

# เตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ

อ.พญ.ฐิติมา ว่องวิริยะวงศ์

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงการเปลี่ยนแปลงจากวัยผู้ใหญ่สู่วัยสูงอายุ จะเกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ คุณหมอฐิติมาได้นำการเตรียมตัวเข้าสู่วัยนี้อย่างมีคุณภาพ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายก็ย่อมตามมา สังเกตได้จากอวัยวะและการทำงานต่างๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากขึ้น เช่น ภาวะกระดูกพรุน โรคสมองเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตา โรคไต โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ นี้ ผู้สูงอายุควรมีการเตรียมตัวทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างแรกคือ ทำความเข้าใจและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงนี้ว่า เป็นเรื่องธรรมชาติ อย่างที่สองคือ ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หาโอกาสไปพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมและตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีโรคประจำตัว หากพบความผิดปกติตั้งแต่ระยะต้นๆ จะได้ทำการรักษาได้อย่างเหมาะสม และช่วยลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดตามมาได้ และอย่างที่สาม พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด เพื่ออยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

ขณะเดียวกันครอบครัวเองก็ต้องเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นและปรับตัวเข้าหากัน ไม่เช่นนั้นจะยิ่งทำให้ผู้สูงอายุมีอาการแปรปรวนมากขึ้น อาจทำให้ซึมเศร้าและหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมในที่สุด **ดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร เรามีข้อแนะนำค่ะ**

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และได้สารอาหารครบ 5 หมู่ เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ แคลเซียมสูง และอาหารที่มีกากใยจำพวกผักผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการใช้ยาโดยไม่จำเป็น

2. ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อการพลัดหกล้ม

4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

5. หากมีโรคประจำตัว ควรนำยาทุกชนิดที่รับประทานอยู่มาให้แพทย์ดูทุกครั้ง เนื่องจากผู้สูงอายุมักได้รับยาหลายชนิด อาจมีความซ้ำซ้อน หรือผลข้างเคียงจากยาได้

6. ทำจิตใจให้แจ่มใส ผ่อนคลาย และหากิจกรรมยามว่างทำเพื่อความผ่อนคลาย ตามความถนัดและความชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ หรือทำกรรรมฝีมือ เป็นต้น

ดูแลสุขภาพกายและใจแล้ว ความเข้าใจจากครอบครัวก็สำคัญไม่น้อย ที่จะทำให้ผู้สูงวัยใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและความสุขได้ค่ะ