเสื่อมถอยของสมองทำให้ผู้สูงอายุมีอาการผิดปกติ

พฤติกรรมกรรมการปรับตัวของผู้สูงอายุจะมี 2 ลักษณะ คือ ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม ในบางรายมีความรู้สึกสุขที่ได้อยู่ในบ้านอย่างสงบไม่ต้องเผชิญกับสังคมที่ต้องดิ้นรน มีกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมในครอบครัวเหมาะกับอัตรภาพ ส่วนผู้สูงอายุที่ปรับตัวไม่ได้จะมีพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจ บางรายท้อแท้สิ้นหวัง บางรายอาจจะมีอาการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจตั้งแต่ระดับน้อยไปจนถึงขั้นรุนแรง คือ การฆ่าตัวตาย

ดังนั้น ความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุประกอบด้วย

ผู้สูงอายุทุกคนต้องการได้รับความรัก ความเอาใจใส่ดูแลจากบุคคลทั้งในครอบครัวและสังคม ต้องการมีเงินใช้ ต้องการให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นความต้องการทางด้านจิตใจโดยตรง การที่ผู้สูงอายุกลัวความโดดเดี่ยว กลัวไม่มีความสนใจ กลัวการถูกทอดทิ้ง ผลคือ ผู้สูงอายุมักจะมีจิตใจโอบอ้อมอารี มีน้ำใจ จากการสังเกตของ **วิฑิต วัฒนาวินิต, นพ.** (2533 : 81) พบว่า จิตใจที่โอบอ้อมอารีมีน้ำใจของคนวัยอื่นจะน้อยกว่าวัยสูงอายุ เพศหญิงน้อยกว่าเพศชาย ผู้ใช้แรงงานสมองจะมีจิตใจโอบอ้อมอารีน้อยกว่าผู้ใช้แรงงานทางกาย ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวจะมีจิตใจโอบอ้อมอารีมากกว่า

นอกจากนั้น ผู้สูงอายุที่มีจิตใจคับแคบมักจะมีการคบค้าสมาคมอยู่ในวงแคบ มีความรู้สึกเสียเปรียบ อารมณ์อ่อนไหวง่าย กัดกรุ่นใจตลอดเวลา

## 2. การวางแผนชีวิตก่อนเข้าสู่วัยชรา

เพื่อว่าการเข้าสู่วัยชราเป็นผู้ที่มีคุณภาพ ผู้ที่จะย่างเข้าสู่วัยชราทุกคนควรต้องได้รับการเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับการเป็นคนชราที่ดี ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

**ศานติหงษ์ ว. จันทร** (2531) ได้เสนอแนะวิธีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนวัยเกษียณอายุสามารถสรุปได้ใน 5 ด้าน คือ 1) ด้านจิตใจ 2) ด้านการเงิน 3) ด้านการดำเนินชีวิต 4) ด้านการทำงาน และ 5) ด้านความบันเทิง

### 2.1 การวางแผนด้านจิตใจ

การวางแผนทางด้านจิตใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สุขภาพทางกายดีไปด้วย การระวังรักษาสุขภาพทางจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะคนที่เกษียณจากงานจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีได้ง่าย ดังนั้นจึงควรต้องมีความระมัดระวังในเรื่อง

- ขวัญและกำลังใจ ขวัญและกำลังใจที่ตกต่ำจะทำให้เกิดความสิ้นหวัง เศร้าสร้อย เชื่องซึม ความกระปรี้กระเปร่าลดลง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย
- ให้มีความรู้สึกที่ถูกต้อง การคงความรู้สึกที่ถูกต้องนี้ **ศานติหงษ์ ว. จันทร** (2531 : 81) หมายความว่าถึงลักษณะที่ว่า ถ้าสามารถคงความรู้สึกที่ถูกต้องและเข้มแข็งเอาไว้จะมีการพัฒนาหลังภายในได้มาก ดังข้อสรุปที่ว่า

“ความแก่เป็นเรื่องของจิตใจ	หากละทิ้งความใฝ่ฝันไว้เบื้องหลัง
หากปล่อยให้ความหวังเย็นชา	หากไม่มองไปข้างหน้า
หากไฟแห่งความทะเยอทะยานดับมอด	นั่นแสดงว่าท่านแก่”

