

สุขภาพดีสมใจ ในวัยสูงอายุ

พศ.บพ.วีรศักดิ์ เมืองไฟศาล

ความรู้และความเข้าใจเรื่องโรคภัย

ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีสมใจและสมหวัง

คำนำสำนักพิมพ์

ผู้สูงอายุ หมายถึง คนที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งในปัจจุบันมีแนวโน้มว่าประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต ทั้งในแง่จำนวนและสัดส่วนจากข้อมูลสถิติของสถาบันประชากรศาสตร์พบว่า จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มจากการร้อยละ 10.17 ในปี พ.ศ. 2548 เป็นร้อยละ 11.36 ในปี พ.ศ. 2553 ทั้งนี้เนื่องจากอายุขัยของประชากรที่ยืนยาวขึ้น

ในเมื่อมีแนวโน้มว่าประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเช่นนี้แล้ว ผู้ที่จะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุทั้งในวันนี้และวันข้างหน้า จึงไม่ควรรอช้าที่จะให้ความใส่ใจ ไม่ให้ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเพียงในแง่จำนวน สัดส่วน และอายุขัยเท่านั้น จำเป็นต้องเพิ่มคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้นควบคู่กันไปด้วย และหนึ่งในปัจจัยสำคัญของคุณภาพชีวิตที่เด็กคือ การมีสุขภาพดี เนื่องจากวัยสูงอายุมักมาร์อัมกับสภาพร่างกายที่ค่อยๆ เสื่อมถอยลง ทำให้เกิดความเจ็บป่วย โรคประจำตัว และอุบัติเหตุต่างๆ ได้ง่าย ส่งผลให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง ต้องพึ่งพาคนในครอบครัวและอาจมีอาการซึมเศร้าหรือทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ

หนังสือ “สุขภาพดีสมใจ ในวัยสูงอายุ” เล่มนี้ จึงได้รวบรวมความรู้ในเรื่องโรคภัยและความผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุไว้ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุและคนในครอบครัว ดูแลใส่ใจในสุขภาพของตนเองและคนรอบข้าง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพดีสมดังใจปราณາ

กองบรรณาธิการหนังสือสุขภาพกาย-ใจ

คำนำ

ในปัจจุบันทุกประเทศทั่วโลกมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น สำหรับในประเทศไทยประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุภายในระยะเวลาอีกไม่นาน ผู้สูงอายุมีการเจ็บป่วยหลายอย่าง ซึ่งการเจ็บป่วยเหล่านี้ หลายโรคสามารถป้องกันได้ หรืออย่างน้อยการดูแลสุขภาพให้ดีเมื่อเกิดโรคแล้ว ก็เป็นการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่เป็นอยู่ โดยผลกระทบจากการป้องกันก่อนเป็นโรค ย่อมดีกว่าการรักษาเป็นอย่างมาก

“สุขภาพดีสมใจ ในวัยสูงอายุ” เดຍถูกใช้ในโครงการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ของภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้สูงอายุและประชาชนที่สนใจ ได้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และวิธีการป้องกัน แต่เนื่องจากได้รับการตอบรับจากผู้อ่านเป็นจำนวนมาก โดยนอกจากผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุจะได้อ่านแล้ว ผู้ที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุ สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ ตลอดจนบุคลากรที่ทำงานด้านผู้สูงอายุยังให้ความสนใจกับการดูแลและป้องกันโรคในผู้สูงอายุอีกด้วย อีกทั้งผู้เขียนคิดว่าควรมีการกระจายความรู้ออกไปให้แพร่หลายขึ้น จึงได้นำเนื้อหามาตีพิมพ์อีกครั้งโดยได้ปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหาบางเรื่องเข้าไป เพื่อความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า “สุขภาพดีสมใจ ในวัยสูงอายุ” จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุและประชาชนที่สนใจ นำมาซึ่งสุขภาพที่ดีโดยทั่วไป

วีรศักดิ์ เมืองไพบูล

สารบัญ

การดูแลสุขภาพทั่วไปในวัยสูงอายุ	7
● การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในผู้สูงอายุ.....	8
● การประเมินปัญหาสุขภาพอย่างครบถ้วนในผู้สูงอายุ.....	9
● การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่ออายุมากขึ้น.....	13
● อาหารสำหรับผู้สูงอายุ.....	20
● การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	24
● การตรวจสุขภาพประจำปีในผู้สูงอายุ.....	29
● การใช้ยาในผู้สูงอายุ.....	33
● ทำไม่ผู้สูงอายุจึงติดเชื้อได้ง่าย.....	38
● โรคที่พบบ่อยในศูนยว่าของประเทศไทย.....	50
ปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน	54
● โรคความดันโลหิตสูง.....	55
● โรคไขมันในเลือดสูง.....	58
● โรคเบาหวาน.....	62
● โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ.....	68
● อาการปวดศีรษะในผู้สูงอายุ.....	70
● ไมเกรน.....	72
● อาการปวดไปหน้าจากการปวดปลายประสาท.....	76
● โรคลมชัก.....	78
● โรคหลอดเลือดสมอง.....	81
● โรคพาร์คินสัน.....	84
● ภาวะสมองเสื่อม.....	88
● อาการลับสนเฉียบพลัน.....	117

● เวียนคีรประ	121
● นอนไม่หลับ	125
● โรคซึมเศร้า	127
● ตาคริว	130
● โรคข้อเสื่อม	133
● โรคกระดูกพรุน	135
● การเดินเช่นไม่มั่นคง และการหกล้ม	140
● การอยู่ในกับที่	146
● โรคต้อกระจก	150
● โรคต่อมลูกหมากโต	152
● โรคโลหิตจาง	154
● โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (ถุงลมโป่งพอง)	156
● โรคมะเร็งที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	158
● เพลี้ยเดด ลมเดด	161
● ผิวแห้ง	164
● อาการดันผิวหนัง	166
● ผู้สูงอายุกับการขับรถ	168
● เมื่อต้องเดินทางโดยเครื่องบิน	173