

อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ.

ออาหาร
อกกำลังกาย
ารมณ์

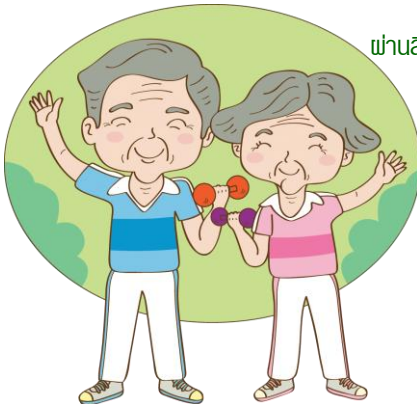


สำหรับ
วัยสูงอายุ

จัดทำโดย



โครงการจัดการความรู้สุขภาพ
ผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ



สนับสนุนโดย



สำนักงานกองทุน

สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)

อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ. สำหรับวัยสูงอายุ

บรรณาธิการ นายแพทย์สุรเกียรติ์ อชานานภาพ

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

โครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์

มูลนิธิหมอชาวบ้าน

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2618-4710 โทรสาร 0-2271-1806 www.doctor.or.th

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ.: สำหรับวัยสูงอายุ.--กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมอชาวบ้าน,
2559.

56 หน้า.

1. ผู้สูงอายุ--การดูแล. 2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. I. สุรเกียรติ์ อชานานภาพ, บรรณาธิการ. II. รุจน์ รุจนเวชช์, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

613.0438

ISBN 978-616-92571-1-0

ภาพประกอบ รุจน์ รุจนเวชช์

รูปเล่ม นิคมลิมปิชาติพงษ์

ออกแบบโดย บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2618-4710, 0-2278-5533

โทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

www.thaihealthbook.com

คำนำ

สุขภาพดี เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาที่จะมี แต่ทำไมบางคนมี บางคนไม่มี เป็นคำถามที่เราต้องมาช่วยกันหาคำตอบ

การมีสุขภาพดี มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ หลายอย่าง เช่น ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งพฤติกรรมการใช้ชีวิต

ปัจจัยที่สำคัญมากต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีของเราแต่ละคนในทุกเพศและทุกวัย คือ พฤติกรรมการใช้ชีวิตหรือดำเนินชีวิตใน 3 เรื่อง คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ หรือเรียกย่อๆ ว่า **“3 อ.”**

อาหาร เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ให้พลังงาน ความอบอุ่นต่อร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ ดังนั้น จึงควรเลือกกินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ ครบ 5 หมู่ สัดส่วนที่เหมาะสม ปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และลดอาหารที่มัน หวาน และเค็มด้วย

ออกกำลังกาย ช่วยการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย ทำได้ทุกคน ทำด้วยความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยวันเว้นวัน วันละ 30 นาที ทำได้ตามความสะดวก ทั้งในบ้าน นอกบ้าน และที่ทำงาน

อารมณ์ ที่เป็นสุข มั่นคง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม แม้มีอารมณ์เครียดหรืออารมณ์ด้านลบ แต่รู้จักการดูแลอารมณ์นั้นๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

การมีพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 อ. จึงเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ ถ้าเรามีฉันทะและวิริยะ กล่าวคือมีความรัก ความมุ่งมั่นที่จะทำ การมีสุขภาพดีจะเกิดได้ไม่ยากกับทุกคน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เนตรนภา ขุมทอง
ผู้จัดการโครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์
มูลนิธิหมอชาวบ้าน

ผู้เรียบเรียง

รศ.ดร.สุปราณี แจ้จ่างบำรุง

คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.ดร.ลิตติมา จิตตินันท์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.ดร.ประณมพร จ้วงพานิช

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

กীরติ สายมณี

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

นพ.วุฒิพันธ์ สิริธการิยะ

นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลสิงห์บุรี กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

คำนำ

ผู้เรียบเรียง

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	2
ความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้สูงอายุ	4
คำแนะนำการกินอาหาร	7
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง	8
ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ	9
ถาม-ตอบปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย	11
ออกกำลังกายสมวัยในผู้สูงอายุ	18
ท่าชูหัวถ้าวาดหลัง	19
ท่าศีรษะจรดเข่า	20
ท่าบิดตัว	21
ท่าแกว่งแขน 1	22
ท่าแกว่งแขน 2	23
ท่าแกว่งขา	24
ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย	26

สารบัญ (ต่อ)

การดูแลด้านอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุ 30

เกณฑ์สุขภาพจิตดีของผู้สูงอายุ 31

ข้อแนะนำสำหรับการดูแลตนเองด้านอารมณ์ในผู้สูงอายุ 31

เคล็ดลับการฝึกให้เกิดความผ่อนคลาย 34

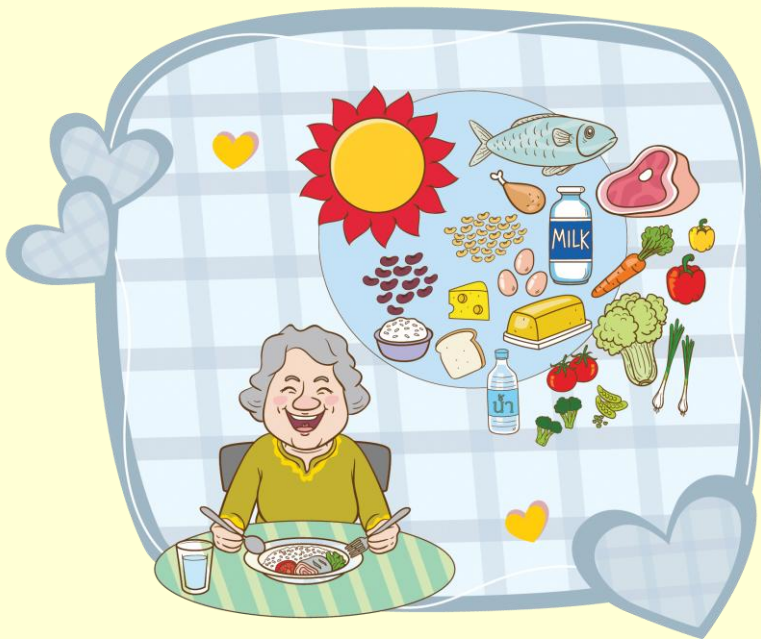
ความกลัวและความวิตกกังวล 34

โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ 35

บรรณานุกรม 48



อ. อาหาร



อาหารและโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ

รศ.ดร.สุปราณี แจ่มบำรุง

ผศ.ดร.ลิตีมา จิตตินันท์



- ความต้องการพลังงานของผู้สูงอายุจะลดลงเมื่อเทียบกับวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากการเผาผลาญพลังงานพื้นฐานของร่างกาย (basal metabolic rate, BMR) ที่ลดลง และมีการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ประจำวันลดลงด้วย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารทอดหรืออาหารผัดที่ใช้ไขมันมาก ซึ่งให้พลังงานสูงโดยที่ให้สารอาหารต่างๆ น้อย และควรกินข้าว-แป้งพอควร

- ความสามารถในการสังเคราะห์วิตามินดีที่ผิวหนังลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงควรกินอาหารที่มีวิตามินสูง (เช่น ปลาที่มีไขมันสูง) หรือมีการเสริมวิตามินดีวันละ 10 ไมโครกรัม

- ผู้สูงอายุจะมีความต้องการแคลเซียมสูงขึ้น ดังนั้น จึงควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย หรือดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง หรืออาจจำเป็นต้องเสริมแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม

- การมีภาวะโภชนาการที่ดีและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยป้องกันการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับอายุที่สูงขึ้น เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความจำเสื่อม นอกจากนี้ยังสามารถช่วยป้องกัน

* คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

** สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สุขภาพช่องปากและฟัน และสุขภาพกระดูกและข้อต่อ
ในช่วงปลายของชีวิต



● มีรายงานพบว่า ผู้สูงอายุมักมีปัญหาโรคขาดสารอาหาร และโรคอ้วน โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) และผู้สูงอายุ วัยปลาย (อายุมากกว่า 80 ปี) มักบริโภคอาหารได้น้อยลง ดังนั้น การปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่อง สำคัญ รวมทั้งการดูแลปัญหาทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

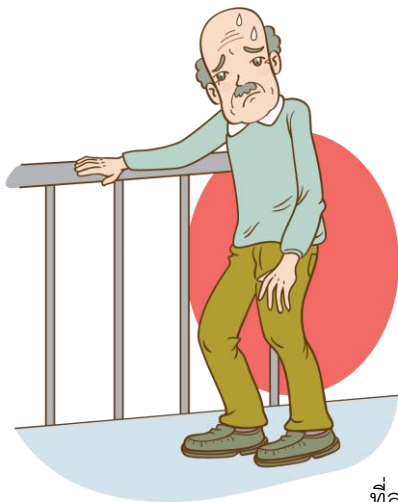
สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นมาก การสำรวจในปี พ.ศ. 2553 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี) ประมาณ 8.5 ล้าน คน (ร้อยละ 13.2 ของประชากรทั้งหมด 63.8 ล้านคน) และมีการคาดการณ์ ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 24.3 ในปี พ.ศ. 2573 ทั้งนี้จำนวนผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป) ก็เพิ่มขึ้นมากด้วย (มากกว่า 1 ล้านคน) ซึ่งสอดคล้องกับการมีอายุขัยโดยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (life expectancy at birth) เพิ่มขึ้น ซึ่งพบว่าผู้ชายไทยและผู้หญิงไทยมีอายุขัยโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 58 ปี และ 64 ปี ในปี พ.ศ. 2513 เป็นอายุ 71 ปี และ 78 ปี ในปี พ.ศ. 2554 ตามลำดับ

ประเทศไทยมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2525-2544) และฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ซึ่งมีวิสัยทัศน์ว่า “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัย ของสังคม” คือ เน้นให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่าง มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้นานที่สุด และสามารถมีส่วนร่วมในการ พัฒนาสังคม แผนนี้ให้ความสำคัญ



กับผู้สูงอายุ และการเตรียมตัวของผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคตด้วย ซึ่งอาหารและโภชนาการที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม

ความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้สูงอายุ



● พลังงาน

โดยทั่วไปความต้องการของพลังงานจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสัดส่วนของร่างกายส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อลดลงขณะที่เนื้อเยื่อไขมันเพิ่มขึ้น จึงให้อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐานของร่างกาย (basal metabolic rate, BMR) ลดลง

นอกจากนี้ มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ลดความกระฉับกระเฉงลงเมื่ออายุมากขึ้น