### 2.2 การวางแผนด้านการเงิน

**ศานติหงษ์ ว.จันทร** (2531 : 93) ได้กล่าวว่า ปัญหาด้านการเงินของผู้สูงอายุนั้นจะเกิดจากข้อผิดพลาด 2 ประการ คือ

1. ขาดการวางแผนด้านการเงิน
2. ปฏิเสธที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติและมาตรฐานในการดำเนินชีวิตใหม่ ๆ ผลที่ตามมาคือ ผู้สูงอายุจะพยายามดำรงชีวิตที่เกินฐานะของตนเอง อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้ ข้อเสนอแนะในการวางแผนด้านการเงิน คือ

ก. วิเคราะห์สถานการณ์ด้านการเงินปัจจุบัน ด้วยการพิจารณาจาก

- รายได้ที่ได้รับเป็นจำนวนเงินเท่าใด
- รายจ่ายจะใช้ในทางใดบ้าง
- รายได้ส่วนใดที่ขาดหายไป หรือจะไม่ได้รับ
- รายได้จะได้อะไรมาจากที่ใดบ้าง

ข. ทำบัญชีทรัพย์สินที่มีอยู่ทุกอย่าง

- ดูเงินฝากในธนาคารว่ามีจำนวนเงินเท่าใด
- มีทรัพย์สินภายในบ้านว่ามีอะไรบ้าง
- มีการลงทุนใดบ้าง เช่น ที่ดิน เล่นแชร์
- มีเงินประกันใดบ้าง
- รายได้จากอสังหาริมทรัพย์ เช่น ค่าเช่าบ้าน ฯลฯ เป็นจำนวนเงินเท่าใด
- มีรายได้พิเศษอื่น ๆ หรือไม่

ค. ควบคุมค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

- ค่าเช่าบ้าน ค่าภาษี
- ค่าไฟฟ้า น้ำ โทรศัพท์
- ค่าอาหาร
- ค่าใช้จ่ายในการทำศพ
- ค่าบำรุงรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้าน
- ค่าเฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์ภายในบ้าน
- ค่าใช้จ่ายเฉพาะรถยนต์ น้ำมันรถ
- ค่าบันเทิง สันทนาการต่าง ๆ
- ค่าใช้จ่ายในวันหยุด, ท่องเที่ยว
- ค่าเบ็ดเตล็ด
- ค่ารักษาพยาบาล
- ค่าเครื่องนุ่งห่ม

ง. เตรียมทำพินัยกรรม โดยการ

- ขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความรู้

## 2.3 การวางแผนต่อการดำเนินชีวิต

ในการวางแผนสำหรับการดำเนินชีวิตต่อไปของผู้สูงอายุนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการวางแผนที่ดี เพื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยชราแล้วจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข การวางแผนควรต้องคำนึงถึง

2.3.1 ในครอบครัว ให้คำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- การเตรียมตัวสำหรับการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน
- วางแผนต่อบทบาทในครอบครัว
- เตรียมรับบทบาทเป็นปู่ตายาย
- เตรียมรับสภาพการตายจากของคู่สมรส
- เตรียมรับสภาพการจากไปของลูกเพื่อตั้งครอบครัวใหม่
- เตรียมให้ความช่วยเหลือคู่สมรสเมื่อจำเป็น เช่น ในด้านการเจ็บป่วย, เห็นอกเห็นใจเพื่อปรับตัวต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

2.3.2 การแสวงหาเพื่อน

การแสวงหาเพื่อนหมายถึงการทำเพื่อนที่อยู่ในสภาพที่คล้ายคลึงกัน วยเดียว

กัน ซึ่งสามารถปรึกษาด้วยกัน แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ ซึ่งวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการคบเพื่อน คือ

