ดูแลสุขภาพ 4 ช่วงวัย

อ.นพ.สมบูรณ์ อินทลาภาพร
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การดูแลสุขภาพ ย่อมดีกว่าการมาหาหมอเพื่อรับการรักษา แต่จะดูแลอย่างไรเพื่อให้สุขภาพดีในทุกช่วงวัย มีรายละเอียดมาฝากครับ

การดูแลตนเองและคนที่คุณรักให้มีสุขภาพดี ครอบคลุมทุกช่วงอายุ จะเน้นการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคเป็นสำคัญ โดยเด็กเล็ก เน้นในเรื่องพัฒนาการและการเรียนรู้ วัยรุ่น เน้นทางด้านจิตใจและสังคม วัยทำงาน เน้นการดูแลพฤติกรรมเสี่ยง ส่วนผู้สูงอายุ เน้นการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอย่างต่อเนื่อง

เริ่มต้นสุขภาพดี

- **ช่วงที่** 1 **อายุ** 0-6 **ปี** เริ่มจากหญิงตั้งครรภ์ควรไปฝากครรภ์และตรวจสม่ำเสมอ เพื่อให้ทารกในครรภ์ได้รับการดูแลและคลอดอย่างปลอดภัยโดยแพทย์ จากนั้นจนถึงอายุ 6 ปี ทารกต้องได้รับวัคซีนพื้นฐานครบถ้วน และได้รับการตรวจทางด้านพัฒนาการ การเรียนรู้ และพฤติกรรมต่าง ๆ
- **ช่วงที่** 2 **อายุ** 7-18 **ปี** สิ่งที่สำคัญ คือ การเตรียมตัวให้วัยนี้เป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีอารมณ์ที่แจ่มใส มีภูมิคุ้มกันทางความคิด สามารถดูแลตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมในวัยรุ่น เพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป
- **ช่วงที่** 3 **อายุ** 19-60 **ปี** เป็นวัยทำงาน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ยาวถึง 40 ปี มักมีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเองน้อย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ โดยวัยนี้มักเป็นโรคที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคจากบุหรี่ สุรา หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เช่น ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ โรคเครียด เป็นต้น จึงจำเป็นต้องตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ เพื่อให้เข้าสู่วัย 60 ปี เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี
- **ช่วงที่** 4 **อายุ ตั้งแต่** 60 **ปี ขึ้นไป** วัยนี้ถือเป็นวัยสูงอายุ นอกจากมีความเสื่อมถดถอยของร่างกายแล้ว บางรายยังมีโรคประจำตัวด้วย สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ควรรับการตรวจรักษาสม่ำเสมอและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง หากมีอาการผิดปกติควรพบแพทย์ เพื่อให้การรักษาที่ถูกต้อง ก็จะทำให้มีสุขภาพดีได้อย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกับผู้สูงอายุทั่วไป ที่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายทุกวัน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียด

การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญนะครับ เพราะสุขภาพดีนำมาซึ่งความสำเร็จไปกว่าครึ่ง