ดังนั้น ความต้องการพลังงานของผู้สูงอายุจึงน้อยลงกว่าวัยผู้ใหญ่

● ไขมัน

ความต้องการไขมันของร่างกาย คือ ร้อยละ 20-35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน โดยคิดเป็นกรดไขมันอิ่มตัวร้อยละ 8-10 กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวร้อยละ 15 และกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนร้อยละ 10 กรดไขมันที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุ คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนชนิดโอเมก้า-3 เช่น กรดแอลฟา-ไลโนเลนิก (α -linolenic acid) กรดไขมันอีพีเอ (eicosapentaenoic acid, EPA) และกรดไขมันดีเอชเอ (docosahexaenoic acid, DHA)

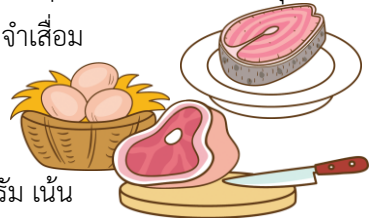


ซึ่งมีอยู่มากในปลาทะเลและปลาน้ำจืดที่มีไขมันสูง เช่น ปลาอินทรี ปลาสำลี ปลาสาวย ปลาจระเม็ด ปลากะพงขาว ปลาสลิด ปลาตุก ปลาช่อน เป็นต้น กรดไขมันชนิดโอเมก้า-3 ยังช่วยลดอาการของโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (rheumatoid arthritis) จึงมีผลต่อเอ็นข้อต่อต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงสายตา เพิ่มภูมิคุ้มกัน และป้องกันการเกิดความจำเสื่อม

- โปรตีน

ปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภค

ต่อวัน คือ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เน้น



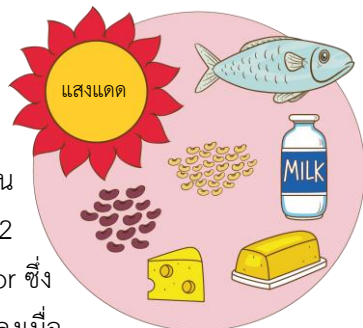
แหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพ คือ มีกรดอะมิโนจำเป็น (essential amino acids) ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เช่น ปลา เนื้อสัตว์ ไข่ น้านม และถั่วเมล็ดแห้งบางชนิด แต่ผู้สูงอายุก็ไม่ควรบริโภคโปรตีนมากเกินไป เพราะจะมีผลทำให้ลดการดูดกลับของแคลเซียมที่ไตทำให้มีการขับแคลเซียมทางปัสสาวะมากขึ้นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน

- คาร์โบไฮเดรต

ความต้องการของคาร์โบไฮเดรตกำหนดที่ร้อยละ 45-65 ของพลังงาน ที่ร่างกายได้รับต่อวัน ชนิดของคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุ คือ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (complex carbohydrate) ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ธัญชาติที่ไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีท

- แร่ธาตุและวิตามิน

โดยทั่วไปความต้องการวิตามินและแร่ธาตุของผู้สูงอายุไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่ ยกเว้นความต้องการวิตามินบางชนิดเพิ่มขึ้น เช่น วิตามินดี วิตามินบี 6 และวิตามิน บี 12 ผู้สูงอายุมักมีการดูดซึมวิตามินบี 12 ลดลงเนื่องจากระดับของ intrinsic factor ซึ่งจำเป็นในการดูดซึมของวิตามินบี 12 ลดลงเมื่อ



อายุสูงขึ้น สำหรับวิตามินดี ซึ่งร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้ที่ผิวหนังเมื่อถูกแสงแดด โดยมากผู้สูงอายุออกไปนอกบ้านน้อยกว่าคนกลุ่มอื่นๆ อีกทั้งผิวหนังของผู้สูงอายุจะสังเคราะห์วิตามินได้น้อยลง ดังนั้น จึงมีข้อเสนอแนะให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารที่มีวิตามินดีสูง หรือได้รับวิตามินดีเสริมวันละ 10 ไมโครกรัม

แร่ธาตุที่ผู้สูงอายุต้องการมากขึ้น คือ แคลเซียม ส่วนแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุต้องการน้อยลง คือ โครเมียม และผู้สูงอายุที่เป็นหญิงต้องการธาตุเหล็กลดลงเนื่องจากการหมดประจำเดือน เช่นเดียวกับกับบิเล็กโทรไลต์ (โพแทสเซียม โซเดียม และคลอไรด์) ซึ่งผู้สูงอายุวัยปลายมีความต้องการลดลงสำหรับผู้สูงอายุที่สุขภาพดีเป็นประจำมักพบว่ามีภาวะขาดวิตามินซีด้วย



• โยอาหาร

ปริมาณโยอาหารที่แนะนำให้บริโภคสำหรับผู้สูงอายุเท่ากับผู้ใหญ่ คือ 25 กรัมต่อวันโยอาหารช่วยในการขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก ลดความเสี่ยงต่อการเป็นริดสีดวงทวาร การที่อาหารไม่อยู่ในทางเดินอาหารนานเกินไปเป็นการลดระยะเวลาที่สารพิษ (ถ้ามี) อยู่ในทางเดินอาหาร จึงเป็นการลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ โยอาหารยังเป็นอาหารที่ดีสำหรับแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดกรดไขมันสายสั้นซึ่งเป็นแหล่งพลังงานจำนวนน้อยๆ อีกทางหนึ่ง โยอาหารพบมากในผักและผลไม้ ดังนั้น จึงควรบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำ

• น้ำ

น้ำมีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกายมนุษย์ในทุกๆ ช่วงอายุ น้ำมีหน้าที่เป็นส่วนสำคัญในกระบวนการต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงการรักษาสมดุลของร่างกาย และการขับ



ของเสีย แม้ว่าความต้องการน้ำในผู้สูงอายุจะน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่และเด็ก แต่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะดื่มน้ำในปริมาณน้อยและไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำประมาณวันละ 6-8 แก้วเป็นประจำทุกวัน

คำแนะนำการกินอาหาร

ด้วยผู้สูงอายุต้องการพลังงานลดลง แต่โปรตีนเท่าเดิม (1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม) ดังนั้น ผู้สูงอายุควรกินอาหารกลุ่มข้าวแป้งและไขมันลดลง เพื่อให้ได้พลังงานไม่มากเกินไป เน้นการกินข้าว-แป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย วัน



ละประมาณ 6-8 ทัพพี สำหรับเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ ยังกินได้เหมือนเดิม ประมาณวันละ 8-10 ช้อนกิน

ข้าว เนื้อปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรกินปลา 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยที่ 1 ครั้ง ควรเป็นปลาที่มีไขมันสูง เพราะ มีกรดไขมันสายยาวชนิดโอเมก้า-3 สูง เพื่อ

เพื่อช่วยป้องกันโรคหัวใจ และยิ่งสำคัญกับผู้ที่มีอาการทางหัวใจอยู่แล้ว แต่เนื่องจากปลาที่มีไขมันสูงอาจมีการปนเปื้อนของสารพิษ (เช่น dioxin และ PCBs) ดังนั้น จึงไม่แนะนำให้กินปลาเกิน 4 ครั้งต่อสัปดาห์ (ปริมาณการกินปลาแต่ละครั้งประมาณ 140 กรัม)

ผู้สูงอายุควรกินอาหารหลากหลายที่มีผักและผลไม้เป็นจำนวนมาก เพื่อให้ได้ปริมาณใยอาหารที่เพียงพอ ผู้สูงอายุที่ดื่มนมได้ ไม่ท้องเสีย ยังควรดื่มนมที่มีไขมันต่ำเป็นประจำ นอกจากนี้อาจพิจารณากินอาหารที่มีการเติมวิตามินและแร่ธาตุ หรืออาหารฟังก์ชันบางชนิดที่อาจมีผลดีต่อสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มโยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติกส์ (probiotics) และอาหารที่มีการเติมใยอาหาร หรือพรีไบโอติกส์ (prebiotics) ซึ่งดีต่อสุขภาพของทางเดินอาหาร



ผู้สูงอายุมักมีการรับรสและกลิ่นที่เปลี่ยนไปเมื่ออายุมากขึ้นมีผลต่อการเจริญอาหารของผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุกินได้น้อยลงจะมีผลทำให้ความสามารถในการดูดซึมอาหารน้อยลงไปด้วย จึงเป็นการยากที่จะได้รับสารอาหารที่จำเป็นทั้งหมดสำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น จึงมีความสำคัญที่ผู้สูงอายุควรกินอาหารที่หลากหลายเพื่อให้แน่ใจว่าได้รับพลังงาน วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นอย่างเพียงพอ

ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยกลางและวัยปลายมักมีสุขภาพช่องปากและฟันไม่ดีพอ การตัดแปลงเมนูอาหารและวิธีการเตรียมอาหาร อาจช่วยให้ผู้สูงอายุกินอาหารได้มากขึ้น เช่น การกินผักสดอาจเปลี่ยนเป็นผักต้ม การกินผลไม้เป็นชิ้นหรือทั้งผลอาจเปลี่ยนเป็นผลไม้ปั่น การเปลี่ยนเนื้อสัตว์ที่เป็นชิ้นให้เป็นเนื้อสัตว์สับละเอียดหรือเป็นชิ้นเล็กๆ แทน เป็นต้น



นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยัง
มีแร่ธาตุของวิตามิน แร่ธาตุ และ
สารต้านอนุมูลอิสระที่สูงอีกด้วย
ดังนั้น...กินผักเยอะๆ นะ

อาหารที่ควรงดหลีกเลี่ยง

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ การเสื่อมถอยของร่างกายก็มีมากขึ้น รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ดีมาก่อน ทำให้ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อต่างๆ (Non-Communicable Diseases) และโรคที่เกิดจากความเสื่อม (degenerative diseases) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเส้นเลือดในสมองตีบ อัมพฤกษ์



อัมพาต โรคความจำเสื่อม โรคซึมเศร้า โรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease) โรคซึมเศร้า และโรคเมเร็งบางชนิด ดังนั้น อาหารที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง คืออาหารประเภทที่มีผลกระทบต่อในการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าว และอาหารที่มีผลให้อาการของโรครุนแรงขึ้น ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว และอาหารที่มีรสจัด ไม่ว่าจะเป็นเค็มจัดหรือหวานจัด

อาหารที่มีไขมันสูงโดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว และอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น หมูสามชั้น คอหมูย่าง เนื้อไก่ติดหนัง นอกจากจะส่งผลให้เกิดไขมันสะสมในร่างกายเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้เกิดไขมันสะสมตามหลอดเลือด ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ และหลอดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต

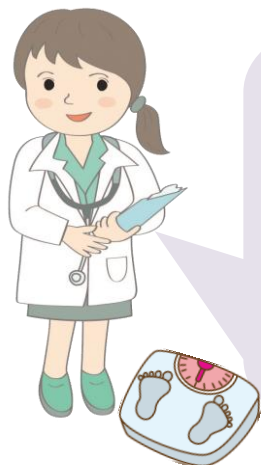


อาหารที่มีรสจัด โดยเฉพาะเค็มจัดและหวานจัด อาหารที่มีปริมาณเกลือสูงทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการมีโรคไตและความดันโลหิตสูง อาหารที่หวานจัดจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีโรคเบาหวาน

ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีปัญหาทั้งอ้วนและผอม การกินอาหารที่ไม่ถูกต้องสัดส่วนและมีปริมาณมากเกินไป ทำให้น้ำหนักเกินจนถือว่าเป็นโรคอ้วน แต่การบริโภคอาหารน้อยเกินไปก็มักเกิดในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในวัยปลาย (อายุมากกว่า 80 ปี) ทำให้ผอมกว่าเกณฑ์ปกติถึงร้อยละ 30.9 และ 27.6 ในผู้ชายและผู้หญิงตามลำดับ

ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารได้น้อยและมีปัญหาการขาดสารอาหาร ได้แก่ การรับรู้กลิ่นและรสชาติอาหารลดลง การหลั่งน้ำลายลดลง มีปัญหาในการกลืนและสุขภาพช่องปากและฟัน การทำงานของกระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับอ่อน และตับเสื่อมลง รวมทั้งปัจจัยทางสังคม เช่น ถูกทอดทิ้ง รายได้ต่ำ หรือการถูกแบ่งแยกจากสังคมหรือการสูญเสียผู้เป็นที่รัก ไม่สามารถประกอบอาหารเองได้ การเจ็บป่วย การได้รับยาบางชนิดอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาระหว่างยาและอาหาร ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเบื่ออาหาร



การพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการที่พอเหมาะหรือไม่นั้น ใช้ตัววัดดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) เช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ คือ ศึกษดัชนีมวลกาย <math><18.5</math> กิโลกรัมต่อตารางเมตร ก็อ้วนน้ำหนักน้อยหรือผอม และศึกษดัชนีมวลกาย >math>>23.0</math> และ >math>>25.0</math> กิโลกรัมต่อตารางเมตร ก็อ้วนมีภาวะน้ำหนักตัวเกินและอ้วน

สำหรับผู้สูงอายุที่หลังโกง ซึ่งเป็นความผิดปกติที่มักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุวัยกลางและวัยปลาย ให้วัดความยาวของช่วงแขน (arm span) แทนความสูง (การวัดความยาวช่วงแขน วัดจากปลายนิ้วกลางของมือข้างหนึ่งถึงปลายนิ้วกลางของมืออีกข้างหนึ่ง โดยให้ผู้ถูกวัดกางแขนทั้งสองข้างขนานกับไหล่และเหยียดแขนให้ตรง โดยใช้หลังพิงฝา) ใช้หน่วยเป็นเมตร และคำนวณเป็นส่วนสูง โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{ความสูงสำหรับผู้ชาย} = 44.31 + 0.72(\text{ความยาวของช่วงแขน})$$

$$\text{ความสูงสำหรับผู้หญิง} = 49.01 + 0.69(\text{ความยาวของช่วงแขน})$$

หรืออาจใช้ความสูงจากเท้าถึงเข่า (knee height) ใช้หน่วยเป็นเมตร และคำนวณเป็นส่วนสูง โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{ความสูงสำหรับผู้ชาย} = 80.31 + 1.73(\text{ส่วนสูงจากเท้าถึงเข่า})$$

$$\text{ความสูงสำหรับผู้หญิง} = 87.49 + 1.50(\text{ส่วนสูงจากเท้าถึงเข่า})$$

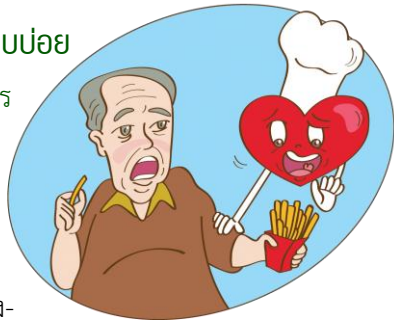
นอกจากนี้ควรพิจารณาเส้นรอบเอวด้วย ถ้าเส้นรอบเอวมากกว่า 90 เซนติเมตรในผู้ชาย และมากกว่า 80 เซนติเมตรในผู้หญิง ถือว่าอ้วนลงพุง และเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคที่เกิดจากความเสื่อมต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ถ้าผู้สูงอายุมีโรคต่างๆ เหล่านี้ ต้องดูแลการกินอาหารให้เหมาะกับแต่ละโรค ร่วมด้วย

ถาม-ตอบปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย

1. **ถาม** ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานต่อวันเท่ากับวัยผู้ใหญ่หรือไม่?

ตอบ ผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) มีความต้องการพลัง-

งานต่อวันเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่แต่เมื่ออายุมากขึ้นกว่านั้น ความต้องการพลังงานต่อวันจะลดลงเล็กน้อย เนื่องจากการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (Basal Metabolic Rate, BMR) ลดลง อีกทั้งการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายก็ลดลงด้วย ผู้สูงอายุจึงควรกินอาหารที่มีพลังงานไม่สูงมาก แต่มีคุณค่าสารอาหารมาก ไม่ควรกินอาหารทอดหรืออาหารผัดที่ใช้ไขมันมาก



2. ถาม แร่ธาตุชนิดใดบ้างที่ผู้สูงอายุมีความต้องการมากขึ้น?
ตอบ แร่ธาตุที่ผู้สูงอายุต้องการมากขึ้นคือ แคลเซียม ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรกินอาหารที่เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม เช่น นมที่เสริมแคลเซียม ปลาเล็กปลาน้อย หรือได้รับการเสริมแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน แร่ธาตุที่เป็นปัญหาอีกชนิดหนึ่งคือ ธาตุเหล็ก พบว่ามีการขาดในผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะในผู้ที่นิยมกินอาหารมังสวิรัต อาจต้องกินธาตุเหล็กเพิ่มเติม

3. ถาม การขาดวิตามินชนิดใดที่เป็นปัญหาในผู้สูงอายุ?
ตอบ ผู้สูงอายุบางคนอาจมีปัญหาการขาดวิตามินดี เนื่องจากการกินอาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินดีไม่เพียงพอ และการสังเคราะห์วิตามินดีที่ผิวหนังก็น้อยลงด้วย ดังนั้น จึงควรแนะนำให้กินอาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินดีสูง เช่น ปลาที่มีไขมันสูง หรืออาจจำเป็นต้องเสริมวิตามินดีวันละ 10 ไมโครกรัม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน

4. ถาม ผู้สูงอายุควรกินอาหารชนิดใดบ้าง?
ตอบ การกินอาหารของผู้สูงอายุไม่แตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ แต่มีคำแนะนำเพิ่มเติมดังนี้

สารอาหารโปรตีนและไขมัน ผู้สูงอายุควรกินปลาสดอาทิตย์ละ 2 ครั้ง โดยที่หนึ่งครั้งควรเป็นปลาที่มีไขมันสูง เพราะมีกรดไขมันสายยาวชนิดโอเมก้า-3 สูง เพื่อช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด และยิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่มีอาการทางหัวใจอยู่แล้ว กรดไขมันชนิดโอเมก้า-3 ยังช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดความจำเสื่อมและเพิ่มภูมิคุ้มกัน แต่เนื่องจากปลาที่มีไขมัน



มากอาจมีการปนเปื้อนของสารพิษ (เช่น dioxin และ PCBs) ดังนั้น ไม่แนะนำให้กินปลาเกินกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ (ปริมาณการกินครั้งละ 140 กรัม)

5. ถาม ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุมากกว่า 80 ปี) มักจะกินอาหารได้น้อย และเป็นสาเหตุของการขาดสารอาหาร สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุวัยนี้ไม่เจริญอาหารมีอะไรบ้าง?

ตอบ สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุวัยนี้กินอาหารได้น้อยลงมีดังนี้

- การรับรู้กลิ่นและรสของอาหารลดลง
- การหลั่งน้ำลายลดลง
- มีปัญหาในการกลืน
- สุขภาพช่องปากและฟันไม่ดี
- การทำงานของกระเพาะอาหาร ตับอ่อน ลำไส้และตับเสื่อมลง
- มีปัญหาทางสังคม เช่น ถูกทอดทิ้งไม่สามารถประกอบอาหารกินเองได้ดีพอ ฯลฯ
- มีโรคประจำตัวทำให้เบื่ออาหาร หรือยารักษาโรคที่เป็นอยู่ทำให้เบื่ออาหาร



6. ถาม ผู้สูงอายุควรกินอาหารชนิดใดบ้าง?

ตอบ การกินอาหารของผู้สูงอายุไม่แตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ แต่มีคำแนะนำเพิ่มเติมดังนี้

สารอาหารโปรตีนและไขมัน ผู้สูงอายุควรกินปลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยที่หนึ่งครั้งควรเป็นปลาที่มีไขมันสูง เพราะมีกรดไขมันสายยาวชนิดโอเมก้า-3 สูง เพื่อช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด และยิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่มีอาการทางหัวใจอยู่แล้ว

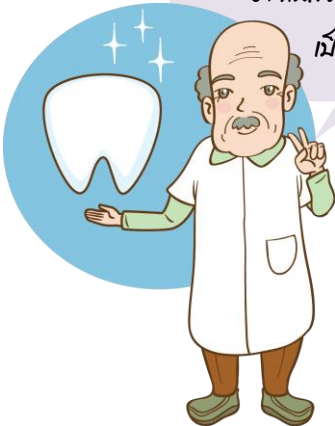


กรดไขมันชนิดโอเมก้า-3 ยังช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดความจำเสื่อมและเพิ่มภูมิคุ้มกัน แต่เนื่องจากปลาที่มีไขมันมากอาจมีการปนเปื้อนของสารพิษ (เช่น dioxin และ PCBs) ดังนั้น จึงไม่แนะนำให้กินปลาเกินกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ (ปริมาณการกินครั้งละ 140 กรัม) สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าว ข้าวกล้อง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังโฮลวีต

ดื่มน้ำนมที่มีการเสริมแคลเซียม ถ้าสุขภาพช่องปากและฟันดี การกินปลาเล็กปลาน้อยทั้งตัวก็เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีชนิดหนึ่ง

อาหารที่มีการเติมวิตามิน แร่ธาตุ และอาหารฟังก์ชันบางชนิดอาจมีผลดีต่อสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มโยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติกส์ (probiotics) และอาหารที่มีการเติมใยอาหาร หรือพรีไบโอติกส์ (prebiotics) ซึ่งดีต่อสุขภาพของทางเดินอาหาร

ผู้สูงอายุควรจะกินอาหารหลากหลาย ซึ่งมีผักและผลไม้จำนวนมาก มักลดอาจมีลิ้นแข็งมักแถม ผลไม้ลึกลับ อาจมีลิ้นแข็งผลไม้แห้ง การมีลิ้นแข็งหรือลิ้นชันๆ ให้น้ำมันหรือลิ้นลึกลับจะเอียงหรือลิ้นชันเล็กๆ แทน



โดยเฉพาะอย่างงั้นผู้สูงอายุ ซึ่งอยู่ในวัยกลางและวัยกลาง ที่มีสุขภาพช่องปากและฟันไม่ดีพอ...