- อย่าพยายามทำตัวเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในครอบครัวหรือในหมู่คณะ
- อย่าทำตัวเป็นคนชอบยุ่งกับเรื่องของคนอื่นถ้าไม่ได้รับการร้องขอ
- ไม่ควรยุ่งกับเรื่องภายในครอบครัวของลูก ๆ
- อย่าใช้ความแกล้งเป็นข้ออ้างเพื่อขอรับสิทธิพิเศษ
- อย่าเรียกร้องขอความเห็นใจตลอดเวลา
- อย่าพูดมาก
- อย่าพูดถึงแต่เรื่องราวในอดีต
- อย่าลืมนะมัดระวังในเรื่องร่างกาย การแต่งตัว และลักษณะนิสัยความเป็นอยู่

ส่วนตัว ด้วยการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย โดยปกติเพศหญิงจะพิถีพิถันมากกว่าชาย และที่สำคัญ เพศหญิงไม่ควรแต่งกายให้แพรวพราวเลอเลิศไปหมด ไม่ควรใช้เครื่องสำอางเกินความจำเป็น

### 2.3.3 ด้านความบันเทิง ควรเตรียมในเรื่อง

- การท่องเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ
- การทำกิจกรรมสันทนาการ

## 2.4 การวางแผนในเรื่องการทำงาน

ลักษณะการทำงานของผู้สูงอายุสามารถจะปฏิบัติได้ดังนี้

- ทำงานเต็มเวลา
- ทำงานพิเศษนอกเวลา เนื่องจากสุขภาพร่างกายเสื่อมลงทำให้ไม่สามารถเต็มเวลาได้
- ประกอบธุรกิจส่วนตัว
- ทำงานอาสาสมัครหรืองานกุศลต่าง ๆ
- สนใจทำสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งมีงานอดิเรกทำด้วย งานที่ผู้สูงอายุทำนั้นจะต้องมีความเหมาะสม เป็นการทำงานช่วงเวลา หรือเป็นการทำงานเต็มเวลา หรือทำงานพิเศษนอกเวลา

งานอดิเรกต่าง ๆ ทำนั้นจะต้องขึ้นอยู่กับ ความชอบและบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล คือ

ในกรณีที่เป็นคนชอบงานกลางแจ้ง จะสามารถเลี้ยงสัตว์เช่น เบ็ด ไก่ ทำสวน เล่นกอล์ฟ ถ่ายรูป เดินเล่น ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการทำงานกลางแจ้ง

ในกรณีที่ชอบทำงานในร่ม สามารถขีดเขียนแบบ งานช่างฝีมือ (จักสาน) ทำเครื่องหนัง งานทอ งานปั้น ฯลฯ

ในกรณีที่ชอบแสวงหาความรู้เพิ่มเติม สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้เพิ่มมากขึ้น

### 3. การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายของวัยสูงอายุ

**ประมวลย ดิคคินสัน, ดร.** (2533 : 77) ได้สรุปว่า ผู้ที่มีพลาสมาไขมันสมบูรณ์ต้องมีคุณสมบัติ 6 ประการ คือ 1) มีความแข็งแรง 2) มีความสามารถในการประสานงานของกล้ามเนื้อ 3) มีความว่องไว 4) มีความทนทานของหัวใจและปอด 5) มีความทนทานของกล้ามเนื้อ 6) มีความยืดหยุ่นได้ ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์จะสามารถทำได้ 3 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และด้านการพักผ่อนนอนหลับ

#### 3.1 การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายด้วยโภชนาการ

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย ผู้สูงอายุต้องการอาหารที่มีโปรตีนสูง คาร์โบไฮเดรตระดับปานกลาง ไขมันปริมาณเพียงเล็กน้อย สำหรับหญิงที่มีอายุ 65 ปีจำนวนแคลอรีที่ได้รับต้องการเพียง 1,500 กิโลแคลอรี ส่วนผู้สูงอายุชายที่มีอายุ 65 ปีต้องการจำนวน 2,000 กิโลแคลอรี ดังนั้น โภชนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะภาวะโภชนาการเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้อายุยืน การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะสามารถชะลอและป้องกันโรคที่อาจเกิดกับวัยสูงอายุได้

**สุภาณี กาญจนจारी** (อ้างถึงใน สมจิต หนูเจริญกุล, บรรณานิติการ 2533 : 342) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุอาจจะได้รับอาหารในปริมาณน้อยลง อาจเป็นผลเนื่องมาจาก

