

9 วิธี ดูแลผู้สูงอายุสุขภาพดี

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

ใครมีผู้สูงอายุที่ต้องดูแล ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยจะรู้ว่าไม่ใช่เรื่องง่าย ยิ่งวิกฤตเศรษฐกิจปีนี้รุนแรงกว่าครั้งใด ๆ การป้องกันดูแลจะเป็นยาวนานเอกที่ได้ผลเกินคาด วันนี้เรามีวิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมาฝาก

1. **เลือกอาหาร** โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนม ถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ทอด จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6 – 8 แก้วต่อวัน

2. **ออกกำลังกาย** หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคสัก 30 นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อยๆ เริ่ม มีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และค่อย ๆ หยุด เพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว

3. **สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์** จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นสวนสาธารณะ ใกล้ๆสถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค และสามารถช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ หรือหอบหืดได้

4. **หลีกเลี่ยงอบายมุข** ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค หรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุ อาชญากรรมต่างๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้

5. **ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ** โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรคที่เป็นอยู่ ส่งเสริมสุขภาพให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

6. **ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน** โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยทำให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

วิธีประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์อ้วนหรือไม่ โดยคำนวณจากดัชนีมวลกายหรือเรียกสั้น ๆ ว่า BMI (body mass index) ถ้าน้ำหนักตัวเกิน ค่า BMI จะอยู่ระหว่าง 23 - 24.9 กิโลกรัม/เมตร² แต่ถ้าอ้วนล่ะก็ ค่า BMI จะตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไป

$$\text{สูตร ดัชนีมวลกาย(BMI) = } \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ตัวอย่าง ผู้สูงอายุ หญิง 67 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร

$$\begin{aligned} \text{ดัชนีมวลกาย(BMI)} &= \frac{67}{(1.6)^2} \\ &= 26.17 \quad \text{ถือว่าเข้าข่ายอ้วน} \end{aligned}$$

7. **หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม** เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยาลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียง อาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด

8. **หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย** เช่น คลำได้ก้อน โดยเฉพาะก้อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง ไข้เรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนั้นละก็พามาพบแพทย์ดีที่สุด

9. **ตรวจสุขภาพประจำปี** แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก 3 ปี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมีตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย

นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้ว สุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง

ว่าแต่อย่าลืมทำกันนะครับ จะติดต่อผู้สูงอายุในบ้านและครอบครัว.