7. **ถาม** พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดี นอกจากการมีโภชนาการที่ดีแล้ว คืออะไร



ตอบ ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 20-30 นาที โดยเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น การเดิน การวิ่งช้า การรำมวยจีน โยคะ การรำไม้พลอง การเต้นรำ เป็นต้น ก่อนและหลังการออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามลำดับ ประมาณ 5-10 นาที

8. **ถาม** ผู้สูงอายุกินไข่ทุกวันวันละหนึ่งฟองได้หรือไม่

ตอบ ได้ เพราะไข่แดงมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์อยู่มาก และที่สำคัญคือ มีเลซิทินซึ่งเป็นฟอสโฟลิปิดชนิดหนึ่งอยู่มาก ในเลซิทินมีโคลีน ซึ่งร่างกายนำโคลีนนี้ไปสังเคราะห์อะเซทิลโคลีน (acetylcholine) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท (neurotransmitter) ทำให้การทำงานของสมองดีขึ้น แต่ไข่แดงมีคอเลสเตอรอลสูง โดยทั่วไปไข่ 1 ฟองมีคอเลสเตอรอล



ไม่เกิน 200 มิลลิกรัม ปริมาณคอเลสเตอรอลที่ร่างกายได้รับจากอาหารไม่ควรเกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน ดังนั้นการที่จะป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับคอเลสเตอรอลเกินกว่าที่กำหนดต้องหลีกเลี่ยงอาหารอื่นๆ ที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไขมันสัตว์ต่างๆ ปลาหมึก กุ้ง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่าปกติ ไม่ควรกินไข่มากกว่า 3-4 ฟองต่อสัปดาห์ และกินยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ

9. ถาม ผู้สูงอายุบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้หรือไม่

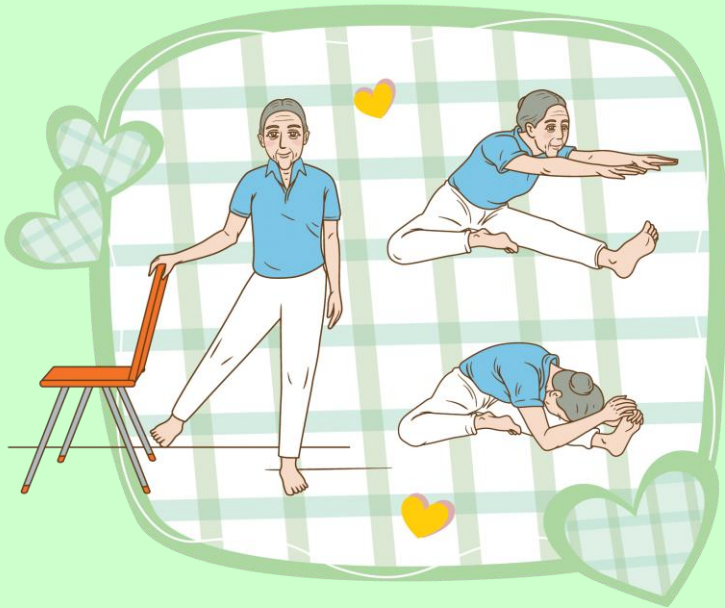
ตอบ

ถ้าผู้สูงอายุต้องการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม เช่น นํ้านมสดเสริมแคลเซียม วิตามินดี เครื่องดื่มโยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติกส์ (probiotics) และพรีไบโอติกส์ (prebiotics) อาหารที่มีการเติมใยอาหาร เป็นต้น แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ในแต่ละวันด้วย โดยพิจารณาจากฉลาก



อ.

ออกกำลังกาย



ออกกำลังกายสมวัย ในผู้สูงอายุ



ผศ.ดร.ประณมพร จ่วงพานิช*

กิริติ สายมณี*

การออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุมีเป้าหมายหลัก คือ ต้องดำรงสภาพการทำงานกิจวัตรประจำวันได้จึงต้องมี การเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจ เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ เพิ่มความสมดุลและความอ่อนตัว

ตัวอย่างการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ตัวเองได้ง่ายๆ ใช้พื้นที่ไม่มาก ทำคนเดียวก็ได้ทำเป็นกลุ่มก็ดี ที่แนะนำมี 2 ประเภท คือ ประเภทยืดเหยียด ได้แก่ โยคะหรือฤๅษีดัดตน และประเภทเคลื่อนไหวออกแรง ได้แก่ แกว่งแขนและแกว่งขา

โยคะหรือฤๅษีดัดตนช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายและความอ่อนตัวได้ดี และเหมาะกับคนที่ไม่ชอบบะไรรุนแรงแต่ชอบความสงบเชื่องช้าและสง่างาม หากผู้สูงอายุเล่นโยคะหรือบริหารกายด้วยฤๅษีดัดตนสม่ำเสมอ ร่างกายจะมีความยืดหยุ่นดีกล้ามเนื้อแข็งแรงตามวัย ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายเป็นไปตามปกติ ย่อมเป็นส่วนหนึ่งของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี นำไปสู่การมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข การเลือกทำบริหารพิจารณาได้จากความตึงเครียดของอวัยวะที่มีกพบบ่อยในคนสูงวัย เช่น มือ ขา ไหล่ หลัง ดังนั้น ทำบริหารที่ช่วยคลายความตึงเครียดของมือ ขา ไหล่ หลัง อาจเลือกทำเท่าที่ทำได้จากทำต่อไป

* วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

ท่าบุทิตถ์วาคหลัง

(จากฤๅษีตัดตน)



เริ่มจากประสานมือ
หงายฝ่ามือออกนอกตัว
เหยียดแขนตั้งเหนือศีรษะ



แล้วเลื่อนแขนลงมาระดับอก
เหยียดตั้งอยู่ด้านหน้า
หงายฝ่ามือออกนอก



เอี้ยวแขนไปทางขวา แล้วสลับ
ย้ายไปทางซ้าย ฝ่ามือยังคง
ประสานกันตลอด หันออกนอกตัว



จากนั้นกางแขนทั้งสองข้าง
ออกข้างลำตัว ระดับไหล่



แล้วกำมือ ลดแขนลง
ทำท่าคล้ายเท้าเอว



เลื่อนมือทั้งสองข้างเข้าหากัน
ด้านหลังของเอว จนมือชนกัน

ฝึกทำนี้อย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำรอบละ 5-10 ครั้ง วันหนึ่งทำได้หลายรอบ
ประโยชน์ช่วยเหยียดยึดนิ้วทั้งสิบ การเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นไปด้วยดี
ถ้านั่งขัดสมาธิไม่ได้ ให้นั่งบนเก้าอี้แทนได้แต่ต้องเป็นเก้าอี้ไม่มีพนักพิง

ผลที่ได้รับ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่แขน

ท่าศีรษะจรดเข่า

(ท่าชานูศีรชานู: จากโยคะ)



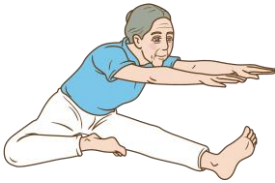
1. นั่งหลังตรง นั่งเหยียดขาซ้ายพับขาขวาสอดไว้ใต้ขาซ้าย ให้ฝ่าเท้าชิดต้นขา สันเท้ากดต้นขาด้านใน มือทั้งสองข้างวางบนเข่า



2. หายใจเข้า พร้อมๆ กับยกขึ้นเหนือศีรษะ เหยียด



แขนทั้งสองข้าง
กล้ามเนื้อหลัง



3. หายใจออกค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้า
4. มือทั้งสองจับข้อเท้าซ้ายหรือนิ้วเท้า แล้วเหยียดกล้ามเนื้อด้านหลัง หลังคอค ก้มศีรษะลง



5. ทำค้างไว้ 10 วินาที หรือหายใจเข้า-ออกสัก 10 ครั้ง ทำซ้ำรอบละ 3 ครั้ง แล้วสลับเป็นเหยียดขาขวา พับขาซ้ายสอดใต้ขาขวาแล้วก้มตัวจับเท้าขวา

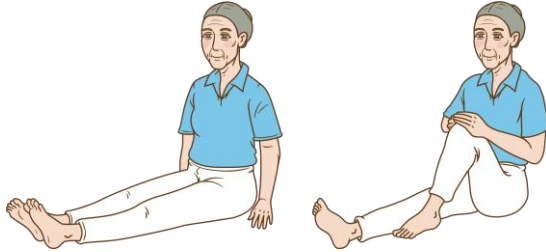


6. สำหรับผู้ที่ยังก้มได้น้อย อาจใช้ผ้าพันคอหรือเชือกคล้องไว้ที่กลางฝ่าเท้าดึงเข้าหาลำตัว เพื่อช่วยเหยียดกล้ามเนื้อหลัง

ผลที่ได้รับ ช่วยเหยียดยืดกล้ามเนื้อส่วนหลัง เส้นเอ็น ไหล่ เหว แผ่นหลัง ขา เป็นอย่างดี เป็นการกวดดวยะต่างๆ ภายในช่องท้อง

ท่าบิดตัว

(ท่ากักการสนะ จากโยคะ) ทำต่อจากท่าศีรษะจรดเข่าได้เลย



1. นั่งหลังตรง เขยียดขาไปด้านหน้า ตั้งเข่าซ้ายขึ้น
2. นำข้อศอกขวามาคร่อมเข่าซ้าย มือซ้ายอาจปล่อยวางไว้เฉยๆ หรือวางกับพื้นก็ได้



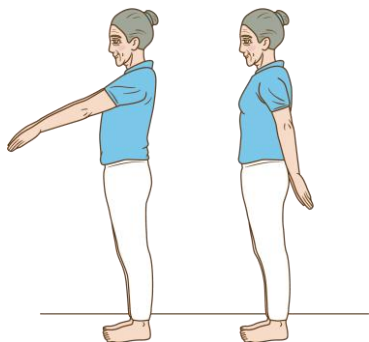
3. บิดตัวไปทางซ้ายหรือข้างเดียวกับขาที่ตั้ง เท้าแขนซ้ายเอี้ยวตัวไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้เท่ากับหายใจเข้าออกสัก 10 ครั้ง
4. เปลี่ยนข้างทำแบบเดียวกัน ทำสลับกันระหว่างสองข้างรอบละ 3 ครั้ง