- การเปลี่ยนแปลงในรสและกลิ่น
- มีปัญหาการย่อยเนื่องจากเยื่อบุกระเพาะอาหารมีความเปลี่ยนแปลง ลดการหลั่งน้ำย่อย
- การดูดซึมที่ลำไส้เปลี่ยนแปลงจากเยื่อบุที่เย็บและเปลี่ยนแปลง
- ลดการดูดซึมไขมัน รวมทั้งวิตามินที่ละลายในไขมันจากถุงน้ำดีที่ย่อนยาน
- นิสัยการกิน
- ฟันหักและโยก
- รู้สึกโดดเดี่ยวไม่ยอมรับประทานอาหารคนเดียว
- ขาดแรงจูงใจ
- รายได้ลดลง ไม่มีกำลังเงินในการซื้ออาหาร
- มีความอ่อนแอตามอายุ ทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในเรื่องการกินได้
- ได้รับการรบกวนจากยาบางชนิด

ดังนั้น ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง สามารถสรุปได้ดังนี้

#### 1. ระบบการย่อยอาหารและลำไส้ของผู้สูงอายุเสื่อมสมรรถภาพ

2. พันหลุดทำให้เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด
3. สายตา การมองเห็นมีความสามารถลดน้อยลง สีสันทของอาหารจะมีผลต่อความรู้สึกอยากรับประทานอาหาร
4. การรับสัมผัสทางลิ้นบกพร่อง จากการวิจัยในห้องทดลองพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70-80 ปี ความไวในการสัมผัสทางรสชาติจะลดลงประมาณครึ่งหนึ่งของวัยหนุ่มสาว โดยเฉพาะรสหวาน เค็ม เปรี้ยวจะถดถอยอย่างชัดเจน (อ้างจาก วิทิต วัฒนวิบูล, 2533 : 13)
5. ความสามารถในการเปลี่ยนไกลโคเจนในตับของผู้สูงอายุลดลง ทำให้ไกลโคเจนในเลือดต่ำ มีอาการใจทวิว เหงื่อออก หน้ามืด ไม่มีแรง ทำให้รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ไม่ถูกสุขลักษณะ

#### **อาหารที่ผู้สูงอายุควรรับประทาน**

**วิชัย ต้นไพจิตร, ศ.นพ.** (อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, นพ. บรรณนิกการ 2534 : 7)

ได้เสนอแนะแนวทางปฏิบัติในเรื่องโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีว่ามีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

- กินอาหารหลัก 5 หมู่ให้ครบ
- รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- กินไขมันในขนาดที่พอเหมาะ
- กินใยอาหารอย่างสม่ำเสมอ
- กินน้ำตาลแต่พอควร
- ไม่กินโซเดียมมาก
- ระวังเรื่องดื่มเหล้า

**วิทิต วัฒนวิบูล, นพ.** (2533 : 9-12) ได้เสนอถึงความต้องการอาหารของผู้สูงอายุประกอบด้วยอาหารที่สำคัญต่อไปนี้

**ก. ความร้อน :** ขบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายของผู้สูงอายุลดลง มีการเคลื่อนไหวน้อย ความต้องการความร้อนลดน้อยลงไปด้วย สำหรับผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมไม่มาก ปริมาณความร้อนที่ร่างกายต้องการ คือ 1,500-2,000 แคลอรี ต่อ 1 วัน ถ้ากินอาหารที่มีความร้อนสูง เช่น ไขมันหมู ของทอดน้ำมัน ข้าว น้ำตาล เป็นต้น จะทำให้น้ำหนักเกินมาตรฐาน และทำให้เกิดโรคของผู้สูงอายุ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

**ข. โปรตีน :** เพื่อที่จะทำให้กระบวนการเผาผลาญของร่างกายดำเนินต่อไปอย่างเป็นปกติและเพิ่มภูมิต้านทานของร่างกายของผู้สูงอายุ ควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนให้พอเพียง ความต้องการโปรตีนของผู้สูงอายุใน 1 วันนั้นเหมือนกับวัยกลางคนคือ 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม สำหรับผู้สูงอายุมีความต้องการอาหารประเภทโปรตีนเพื่อชดเชยโปรตีนที่สูญเสียไป

