

เตรียมความพร้อมเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ

ศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

จากการประชุมวิชาการนานาชาติด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ประจำปี 2561 (SICMPH 2018) ที่ผ่านมานั้น เพื่อให้สอดคล้องกับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged society) เพื่อให้มีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะต้องเตรียมความพร้อมและดูแลสุขภาพกันอย่างไร

ผลจากการที่ประเทศไทยมีการพัฒนาด้านการแพทย์และการสาธารณสุขเจริญก้าวหน้าอย่างมาก ทำให้ประชาชนไทยนั้นมีชีวิตยืนยาวขึ้น อายุคาดเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยผู้ชายไทยเพิ่มขึ้นถึงมากกว่า 72 ปี และผู้หญิงไทยเพิ่มขึ้นถึงเกือบ 79 ปี ผลโดยรวมทำให้สัดส่วนของผู้สูงอายุไทยมีเพิ่มขึ้นเป็น 17.77 % ในป็นี้และประชากรกลุ่มนี้มีลักษณะเฉพาะ คือ การมีปัญหาด้านสุขภาพ และด้านสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้สังคมไทยต้องมีการปรับตัวเพื่อรองรับสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งหลักการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 ด้าน

หลัก ๆ ได้แก่

ด้านที่หนึ่ง คือ **ด้านสุขภาพกาย** ผู้สูงอายุมักมีโรคเรื้อรังหลายโรค ได้แก่ โรคที่เกิดจากกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อ เช่น โรคข้อเสื่อมโดยเฉพาะข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อเท้า และโรคกระดูกพรุนที่นำไปสู่การเกิดภาวะกระดูกหักได้ กลุ่มโรคต่อไป คือ กลุ่มโรคไม่ติดต่อ หรือที่เรียกว่า Non - communicable disease เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ตลอดจนภาวะแทรกซ้อนจะส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือแตก และโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน กลุ่มที่สาม คือ ภาวะขาดสารอาหาร

ด้านที่สอง คือ **ด้านจิตใจ** ที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ภาวะสมองเสื่อม ภาวะซึมเศร้าแบบพลัน ซึ่งต้องคอยติดตามป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเหล่านี้

ด้านที่สาม คือ **ด้านสังคม** ซึ่งประกอบไปด้วย เรื่องผู้ดูแล ถ้าให้ดีที่สุดน่าจะเป็นลูกหลานของท่านเอง เรื่องเศรษฐกิจ และเรื่องของสิ่งแวดล้อม ว่าเหมาะสมกับผู้สูงอายุเพียงใดในการดำเนินชีวิต เช่น ทางเดินควรมีราวจับ พื้นไม่ลื่นเพื่อป้องกันภาวะหกล้ม

และด้านสุดท้าย คือ การทำอะไรให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้โดยที่ไม่เป็นภาระกับผู้อื่น เช่น การฟื้นฟูบำบัดร่างกายและจิตใจ การมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการช่วยเหลือ เช่น ไม้เท้า รถเข็น คอกเดิน แวนตา เครื่องช่วยฟัง ฟันเทียม เป็นต้น

ท่านทราบหรือไม่ว่า สิ่งที่คุณสูงอายุทุกท่านต้องการมีอยู่ 2 อย่างง่าย ๆ ครับ คือ สุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ สามารถทำอะไรก็ได้ตามที่ตัวเองต้องการโดยที่ไม่เป็นภาระกับผู้อื่น และสอง คือ ด้านจิตใจ ซึ่งครอบครัว สังคม ลูกหลานมักจะมองข้ามไป ในวัยนี้ท่านต้องการให้ลูกหลานและสมาชิกในบ้านมาใกล้ชิด มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้น เราจึงต้องให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเวลาเจ็บป่วยนั้นจะต่างจากผู้ป่วยทั่วไป คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางเสื่อมจะมีผลต่อทุกอวัยวะ ทำให้นำมาซึ่งอาการแสดงที่ไม่เฉพาะเจาะจง เช่น อาจมีอาการหกล้ม อาการไม่เดิน อุจจาระปัสสาวะระาด อาการพูดจาสับสน ถามซ้ำ ๆ เป็นต้น การมีหลายโรคในเวลาเดียวกัน รวมทั้งมีการใช้ยาที่มีจำนวนมาก นำมาซึ่งการเกิดผลไม่พึงประสงค์จากยาได้ง่าย

เบื้องต้นเรามาเริ่มจากดูแลผู้สูงอายุในบ้านกันก่อน โดยมีวิธีง่าย ๆ แบ่งออกเป็น 4 ประเด็น

ด้านสุขภาพ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งตรงนี้ต้องหมั่นดูแลว่าท่านเป็นโรคเรื้อรังอยู่หรือไม่ ตรวจเช็คสุขภาพแล้วหรือยัง ทานยาสม่ำเสมอหรือไม่

การฟื้นฟูบำบัด ผู้สูงอายุเวลาเจ็บป่วยท่านไม่ได้หายทันใดต้องมีการฟื้นฟูบำบัดเป็นระยะ

ด้านสังคม ผู้ดูแลควรให้ความใกล้ชิด ตลอดจนการจัดสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เหมาะในการที่จะป้องกันการเกิดการบาดเจ็บการหกล้ม จึงทำให้เราต้องสนใจให้ความสำคัญกับการดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้เป็นพิเศษ

สุดท้าย คือ การส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การฉีดวัคซีนป้องกันโรค เช่น ไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ คือ การดูแลและเอาใจใส่จากลูกหลาน ทุกวันก่อนนอนนะ ท่านนึกก่อนว่าท่านได้คุยกับคุณลุงคุณป้าคุณตาคุณยายแล้วหรือยัง และเมื่อตอนเย็นนั้นได้รับประทานอาหารร่วมกับท่านแล้วหรือยัง ง่ายเพียงเท่านี้ก็สร้างความสุขให้กับท่านได้แล้ว