ผลที่ได้รับ ช่วยเหยียดยึดกล้ามเนื้อหลังและบั้นเอว

นอกจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้ว ผู้สูงอายุควรฝึกการทรงตัวร่วมกับการออกกำลังกายที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการแกว่งแขนแกว่งขาประกอบเพลง เพื่อให้เพลินและสนุกในการทำเพื่อทำได้นานขึ้น เพื่อเป็นการเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจ ดังนี้

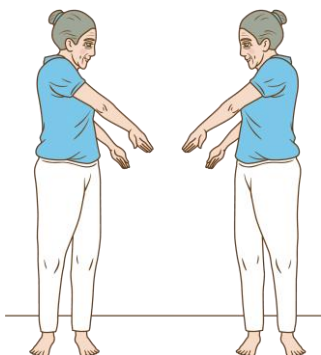
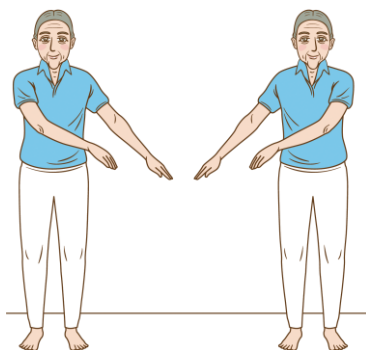
ท่าแกว่งแขน 1

ยืนแยกขาเล็กน้อย ประมาณไหล่ ไม่เกร็งเข่า ก่อนแกว่งแขนต้องดูให้ดีว่าไม่มีอะไรกีดขวางระยะแกว่งแขนที่จะทำให้กระแทกได้ หายใจตามปกติ ห้ามกลั้น จะให้ตีร้องเพลงตามไปด้วย



แกว่งแขนไปด้านหน้า-หลัง
หนึ่งท่อนเพลง

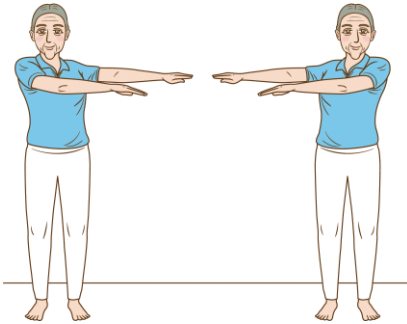
แกว่งแขนไปด้านซ้าย-ขวา
หนึ่งท่อนเพลง



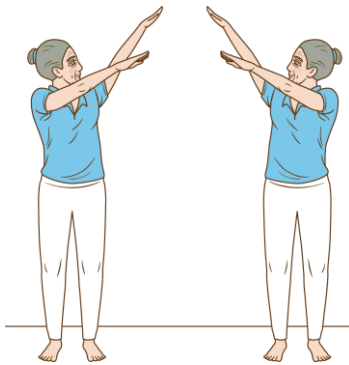
ต่อด้วยการแกว่งแขน
ไปด้านซ้ายสุด-ขวาสุด
เอี้ยวเอวตามหนึ่งท่อนเพลง

ผลที่ได้รับ บริหารเอว การเหยียดข้อไหล่ และการทรงตัว

ท่าแกว่งแขน 2



เหวี่ยงแขนไปด้านซ้าย-ขวา
ผ่านหน้าลำตัว หนึ่งท่อนเพลง

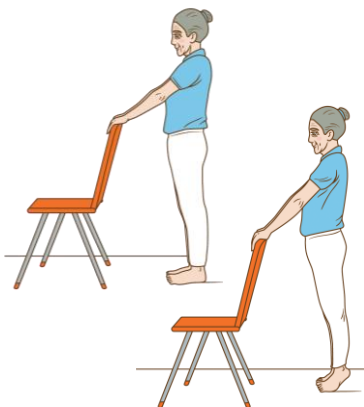


เหวี่ยงแขนไปด้านซ้ายสุดเอื้อม-
ขวาสุดเอื้อม หนึ่งท่อนเพลง

ผลที่ได้รับ บริหารสีข้าง การเหยียดข้อไหล่ และการทรงตัวใน
การเอื้อมหยิบของ

ท่าแกว่งขา

ท่าที่จับยึดที่มั่นคง มือจับไว้ทั้งสองข้าง และดูให้ตีว่าไม่มีอะไรเกะกะ
ระยะแกว่งขา เพราะอาจทำให้กระแทกได้



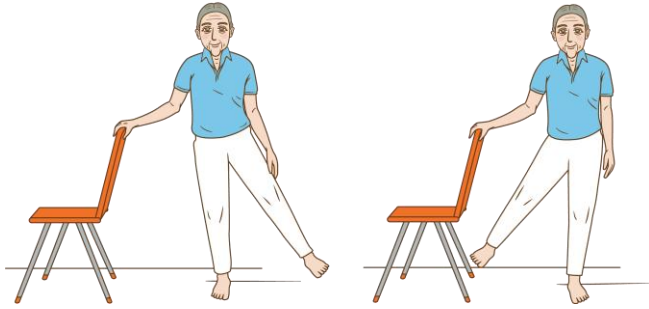
ยืนแยกขาเล็กน้อย เขย่งขึ้น-ลง ช้าๆ
เบาๆ ไม่กระแทกส้น หนึ่งท่อนเพลง

ผลที่ได้รับ ทำให้ขาแข็งแรง
ข้อเท้าแข็งแรง ช่วยการทรงตัวดี



ยืนด้วยขาขวาให้มั่น กระจกเท้า
ซ้าย แกว่งไปด้านหน้า-หลัง หนึ่ง
ท่อนเพลง เปลี่ยนมาใช้ขาซ้ายยืน
ให้มั่น กระจกเท้าซ้ายแกว่งไป
ด้านหน้า-หลัง หนึ่งท่อนเพลง

ผลที่ได้รับ ทำให้ขาแข็งแรง
ต้นขาด้านหน้าและก้นแข็งแรง
ช่วยการทรงตัวดีขึ้น



ยืนด้วยขาขวาให้มั่นคง กระดกปลายเท้าซ้ายขึ้น แกว่งขาซ้ายไปด้านข้าง
หนึ่งท่อนเพลง เปลี่ยนมาใช้ขาซ้ายยืนให้มั่นคง กระดกปลายเท้าขวาขึ้น แกว่ง
ขาขวาไปด้านข้าง หนึ่งท่อนเพลง

ผลที่ได้รับ ทำให้ต้นขาด้าน ข้างแข็งแรง ช่วยการทรงตัวดีขึ้น

อย่างไรก็ดี แม้จะมีตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้
เลือก แต่หากมีกิจกรรมอื่นที่สนใจมากกว่า ก็สามารถเลือกทำได้แต่ต้อง
คำนึงถึงข้อพึงปฏิบัติสำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุด้วย คือ

- ก่อนออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่
ให้การดูแลอยู่เป็นประจำ เพื่อซักถามเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายที่
เหมาะสม

- เลือกทำการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่อข้อต่อน้อย เช่น การ
เดิน การออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งใช้การทำงานของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ และยังสามารถ
ทำได้อย่างต่อเนื่อง หรืออาจจะเป็นกิจกรรมเบาๆ เช่น ลีลาศ ออก-
กำลังกายเป็นกลุ่ม เพราะจะทำให้เกิดความเพลิดเพลินและไม่รู้สึกเบื่อที่จะ
ออกกำลังกาย

- ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่ม
ความยืดหยุ่นของร่างกายและปรับสมดุลของจิตใจ

- หากเพิ่งออกกำลังกายเป็นครั้งแรก ควร ออกประมาณ 10-15 นาที จากนั้นค่อยๆ เพิ่ม ระยะเวลาให้มากขึ้นจนกระทั่งสามารถทำได้ อย่างต่ำครั้งละ 30 นาที

- ออกกำลังกายแบบแรงต้านต่างๆ เพื่อ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพื่อ คงอาการเคล็ดขัดยอกของข้อต่อต่างๆ ประมาณ 2- 3 วันต่อสัปดาห์

- จับชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่ออกกำลังกายเป็นระยะ เพื่อประเมินระดับความหนักของกิจกรรม และอาจหยุดพักในระหว่างการออกกำลังกายหากจำเป็น



ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะแวดล้อมที่ร้อนเกินไป และ ในสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย (เช่น ริมนอน)
- หยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการเจ็บหน้าอกและหายใจติดขัด ปรึกษาแพทย์หากมีอาการจุกแน่นหน้าอก หายใจหอบ และมีอาการอ่อนล้ามาก
- ถ้ากินยาที่มีผลต่ออัตราการเต้นหัวใจ เช่น ยาลดความดัน ผลการประเมินอัตราการเต้นของหัวใจอาจจะไม่ถูกต้อง เนื่องจากผลของยาที่ไปปรับเปลี่ยน ดังนั้น ควรประเมินระดับความหนักของการออกกำลังกายด้วยการพูดคุยถามตอบแทน หากไม่สามารถพูดได้อย่างต่อเนื่องในระหว่างการออกกำลังกาย ควรปรับลดระดับความหนักลง

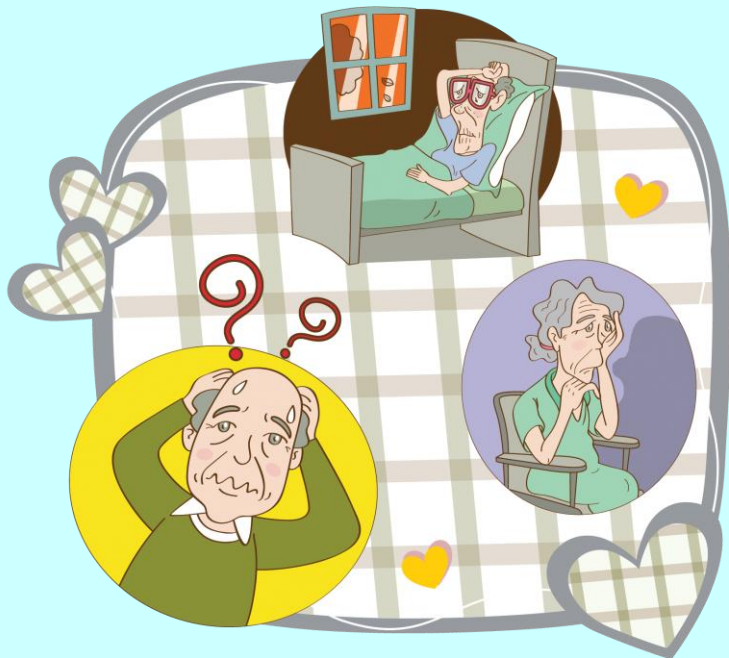
- สวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสม และออกกำลังกายในบริเวณที่ไม่มีสิ่งกีดขวางที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้

- ดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายให้เพียงพอ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ

การใส่ใจในข้อพึงปฏิบัติและข้อควรระวัง และปฏิบัติตามจะทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและได้รับประโยชน์ตรงตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมและชะลอความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ ทำให้มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่เหลืออยู่เป็นอย่างดี



๑. อาการ



การดูแลด้านอารมณ์ ในวัยสูงอายุ

นพ.วุฒิพันธ์ ลิทธิการิยะ*



การดูแลอารมณ์ผู้สูงอายุมีสิ่งที่เหมือน และต่างกับการดูแลอารมณ์ในวัยอื่นๆ สิ่งที่เหมือนกับวัยอื่นๆ คือ ผู้สูงอายุมีความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีพได้อย่างเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย การมีสุขภาพที่ดีและมีความสุข การต้องการความรักความอบอุ่นและการยอมรับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

แต่ก็มีประเด็นในการดูแลเพิ่มเติมที่แตกต่างจากวัยอื่นๆ เช่นกัน เนื่องจากวัยนี้บับเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพและสถานะภาพทางสังคม การพลัดพรากสูญเสีย การคาดคานิ่งถึงความตายที่ใกล้เข้ามา วัยผู้สูงอายุต้องมีภาระที่มากขึ้นในด้านการดูแลด้านสุขภาพกาย เนื่องจากความเสื่อมถอยของร่างกาย การพบโรคเรื้อรังต่างๆ ที่มากขึ้นตามวัย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคสมองเสื่อม รวมถึงภาระด้านจิตใจก็เป็นประเด็นที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ภาวะหลงลืม ความเหงา การกลัวการถูกทอดทิ้ง เป็นต้น

การประเมินสุขภาพตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ให้ผู้อายุลองประเมินว่าในช่วงปัจจุบันนี้ท่านสามารถมีสิ่งเหล่านี้หรือไม่



* นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลสิงห์บุรี กระทรวงสาธารณสุข

เกณฑ์สุขภาพจิตดีของผู้สูงอายุ

(คณะขับเคลื่อนกลุ่มวัยสูงอายุ กรมสุขภาพจิต, 2556)

1. พุดคุย หรือเข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัว หรือเพื่อนฝูงเป็นประจำ
2. เมื่อมีปัญหาด้านอารมณ์หรือจิตใจ สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง
3. รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (รู้ด้วยตัวเอง)
4. สามารถทำกิจกรรมสร้างความสุขให้กับตนเองได้

ถ้าตอบใช่ 4 ข้อ = ดีมาก

3 ข้อ = ดี

2 ข้อ = พอใช้

1 ข้อ = ไม่ค่อยดี (ควรได้รับคำแนะนำ)

0 ข้อ = มีปัญหาและควรได้รับการดูแลช่วยเหลือ

ข้อแนะนำสำหรับการดูแลตนเองด้านอารมณ์ในผู้สูงอายุ

1. การยอมรับการเปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องต้องใช้ความกล้าหาญอย่างมากในการยอมรับถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย หากเรายอมรับว่าสิ่งนี้เป็นกฎของธรรมชาติ เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ได้กล่าวไว้ว่าเป็นหลักของอนิจจัง จิตใจเราจะร่มเย็นและยอมรับในความเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น ทุกข์ร้อนกับความเปลี่ยนแปลงน้อยลง การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของสังคม สภาพของสังคม และการดำรงชีวิตของบุคคล ไม่เหมือนกับเมื่อก่อนจะสามารถทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจบุคคลอื่นๆ สามารถเมตตา กันและกันได้มากขึ้น ทำให้อารมณ์ร่มเย็นและแจ่มใส

2. การสร้างบุญกุศล การสร้างบุญกุศลเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อความสบายใจและอุ่นใจทั้งในขณะนี้และอนาคต จิตใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นจะมีความสุข เนื่องจาก





ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพราะการสละ
นอกจากนี้ หากผู้สูงอายุเกิดความไม่สบาย
ใจ เช่น เกิดความวิตกกังวล การระลึกถึง
บุญกุศลที่ได้ ทำมา จะช่วยคลายความ
กังวลลงได้ การสร้างบุญกุศลมีหลากหลาย
รูปแบบและไม่จำเป็นต้องเป็นเงิน
เสมอไป การช่วยเหลือ ให้กำลังใจผู้อื่น การ

บริจาคทาน การสวดมนต์ การถือศีล 5 การเจริญสติ การเข้าร่วมกิจกรรมทาง
ศาสนา เหล่านี้ถือเป็นการสร้างบุญกุศลทั้งสิ้น การรู้จักการให้ วิธีที่ง่ายที่สุด
คือให้คำแนะนำ และถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่มีมายาวนาน
ให้กับบุคคลอื่น

3. การเรียนรู้ ผู้สูงอายุควรติดตามรับฟังข่าวสารและความรู้ วิทยาการ
ใหม่ๆ การปรับตัวใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ
ควรมีโอกาสได้เข้าร่วมสังคมที่เหมาะสม อาทิ ชมรมผู้สูงอายุที่มีอยู่เกือบทุก
โรงพยาบาล ชมรมออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งนอกจากจะได้ความรู้ในการ
ดูแลสุขภาพแล้ว ยังได้พบปะเพื่อนวัยเดียวกัน ทำให้คลายความเหงาลงไปได้

4. การตั้งเป้าหมายง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุไม่ควรปล่อยเวลา
ว่างให้ผ่านไปเรื่อยๆ โดยการอยู่เฉยจะทำให้ฟุ้งซ่านและซึมเศร้าได้ง่าย ควร
จัดตารางเวลาให้ม้งานอดิเรกทำที่เหมาะสมตามกำลังของตนเอง ระหว่างวัน
ควรมีสติกำกับใจตนเองเป็นระยะ โดยการรับรู้ถึงลมหายใจ หากมีความคิดแ่
ลบเกิดขึ้นก็ให้รู้ทัน ไม่ปล่อยให้ความคิดแ่ลบครอบงำตลอดทั้งวัน นอกจากนี้
ต้องไม่ลืมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยด้วย

5. การฝึกสติในชีวิตประจำวัน สติ คือ การระลึกถึงรูปร่างกายและจิตใจของ
ตนเอง ลักษณะของสติจะยอมรับตามธรรมชาติของร่างกายและจิตใจที่กำลัง
ปรากฏตรงตามความจริงปัจจุบัน ร่างกายหายใจเข้าหรือหายใจออกก็รับรู้
จิตใจความสุขหรือความทุกข์ใจ หรือมีอารมณ์ต่างๆ ก็รับรู้ และยอมรับตาม
ความเป็นจริง จะทำให้เห็นความอยู่ไม่คงทนของอารมณ์ต่างๆ ที่แปรเปลี่ยน

ไปเรื่อยๆ สติจะช่วยให้จิตมีความสงบร่มเย็น
ช่วยให้ออกจากโลกของความคิดระหว่าง
วัน ควรฝึกกระตักลมหายใจเป็นระยะๆ
การมีสติรู้ทันความคิดทำให้ความคิด
ฟุ้งซ่านเกิดขึ้นไม่นาน



6. การจัดสิ่งแวดล้อม ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ทางเดินต้องไม่มีสิ่งกีดขวาง
ที่จะทำให้หกล้ม ห้องน้ำต้องสะดวกในการใช้งาน ไม่ลื่น ควรจัดบ้านให้สะอาด
เป็นระเบียบเรียบร้อย ควรจัดห้องพักให้มีแสงแดดส่องถึง ช่วยให้ผู้สูงอายุได้
เห็นแสงแดด แสงแดดจะช่วยฆ่าเชื้อโรคและทำให้อารมณ์สดชื่นขึ้น มีดอกไม้
ต้นไม้ จัดบรรยากาศในบ้านให้ผ่อนคลาย มีข้อความหรือรูปภาพที่ให้กำลังใจ
ติดไว้ในที่ๆ เห็นได้ง่าย เมื่อให้กำลังใจและไม่ทอดย้อต่ออุปสรรค

7. ฝึกคิดในแง่บวก ผู้สูงอายุควรฝึกความคิดแง่บวก โดยเมื่อมีความคิด
แง่ลบเกิดขึ้นให้รู้ทันจิตใจตนเอง คอยเตือนตนเองเมื่อมีความคิดแง่ลบเกิดขึ้น
และไม่คิดตามความคิดแง่ลบนั้น หรือกลับมาอยู่กับลมหายใจสักระยะหนึ่ง
ระหว่างวันควรคิดแต่เรื่องดีๆ แม้เป็นเรื่องดีเล็กน้อยๆ ที่เกิดขึ้น และคิดชอบ-
คุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้ การฝึกคิดถึงคนอื่นๆ บ้าง ไม่คิดหมกหมุ่นอยู่กับ
ตนเองเท่านั้น ไม่คิดกังวลเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

หากมีเรื่องใดที่ต้องวางแผนในอนาคต ก็ค่อยๆ
วางแผนอย่างมีสติและไม่กังวลกับสิ่งนั้นจนเกินไป



ควรฝึกดัดใจจนรุ่งในเฝ้าภักดิ์
อย่างทมิฬวด จมผัดนหรือตัดสินผัดทุก
ตนเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา รู้จักผ่อน
หนักมีนเบา ลดทวิมานะ รู้จักในอกภัย
ไม่กี่โหมโกรธต้องแผลมล่องวาง
จิตใจจะเมฆสฆาง แลจะมีตควมสุภมภักดิ์

เคล็ดลับการฝึกให้เกิดความผ่อนคลาย



การหายใจแบบผ่อนคลาย โดยการทำระหว่างวัน หรือทำเมื่อรู้สึกเครียด หงุดหงิด หรือวิตกกังวล ให้นั่งในท่าสบาย ผ่อนคลาย หลังตรง

ฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ ใช้กล้ามเนื้อกะบังลมบริเวณท้องช่วย โดยหายใจเข้าท้องป่อง นับเลข 1-4 กลั้นหายใจไว้ นับ 1-4 และหายใจออกช้าๆ นับ 1-8 ให้ท้องแฟบ ระหว่างหายใจให้รับรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก หากใจหนีไปคิดก็ให้รู้ทันไม่คิดตามแล้วกลับมาอยู่รู้ลมหายใจใหม่ทำซ้ำๆ อย่างช้าๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หากผู้สูงอายุได้ฝึกตามข้อแนะนำดังกล่าวทั้ง 7 ข้อ จะทำให้ท่านมีสุขภาพจิตดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน

ความกลัวและความวิตกกังวล

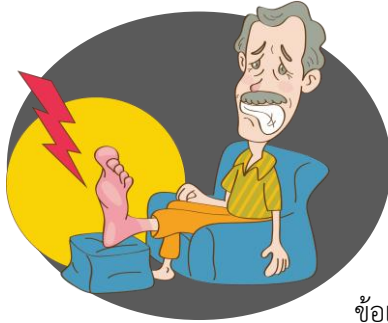
ผู้สูงอายุเมื่ออายุเริ่มมากขึ้นมักมีความวิตกกังวลกับเรื่องความเจ็บป่วย กลัวการไม่มีที่พึ่งพิง กังวลเรื่องลูกหลานเมื่อตนเองจากไป ความกลัวและคาดคะเนเรื่องความตาย สิ่งเหล่านี้ต้องการบุคคลในครอบครัว ลูกหลาน บุคคลในสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลให้ความรักให้ความอบอุ่นและเอาใจใส่อย่างจริงใจ จะช่วยบรรเทาความวิตกกังวลได้มาก ความรักความสามัคคีในครอบครัวจะช่วยบรรเทาอาการกังวลเรื่องบุคคลในครอบครัวได้ นอกจากนี้ ศาสนาเป็นที่พึ่งที่ดีในเรื่องความกลัวและการคาดคะเนเรื่องความตาย

การให้ผู้สูงอายุได้ฝึกระลึกถึงคุณความดีที่เคยทำและระลึกถึงสิ่งที่ตนเองศรัทธาตามศาสนาที่ตนเองนับถือ พร้อมทั้งฝึกปล่อยวางเรื่องต่างๆ และโน้มจิตใจไปหาบุญกุศล สิ่งนี้จะช่วยบรรเทาความวิตกกังวลเรื่องความตายได้เช่นกัน



โรคที่พบบ่อย

ในผู้สูงอายุ



เกาต์

อาการ มีอาการปวดข้อ ข้ออักเสบ มักเป็นเพียง 1-2 ข้อที่หัวแม่เท้าหรือข้อเท้า อาการมักกำเริบหลังดื่มเหล้าหลัง

งานเลี้ยงหรือกินอาหารพวกสัตว์ปีกหรือเครื่องในสัตว์มากๆ อาจมีไข้ตัวร้อน

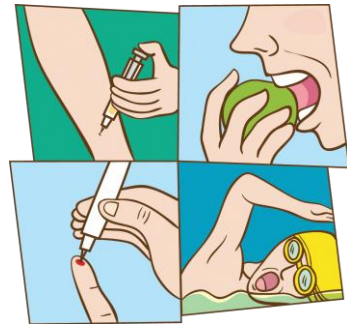
สาเหตุ ร่างกายสร้างกรดยูริกมากเกินไป เนื่องจากความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ ส่วนน้อยอาจมีสาเหตุมาจากการสลายตัวของเซลล์มากเกินไป และอาจเกิดจากไตขับกรดยูริกได้น้อยลง นอกจากนี้ ภาวะน้ำหนักเกิน การดื่มแอลกอฮอล์ การกินอาหารที่มีกรดยูริกสูง อาจกระตุ้นให้อาการกำเริบได้

การป้องกัน

1. ลดปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดโรค
2. กินอาหารที่มีประโยชน์ โดยหลีกเลี่ยงอาการที่มีกรดยูริกสูง
3. ออกกำลังกายเป็นประจำและเหมาะสม
4. งดการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่

เบาหวาน

อาการ มีอาการหิวน้ำ หิวข้าวบ่อย ปัสสาวะบ่อย ถ้าเป็นน้อยไม่มีอาการต้องตรวจน้ำตาลในเลือดจึงรู้แน่ ผู้ที่มีกรรมพันธุ์ เป็นเบาหวาน ควรตรวจเช็คระดับน้ำตาลเป็นระยะๆ



สาเหตุ โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบได้บ่อย

ในประเทศที่นิยมกินข้าวเป็นอาหารหลัก โรคเบาหวานเป็นปัญหาของผู้ใหญ่ (อายุมากกว่า 45 ปี) รวมทั้งผู้สูงอายุ เกิดความบกพร่องของฮอร์โมนอินซูลิน โดยตัวอ่อนผลิตอินซูลินได้น้อยหรือไม่ได้เลย



หรือผลิตได้ปกติ แต่ประสิทธิภาพของอินซูลินลดลง

เมื่อขาดอินซูลินหรืออินซูลินทำหน้าที่ไม่ได้ น้ำตาลในเลือดจึงเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ได้น้อยกว่าปกติจึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและน้ำตาลก็ถูกขับออกมาทางปัสสาวะจึงเรียกว่า เบาหวาน นอกจากนี้จะมีสาเหตุจากกรรมพันธุ์แล้ว การอ้วนลงพุงก็มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานสูง

การป้องกัน

1. ควบคุมอาหาร โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ลดของหวานๆ และไขมัน กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารแป้งเป็นบางมื้อ กินพืชผัก ผลไม้ และเมล็ดธัญพืชให้มากกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเหลือง เต้าหู้เป็นประจำ
2. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเป็นประจำสม่ำเสมอ
3. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์จัดและอย่าใช้ยาสตีรอยด์พร่ำเพรื่อ
4. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
5. สำหรับผู้เป็นแล้วต้องได้รับการรักษาจากแพทย์เป็นประจำ



โรกระบบทางเดินปัสสาวะ

อาการ ปัสสาวะกะปริบะปรอย (ออกทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง) รู้สึกปวดขัดหรือแสบเวลาถ่ายปัสสาวะ อาจมีอาการปวดที่ท้องน้อยร่วมด้วย ปัสสาวะอาจมีกลิ่นเหม็น สีมักใส แต่บางรายอาจขุ่นหรือมีเลือดปน หรืออาจเกิดขึ้นหลังอั้นปัสสาวะนานๆ หรือหลังร่วมเพศ

สาเหตุ ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียเชื้อโรคเหล่านี้มีมากบริเวณทวารหนัก แล้วปนเปื้อนผ่านเข้าท่อปัสสาวะเข้ามา ในกระเพาะปัสสาวะ และจากการอั้น/กลั้นปัสสาวะ

การป้องกัน ผู้ที่เคยเป็นโรคนี้นี้ เมื่อรักษาหายแล้ว ควรป้องกันไม่ให้ปัสสาวะโดย

1. พยายามดื่มน้ำมากๆ และอย่าอั้นปัสสาวะ



ควรฝึกถ่ายปัสสาวะในห้องน้ำนอกบ้านหรือระหว่างเดินทางได้ทุกที่ การอั้นปัสสาวะทำให้เชื้อโรคอยู่ในกระเพาะปัสสาวะได้นานจนสามารถเจริญแพร่พันธุ์ ประกอบกับในภาวะที่กระเพาะปัสสาวะยึดตัว ความสามารถในการขจัดเชื้อโรคของเยื่อบุผิวกระเพาะปัสสาวะลดน้อยลง จึงทำให้เกิดอาการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะได้ง่ายขึ้น

2. หลังถ่ายอุจจาระ ควรใช้กระดาษชำระเช็ดทำความสะอาดจากข้างหน้าไปข้างหลัง เพื่อป้องกันมิให้น้ำเชื้อโรคจากบริเวณทวารหนักเข้าสู่ท่อปัสสาวะ

มะเร็งต่อมลูกหมาก

อาการ เป็นมะเร็งที่ลุกลามช้า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักไม่มีอาการแสดง จนกว่าก้อนโตมากจนเกิดภาวะอุดกั้นท่อปัสสาวะ ก็จะมีอาการผิดปกติของการถ่ายปัสสาวะแบบเดียวกับต่อมลูกหมากโต

สาเหตุ ยังไม่ทราบแน่ชัด เชื่อว่ามีความสัมพันธ์กับฮอร์โมนเพศชาย-แอนโดรเจน ร่วมกับปัจจัยด้านกรรมพันธุ์



และอาหาร โดยเฉพาะผู้ที่บริโภคเนื้อแดงหรือไขมันมาก กินผักและผลไม้ไม่บ่อย

การป้องกัน การปฏิบัติตัวอาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรค และชะลอการลุกลามของโรค ลดอาหารมัน กินผักและผลไม้ ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองให้มากๆ กินมะเขือเทศ (ที่ปรุงสุก) แดงโม ฝรั่ง มะละกอสุก และชมพูให้มากๆ ซึ่งมีสารไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ออกกำลังกายเป็นประจำ



ต้อกระจก

สาเหตุ เกิดจากภาวะเสื่อมตามวัย ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีจะเป็นต้อกระจกแทบทุกรายแต่อาจเป็นมากน้อยต่างกันไป

อาการ ผู้ป่วยจะรู้สึกวูบวาบ ค่อยๆ มัวลงเรื่อยๆ ทีละน้อย โดยไม่มีอาการเจ็บปวดหรือตาแดงแต่อย่างใด อาการจะมากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดเมื่อแก้วตาขาวขุ่นหมดจนมองไม่เห็น

การป้องกัน ควรปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป

ภาวะซึมเศร้า

อาการ มีหลากหลาย ที่สำคัญคือ มีอารมณ์ซึมเศร้า สะเทือนใจ ร้องไห้ง่าย หรือท้อถอย เบื่อหน่ายต่อสิ่งต่างๆ รอบข้างไปหมด

จิตใจไม่สดชื่น ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินใจ หดหู่ มีความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ หงุดหงิดง่าย นอกจากนี้ ยังมีอาการทางด้านร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ขาดสมาธิ ทำอะไรเชื่องช้า คิดนาน เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ

หากเป็นต่อเนื่องและยาวนานมากกว่า 2 สัปดาห์ จะมักถือว่าเป็นภาวะซึมเศร้าที่ต้องการ



การดูแล ในผู้สูงอายุบางรายอาจไม่เล่าอาการด้านจิตใจเป็นอาการเด่น แต่จะเล่าถึงอาการทางร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย ไม่มีแรง นอนไม่หลับ และตรวจหาสาเหตุอื่นๆ ไม่พบอาจมีสาเหตุจากภาวะซึมเศร้าได้

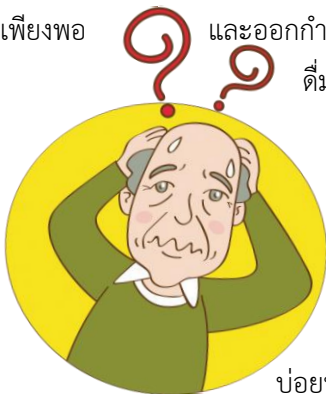
ในกรณีสงสัยว่าผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้า ควรพาไปสถานพยาบาลเพื่อทำการประเมินและรักษาโดยหน่วยงานที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า คือ หน่วยงานจิตเวชที่มีอยู่เกือบทุกโรงพยาบาล



สาเหตุ ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุเนื่องจากเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมของร่างกาย การพลัดพรากและการสูญเสีย การต้องพึ่งพิงบุคคลอื่นผู้ป่วยมักมีแนวคิดโน้มนำให้ตนเองซึมเศร้า เช่น มองโลกในแง่ร้าย มองตนเองในแง่ลบ มองเห็นความบกพร่องของตนเอง ส่วนด้านปัจจัยทางสังคม เช่น การหย่าร้าง การสูญเสียชีวิตคู่ นอกจากนี้ พบว่ามีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมด้วย