โปรตีนที่สำคัญ ได้แก่ เนื้อหมูแดง ปู ปลา นม และอาหารถั่วเป็นต้น แต่ถ้ากินอาหารโปรตีนมากเกินไปจะทำให้ไตและอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหารทำงานมากขึ้นและทำให้โคเลสเตอรอลเพิ่มมากขึ้น จึงควรต้องระมัดระวัง

**ค. คาร์โบไฮเดรต :** ความต้องการน้ำตาลเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานความร้อนของผู้สูงอายุลดน้อยลง จึงควรควบคุมปริมาณการกินน้ำตาลให้น้อยลง หน้าที่ของน้ำตาล คือเพิ่มพลังความร้อนในร่างกายและแหล่งที่มาของน้ำตาลที่สำคัญ คือ อาหารจำพวกแป้งใน 1 วัน พลังงานความร้อนที่ได้จากข้าว 350 กรัม จะเกินครึ่งหนึ่งของปริมาณความร้อนที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน ถ้าผู้สูงอายุทานน้ำตาลมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดในสมองตีบตัน โรคไต เป็นต้น

**ง. ไขมัน :** ปริมาณไขมันในร่างกายผู้สูงอายุจะค่อยๆเพิ่มมากขึ้น การเพิ่มขึ้นของไขมันจะมีผลต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการย่อยอาหารและตับ แต่ถ้าการกินอาหารที่มีไขมันน้อยเกินไปจะมีผลกระทบต่อกรดไขมันบางชนิด ฉะนั้น การกินอาหารพวกไขมันในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อความสมดุลของอาหารทุกหมู่ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และไขมันนั้นควรจะเป็นไขมันจากพืชให้มากและลดไขมันจากสัตว์ให้น้อยลง

**จ. สารอินทรีย์ :** ผู้สูงอายุมักจะขาดความสมดุลของแคลเซียม ทำให้กระดูกขาดแคลเซียม หรือมีส่วนของกระดูกน้อย หรือกระดูกหักง่าย ดังนั้นการกินอาหารที่มีแคลเซียมจึงเป็นสิ่งจำเป็น อาหารที่มีแคลเซียมซึ่งร่างกายดูดซึมได้ดี คือ อาหารพวกนม ถั่วต่าง ๆ และวิตามิน ดี

เหล็ก เป็นธาตุที่เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน จึงมีความสำคัญต่อระบบการไหลเวียนโลหิต ในวัยสูงอายุปริมาณของเลือดในอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ลดน้อยลง แม้แต่ปริมาณและความเร็วในการไหลเวียนของโลหิตลดน้อยลง จึงควรต้องเพิ่มปริมาณฮีโมโกลบินในเลือดให้มากขึ้นเพื่อชดเชยกับสมรรถภาพของร่างกายที่ถดถอยลง

**ฉ. วิตามิน :** ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความสามารถทางร่างกายให้ร่างกายสามารถต้านทานโรคได้ เช่น วิตามินซีจะช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดได้

**ช. น้ำ :** เนื่องจากกล้ามเนื้อลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงของผู้สูงอายุเริ่มเหี่ยว และการหลั่งน้ำเมือกของลำไส้ลดน้อยลงทำให้การขับถ่ายลำบาก ดังนั้น ปริมาณน้ำสำหรับผู้สูงอายุใน 1 วันโดยทั่วไปต้องการประมาณ 2 ลิตร ซึ่งจะขับถ่ายออกมาโดยทางปัสสาวะประมาณ 1.5 ลิตร นอกนั้นออกมาทางเหงื่อ การรับประทานอาหารประเภทที่มีน้ำจึงมีส่วนช่วยให้การย่อยง่ายและช่วยในการถ่ายให้สะดวกอีกด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้สูงอายุดื่มน้ำมากเกินไปจะทำให้หัวใจและไตทำงานหนักขึ้นจึงควรต้องระวัง

