เทคนิคดูแลตัวเองในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัยและสง่างาม

อนัญญา ตรีวิสูตร นักจิตวิทยาคลินิก
คลินิกตรวจสุขภาพและส่งเสริมสุขภาวะ
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่ผ่านมาเราอาจคุ้นเคยกับการดูแลสุขภาพในเรื่อง **อาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ สุขภาพจิต และการป้องกันโรค ซึ่งล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพดี** แต่อีกหนึ่งเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม คือ “การดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน” ตั้งแต่ความสะอาดของร่างกายไปจนถึงการดูแลสิ่งของเครื่องใช้และสภาพแวดล้อมรอบตัว เรื่องเหล่านี้อาจดูเป็นเรื่องเล็ก แต่มีส่วนช่วยให้เรา **รู้สึกมั่นใจ รักษาความเป็นตัวของตัวเอง และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสบายใจ** วันนี้ ทางภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เล็งเห็นว่าการปรับกระบวนการพัฒนาความรู้สุขภาพในผู้สูงอายุให้ง่ายต่อการเข้าใจเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมและนำความรู้ข่าวสารไปปรับไปใช้ได้ดีขึ้นค่ะ จึงนำหัวข้อเรื่อง “สูงวัยดูแลกาย:เทคนิคดูแลตัวเองในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัยและสง่างาม มาฝากกันค่ะ

ทำไม การดูแลกาย จึงสำคัญ?

การดูแลกายจึงไม่ใช่เพียงเรื่องของ ความสะอาด แต่คือการดูแลตัวเองให้ สะอาด เรียบร้อย มั่นใจ และปลอดภัย ในทุกวัน การสูงวัยอย่างสง่างามไม่ได้หมายถึงการต้องดูอ่อนเยาว์หรือสมบูรณ์แบบ แต่คือ **การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และดูแลในสิ่งที่เรายังดูแลได้** เช่น การหวีผม การแปรงฟัน การดูแลเล็บ การรักษาความสะอาดของร่างกาย การเช็คตนเองก่อนออกจากบ้าน หรือการรู้ทันสัญญาณเตือน ล้วนเป็นวิธีเล็ก ๆ ที่ช่วยให้เราดูแลสุขภาพร่างกายของเราให้สะอาด และปลอดภัยไปพร้อมกัน

4 จุดพื้นฐานที่ไม่ควรมองข้าม

1. ดูแลช่องปากและฟัน

- แปรงฟันสูตร 2-2-2 แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แปรงนาน 2 นาที และงดกินอาหารและเครื่องดื่มหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง

- เลือกใช้ยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุ

- หากใส่ฟันปลอม ควรถอดทำความสะอาดสม่ำเสมอ และไม่ใส่นอน
- หากปากแห้ง ให้จิบน้ำบ่อย ๆ
- หากเจ็บฟัน มีแผลในปาก หรือเคี้ยวลำบาก อย่าปล่อยไว้นาน ให้พบทันตแพทย์สม่ำเสมอทุก 6 เดือน

2. **ดูแลผิวหนังและหนังศีรษะ**
- อาบน้ำด้วยน้ำอุณหภูมิไม่ร้อนจัด
- ซับผิวและผมให้แห้งแทนการเช็ดแรง ๆ
- ทาครีมบำรุงผิวทันทีหลังอาบน้ำ โดยเฉพาะบริเวณที่ผิวแห้ง
- หมั่นสังเกตผื่น แผล รอยแดง หรือรอยช้ำที่เกิดขึ้นใหม่
- สังเกตอาการคัน แผล หรือก้อนผิดปกติบนผิวหนัง และหนังศีรษะ
- หวีผมและจัดทรงผมให้เรียบร้อย ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ

3. **ดูแลเล็บ**
- ตัดเล็บให้สั้นพอดี ไม่ตัดลึกถึงเนื้อ
- หมั่นสังเกตเล็บมือ และเล็บเท้าทุกวัน หากเปลี่ยนสี หนา แตก แห้ง หรือมีอาการเจ็บ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
- เลือกรองเท้าที่มีขนาดพอดี ไม่บีบรัดจนเกินไป และพื้นไม่ลื่น
- ไม่เดินเท้าเปล่าในบริเวณที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

4. **ดูแลเสื้อผ้าและของใช้**
- ใส่เสื้อผ้าสะอาด แห้ง และระบายอากาศได้ดี
- ระวังกางเกงขายาวที่ไม่พอดีข้อเท้า เพราะอาจจะสะดุดล้มได้
- ปรับปรุงซ่อมแซมบ้านให้ปลอดภัยอยู่เสมอ เช่น มีราวจับในห้องน้ำ มีแสงสว่างเพียงพอในการใช้งาน
- คัดแยกขยะ เพื่อป้องกันสัตว์นำโรคและลดกลิ่นไม่พึงประสงค์
- จัดเก็บสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบ สะดวกต่อการใช้งาน และป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ
- ควรทำความสะอาด แว่นตา เครื่องช่วยฟัง หรืออุปกรณ์ที่ใช้ประจำ ตามคำแนะนำ

เช็คก่อนออกจากบ้าน
- หวีผม แปรงฟัน ตรวจสอบเสื้อผ้า รองเท้า และความเรียบร้อยของตัวเอง
- ยืน–นั่งให้มั่นคง ไม่รีบลุก ไม่รีบเดิน และจัดท่าทางให้เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม

- ดูแลความสะอาดและกลิ่นกาย รักษาความสะอาดบริเวณที่มีเหงื่อหรืออับชื้น เลือกเสื้อผ้าที่สะอาดและแห้งเพื่อความสดชื่นและมั่นใจ

- ใช้ตัวช่วยอย่างมั่นใจ แว่นตา ฟันปลอม ไม้เท้า ราวจับ หรืออุปกรณ์ช่วยเหลือต่าง ๆ ไม่ได้ทำให้เราดูมีอายุ แต่ช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นใจและปลอดภัย

อย่าลืมดูแลสุขภาพในเรื่องสำคัญ นอนดี • สมองดี • ใจดี • ตรวจสม่ำเสมอ • รู้ทันสัญญาณเตือน

หากมีอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหน้าอก หายใจลำบาก แขนขาอ่อนแรง พูดไม่ชัด กินหรือดื่มไม่ได้ อ่อนเพลียผิดปกติ หรือน้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการประเมินและคำแนะนำที่เหมาะสม “ความสง่างามในวัยสูงอายุ ไม่ได้อยู่ที่การไม่มีความเปลี่ยนแปลง แต่อยู่ที่การรู้จักดูแลตัวเอง ในทุกวันที่ร่างกายเปลี่ยนไป”

<u>อ้างอิง</u>

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. Fun Young Dee: การแปรงฟัน [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย; [เข้าถึงเมื่อ 10 ส.ค. 2569]. เข้าถึงได้จาก: https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/funyoungdee-brushing-2-2-2/
- มธุรส ทิพยมงคลกุล. ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ. ใน: วีรศักดิ์ เมืองไพศาล, บรรณาธิการ. การบูรณาการด้านสุขภาพและสังคมเพื่อการมีอายุยืน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท เยลโล่การพิมพ์ (1988) จำกัด; 2563. หน้า 80-81.
- หฤษฎ์ ปัณณะรัส. แนวทางการส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ. ใน: วีรศักดิ์ เมืองไพศาล, บรรณาธิการ. นวัตกรรมสำหรับการดูแลเพื่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดีในอนาคต. กรุงเทพฯ: สมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย; 2568. หน้า 50-52.