ดังนั้น ประเภทอาหารที่ผู้สูงอายุควรต้องรับประทาน ซึ่ง **วิทิต วัฒนวิบูล, นพ.** (2533 : 13-14) ได้เสนอแนะว่าผู้สูงอายุควรต้องรับประทานอาหารประเภท

- **เห็ดหูหนูขาวและเห็ดหูหนูดำ** เป็นกลุ่มของคาร์โบไฮเดรตซึ่งสามารถเพิ่มสมรรถนะของเม็ดเลือดขาวให้สูงขึ้น ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น โดยเฉพาะเห็ดหูหนูดำจะมีสารป้องกันการแข็งตัวของเลือด ป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด การกินเห็ดหูหนูดำบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือดได้

- **Royal Jelly** เป็นเยลลี่น้ำผึ้งที่ให้พลังความร้อนสูง มีกลูโคส เกลือ อนินทรีย์ เอนไซม์ กรดอินทรีย์ โปรตีน เกสรดอกไม้ เป็นต้น ถ้ากินเป็นประจำจะช่วยกระตุ้น diencephalon ของต่อมใต้สมอง (หรือต่อมพิทูอิทารี) ต่อมหมวกไต เร่งการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในร่างกายและเผาผลาญของเซลล์ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เป็นการเพิ่มพลังและช่วยให้อายุยืน

- **งาดำ** มีไขมัน น้ำตาลซูโตส เลคซิธิน โปรตีน เป็นต้น การกินงาดำเป็นประจำจะทำให้มีผมเงาดำ นอกจากนี้ใช้น้ำมันงายังใช้ทาภายนอกช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น

### 3.2 การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายด้วยการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า การออกกำลังกายในวัยสูงอายุจะไม่มีอาการหักโหมจนเกินกำลัง ต้องมีการพักผ่อนตามสมควร

#### 3.2.1 หลักเกณฑ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

**อวย เกตุสิงห์, นพ.** (อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, นพ. บรรณานิกการ 2528 : 112-113) และ **บริบูรณ์ พรพิบูลย์, นพ.** (2525 : 130-135) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดยเพศชายที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และเพศหญิงที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป ควรมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

- ไม่ใช้แรงมาก ทำด้วยความนุ่มนวล
- ไม่ใช้ความเร็วสูง
- ไม่มีการแข่งขัน
- อาศัยความอดทน และควรใช้เวลานานในการออกกำลังกาย
- ค่อยทำค่อยไป
- ไม่ควรหักโหมหรือเร่งเร้าจนเหน็ดเหนื่อยเกินไป
- ก่อนออกกำลังกายจะต้องปฏิบัติดังนี้ คือ ต้องตรวจหัวใจก่อน
- การบริหารร่างกายควรบริหารในตอนเช้า ประมาณ 10 นาที
- ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ควรออกกำลังกายด้วยการเดินไกล จักรยานไกล (1-2 ชั่วโมง) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

### **ควรงดออกกำลังกายเมื่อมีอาการดังต่อไปนี้**

- เป็นไข้สูง
- ความดันโลหิตสูง 180/120
- หัวใจ “อ่อนกำลัง”
- เมื่อเจ็บปวดข้อหรือกล้ามเนื้ออักเสบ
- เมื่อรู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย

### **ในขณะที่กำลังออกกำลังกาย ควรหยุดออกกำลังกายเมื่อเกิดอาการต่อไปนี้**

- เหนื่อยมาก
- เวียนศีรษะ ตามัว
- หายใจไม่ทัน หายใจไม่ออก
- ใจสั่น แน่นหน้าอก
- ลมออกหู หูอื้อ

#### **3.2.2 จุดมุ่งหมายของออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ**

1. รักษาสภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง
2. ปรับปรุงสภาพร่างกายให้สมบูรณ์
3. ป้องกันการเสื่อมของร่างกายในทุกๆระบบ เพราะ ขณะที่ออกกำลังกายการ

เคลื่อนไหวของร่างกายจะช่วยกระตุ้นระบบภายในร่างกายทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบประสาท ระบบต่อม ระบบประสาทส่วนกลาง รวมทั้งรักษาสุขภาพของจิตใจด้วย

4. การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน ข้อเสื่อม หัวใจวาย ความดันโลหิตต่ำ โรคมุมิแพ้ รวมทั้งช่วยแก้ไขโรคเคล็ดขัดยอก ง่วงซึม หงุดหงิด ท้องผูก เคล็ดขัดยอก เบื่ออาหาร

#### **3.2.3 วิธีการออกกำลังกาย**

วิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุสามารถทำได้หลายวิธี เช่น มือเปล่า แบบมีอุปกรณ์ การทำโยคะ การเดินเร็ว ๆ การเล่นกีฬากลางแจ้ง การทำสวนในบ้าน

**ประดิษฐ์ ดันสุรต, ศ.นพ.** (2534 : 25-26) ได้แนะนำวิธีบริหารร่างกายสำหรับบุคคลที่อายุ 40 ปีไปแล้ว ควรต้องปฏิบัติติดต่อดังต่อไปนี้อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และควรทำทุกวัน

1. - ยกแขนซ้ายออกไปข้างหน้าระดับบ่า
- ยกแขนขวาออกมาขนานกับแขนซ้าย
- เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างลงข้างล่างแล้วยกไปทางขวาพร้อม ๆ กันทั้งสองข้างให้สูงระดับบ่าขวา

- เหยียดแขนทั้งสองกลับลงข้างซ้ายไประดับบ่าซ้าย
- เหยียดแขนทั้งสองข้างกลับไปกลับมาแบบนี้ 20-30 ครั้ง
- 2. - ยกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงเหนือศีรษะ
  - งอตัวก้มศีรษะลงข้างหน้าให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้
  - ในเวลาเดียวกันสลับแขนทั้งสองข้างลงไปข้างล่างช้า ๆ จนไปสุดข้างหลังเท่าที่จะไปได้
  - ยกศีรษะและแขนทั้งสองกลับเหนือศีรษะตามเดิม
  - ค่อย ๆ แอนตัวไปข้างหลังพร้อมกับแอนหลังเท่าที่จะเป็นไปได้
  - งอตัวไปข้างหน้าและแอนหลังไปมาแบบนี้ 20-30 ครั้ง
- 3. - กางแขนทั้งสองออกไปข้าง ๆ เหยียดระดับบ่า
  - ค่อย ๆ แกว่งแขนทั้งสองจากขวาไปซ้ายสุดจนสุดแรงที่จะบิดตัวไปได้
  - แกว่งแขนทั้งสองกลับจากซ้ายไปขวาสุดจนสุดแรงที่จะบิดตัวไปทางขวาได้เช่นเดียวกัน
  - แกว่งแขนทั้งสองข้างกลับไปกลับมาแบบนี้ 20-30 ครั้ง
- 4. - ยกแขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้าระดับบ่า
  - นั่งยอง ๆ ลงไปช้า ๆ โดยนับ 1 ถึง 4 ในใจ
  - ลุกขึ้นยืนตรง ๆ ช้า ๆ โดยนับ 1 ถึง 4 ในใจ
  - ทำขึ้นลงแบบนี้ 10 ครั้ง
- 5. หลังจากบริหารครบ 4 ทำตามที่กล่าวมาแล้ว ให้เดินรอบ ๆ สนามแบบเดินเล่นธรรมดา แกว่งแขนช่วงยาว ๆ แบบทหารในระยะ 100-200 เมตร

### 3.3 การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายด้วยการพักผ่อนนอนหลับ

การพักผ่อนและการนอนหลับเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์ทุกคน การพักผ่อนและการนอนควรจัดแบ่งตามความเหมาะสมและความสะดวกของแต่ละคน ผู้สูงอายุบางรายชอบนอนดิ๊ก ตื่นสาย หรือบางรายนอนหัวค่ำตื่นเช้ามืด เป็นต้น

ลักษณะการนอนหลับที่ดีของวัยสูงอายุนั้นควรจะเป็นการที่นอนหลับสนิท เพราะมีผู้สูงอายุบางรายมีปัญหาในเรื่องการนอนไม่หลับ ลักษณะปัญหาการนอนหลับ ประกอบด้วย

**ลักษณะที่ 1 นอนไม่ยอมหลับ** จะมีลักษณะ คือ กว่าจะหลับสนิทก็นอนพลิกไปพลิกมาเป็นเวลานาน อาจจะทำให้หลายชั่วโมง

**ลักษณะที่ 2 นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ** คือ มีการนอนหลับแต่มีการตื่นบ่อยครั้งในเวลากลางคืน

**ลักษณะที่ 3 นอนหลับไม่เต็มอิ่ม** คือ นอนหลับไปนานพอเพียง แต่เมื่อตื่นขึ้นมา มีความรู้สึกเหมือนไม่ได้หลับ มีอาการไม่สดชื่น อ่อนเพลีย

**ลักษณะที่ 4 ตื่นแล้วไม่ยอมหลับอีก** คือ มีอาการนอนหลับเป็นอย่างดีในตอนต้น แต่ตื่นก่อนกำหนด เมื่อจะหลับอีกก็ไม่ยอมหลับ

วัยผู้สูงอายุทุกคนมักจะนอนไม่หลับ หรือตื่นในตอนดึกนั้นจะเป็นเรื่องธรรมดาของทุกคน เพราะเมื่ออายุมากขึ้นการนอนจะน้อยลง การที่บางคนมีความเครียดในการทำงานหรือมีปัญหาต่าง ๆ ในธุรกิจ ในครอบครัว จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคนอนไม่หลับได้ วิธีการแก้ไขโรคนอนไม่หลับที่ตื่นนั้นสามารถกระทำได้ดังนี้ คือ

- การใช้นอนหลับหรือยากล่อมประสาท ซึ่งการใช้นอนหลับหรือยานี้ควรต้องอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ เพราะยาบางชนิดจะเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ถ้ารับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน

- การฝึกสมาธิช่วย การฝึกสมาธินี้ถ้าสามารถฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติด้วยความตั้งใจจริงจะสามารถนอนหลับได้โดยไม่ต้องกินยานอนหลับ โดยมีวิธีการง่าย ๆ คือ จะต้องทำจิตใจให้เป็นปกติ และพยายามลืมปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่ เมื่อล้มตัวลงนอน ควรนอนหงาย หลับตาหายใจเข้าช้า ๆ และนึกว่าขณะนี้กำลังหายใจเข้า หายใจออกอย่างช้า ๆ และนึกว่าขณะนี้กำลังหายใจออก ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหลับ บางคนใช้เวลานานกว่าจะหลับได้ แต่เมื่อฝึกบ่อยครั้งเข้าจะเป็นผู้ที่หลับได้ง่าย

- ก่อนที่จะเข้านอน ควรจะมีแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อช่วยให้การนอนมีประสิทธิภาพ ดังนี้ 1) ออกกำลังกายอย่างพอเพียงในตอนกลางวัน 2) มีภาวะโภชนาการที่มีคุณค่า 3) เข้านอนด้วยความรู้สึกที่พอใจ มีความสุขใจกับความสำเร็จของตนในเรื่องต่าง ๆ และ 4) เข้านอนด้วยความรู้สึกที่ตนได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้วซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขได้

## ตำราที่ควรอ่านเพิ่มเติม

บรรลุ คิริพานิช, นพ. บรรณาทิการ. **เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2528.

**รายงานการสัมมนาระดับชาติ ครั้งที่ 2 เรื่อง บริการสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2533 ณ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ วันที่ 25-26 เมษายน 2533**. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

**รายงานการสัมมนาระดับชาติ ครั้งที่ 3 เรื่อง การประสานแผนการบริการสุขภาพผู้สูงอายุ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ วันที่ 26-27 เมษายน 2536**. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

วิจิต วัฒนวิบูล, นพ. กิ่งให้อายุยืน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หทัยนพการ, 2533. คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา. **รายงานพิจารณาการศึกษาเรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางแก้ไข พ.ศ. 2534**.

ศานติพงษ์ ว. จันท์. **เตรียมตัวเตรียมใจก่อนถึงวัยเกษียณอายุ**. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, 2531.