การป้องกัน ควรดำเนินชีวิตตามปกติ อย่าแยกตัวออกจากผู้อื่น ดูแลสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

และออกกำลังกายเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการเสพเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด



ภาวะสมองเสื่อม

ภาวะสมองเสื่อม คือ เสื่อมถอยของการทำงานของสมอง โดยรวมแล้วมีผลให้เกิดความผิดปกติหลายด้าน ซึ่งอาการที่พบบ่อยที่สุด คือ ปัญหาด้านความจำ โดยเฉพาะการ

สูญเสียความจำในสิ่งใหม่ๆ ทำให้เกิดอาการหลงลืม เช่น ถامซ้ำๆ ในเรื่องที่ตอบไปแล้ว จำเหตุการณ์ที่ผ่านมาในวันไม่ได้ ลืมวางของไว้ในที่ต่างๆ นอกจากปัญหาด้านความจำแล้วยังพบมีความผิดปกติด้านอื่นร่วมด้วย เช่น การสูญเสียความสามารถในสิ่งที่เคยทำได้ เช่น การทำ

อาหารได้ดี แต่ไม่สามารถทำได้ดีเหมือนเดิม

นอกจากนี้ ยังมีความรู้สึกถดถอยด้านอารมณ์และสังคม เช่น เก็บตัว ไม่อยากเข้าสังคม สำหรับผู้สูงอายุทั่วไปอาจมีปัญหาหลงลืมได้เช่นกัน แต่อาการที่เกิดขึ้นจะแตกต่างจากผู้มีภาวะสมองเสื่อม กล่าวคือ อาการหลงลืมจะเกิดขึ้นไม่บ่อยและไม่รุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ



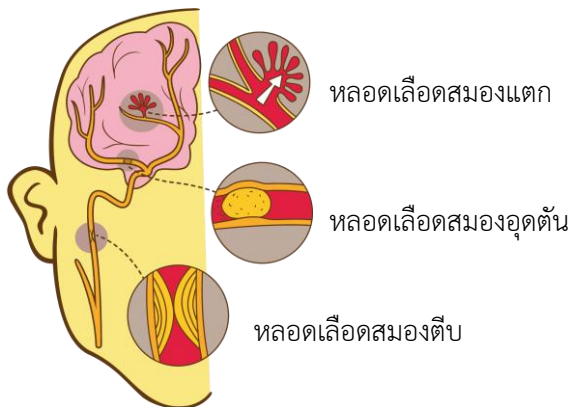
สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม ได้แก่ โรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดประมาณร้อยละ 55 ของสาเหตุทั้งหมด รองลงมาได้แก่ ภาวะสมองเสื่อมจากโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน ภาวะการขาดสารอาหาร ระดับฮอร์โมนในร่างกายผิดปกติ เช่น ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ

การป้องกัน ถ้าสงสัยจะเป็นสมองเสื่อมหรือไม่ ควรพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ที่จะให้การวินิจฉัยสมองเสื่อม ได้แก่ อายุรแพทย์ทั่วไป หรืออายุรแพทย์โรคระบบประสาท และจิตแพทย์

การรับรู้ที่ลดลงและการเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตัน

การเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตัน ความจำเสื่อม อาการซึมเศร้า และโรคพาร์กินสัน เป็นโรคที่มีผลมาจากสมองและพบบ่อยในผู้สูงอายุ โรคเหล่านี้มีผลกระทบอย่างมากต่อคุณภาพชีวิตและการพึ่งพาตนเอง การบริโภคเกลือไขมัน และปริมาณพลังงานที่สูง รวมทั้งการดื่มเหล้า มีความเกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการรับรู้ที่ลดลง และการเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตัน

ปัจจุบันมีข้อมูลที่สนับสนุนว่าการดไขมันในอาหารอาจมีความสำคัญต่อการพยากรณ์ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความจำเสื่อม งานวิจัยบางชิ้นตั้งข้อสังเกตว่าการดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า-3 จะช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อมได้



การมีระดับวิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และวิตามินโฟเลทในเลือดต่ำจะเกี่ยวเนื่องกับการมีระดับโฮโมซิสเตอีนสูง ซึ่งจะเกี่ยวโยงกับการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดในสมองอุดตันและความจำเสื่อม ดังนั้น ผู้สูงอายุควรกินอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 เช่น ปลาที่มีไขมันสูง ปลาทะเล และควรกินผักสีเขียวเข้ม และธัญพืชที่มีการเสริมโฟเลทเป็นประจำ

ความดันโลหิตสูง



อาการ ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการแต่อย่างใด และมักจะตรวจพบโดยบังเอิญขณะไปให้แพทย์ตรวจรักษาส่วนน้อยอาจมีอาการปวดมึนท้ายทอย เวียนศีรษะ หรือเป็นมากอาจมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ มือเท้าชาใจสั่น ตามัว หรือมีเลือดกำเดาไหล

สาเหตุ ส่วนใหญ่จะไม่พบโรคหรือภาวะผิดปกติหรือสิ่งที่เป็นต้นเหตุ
อย่างไรก็ตาม มักพบว่าปัจจัยทางกรรมพันธุ์ อาจมีส่วนเกี่ยวข้อง นอกจากนี้
อายุมาก ความอ้วน การกินอาหาร เค็มจัด และการดื่มแอลกอฮอล์จัดอาจ
เป็นปัจจัยเสริมของการเกิดโรค

การป้องกัน

1. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ใน
เกณฑ์ปกติ
2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ครั้งละ 30-45 นาที
สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง หรือวันเว้นวัน
3. ลดปริมาณเกลือโซเดียมที่บริโภค ไม่เกินวันละ
1 ช้อนชา



โรคหัวใจและหลอดเลือด

สาเหตุ โรคหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular disease) รวมทั้ง
coronary heart disease และโรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน เป็นสาเหตุการ
ตายที่สำคัญของผู้สูงอายุ ปัจจัยความเสี่ยงที่สำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด
ที่พบในวัยกลางคนจะเพิ่มสูงขึ้นในวัยปลายของชีวิต สาเหตุเหล่านี้ได้
แก่ ความอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน การสูบบุหรี่ และการเคลื่อนไหว
ร่างกายน้อย



การกินอาหารที่มีพลังงานสูง ไขมัน
อิ่มตัวและเกลือสูง และการกินอาหารที่มีใย
อาหารหรือธัญชาติที่ผ่านการขัดสีน้อยและ
ผักผลไม้ในปริมาณน้อยจะเพิ่มความเสี่ยงต่อ
โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไม่ติดต่อ
เรื้อรังอื่นๆ

การป้องกัน อาหารที่ช่วยป้องกันการเกิด

โรคหัวใจและหลอดเลือดจะประกอบด้วยกรดไขมันเลวอาหารทอด เนื่องจากอาหารทอดมักมีกรดไขมันอิ่มตัวมาก การใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (monounsaturated) และกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (polyunsaturated) ในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง รวมทั้งหลีกเลี่ยงกรดไขมันชนิดทรานส์ (trans fatty acids) โดยหลีกเลี่ยงขนมอบ โดนัท เบเกอรี่

สำหรับคาร์โบไฮเดรต ให้เลือกกินธัญพืชที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง กินผักและผลไม้ให้มาก กินกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดสายยาว กลุ่มโอเมก้า-3 ให้มาก (เช่น ปลาที่มีไขมันสูง ปลาทะเล และกินเกลือแต่น้อย



การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปรับพฤติกรรมกินอาหารและส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ และรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่มีสุขภาพดีจะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

สุขภาพช่องปากและฟัน

ผู้สูงอายุหลายคนโดยเฉพาะช่วงวัยปลายๆ มีปัญหาเรื่องฟัน จึงมีผลต่อการกินและเคี้ยวอาหาร ทำให้เกิดข้อจำกัดของชนิดอาหารที่กิน

การที่จะสามารถกินอาหารให้ได้หลากหลายนั้น คือ การคงอยู่ของฟันตามธรรมชาติ ดังนั้น การมีสุขภาพฟันที่ดีตลอดอายุขัยเป็นสิ่งที่สำคัญมาก



การใช้ฟันปลอมทำในกิน
ผักและผลไม้ได้น่องลง ส่งผลกิน
ได้ริมใจอาหาร แร่ธาตุและวิตามิน
ไม่เพียงพอ โดยเฉพาะวิตามินซี



การดูแลสุขภาพฟันตั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ
จึงเป็นสิ่งสำคัญ นั่นก็คือ การแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง
ด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์ และการพบทันต-
แพทย์อย่างน้อยมีละ 2 ครั้ง หรือทุกๆ 6 เดือน

การเกิดฟันผุ ซึ่งมีผลมาจากการกินน้ำตาลบ่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อสุข-
ลักษณะของฟันไม่ดีอยู่แล้ว รากฟันผุเกิดได้บ่อยในผู้สูงอายุ เนื่องจากการเกิด
โรคเหงือกและฟัน และการเกิดเหงือกกรัน การสึกกร่อนของฟันเกิดร่วมกับการ
กินอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่เป็นกรด โดยเฉพาะน้ำอัดลมและน้ำผลไม้
ทันตแพทย์จึงมักแนะนำให้กินอาหารที่มีน้ำตาลน้อย และดื่มน้ำบ่อยๆ วันละ
4-5 ครั้ง

ข้อเสีย

อาการ จะปวดข้อ ข้อติดหรือขยับได้ไม่สุด อาการป่วยมีลักษณะค่อย
เป็นค่อยไปและเรื้อรังเป็นแรมเดือนแรมปี อาการปวดข้อมักจะไม่รุนแรง จะ
ปวดเวลามีการใช้ข้อและทุเลาเมื่อพัก

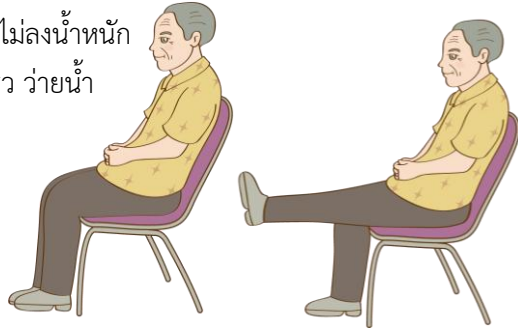
สาเหตุ มีการสึกกร่อนของกระดูกอ่อนที่บุอยู่บนผิวข้อกระดูก ทำให้ผิว
ข้อกระดูก 2 ด้านที่สึกกร่อนและขรุขระมีการเปิดหรือเสียดสีกันโดยตรงและ
เกิดการอักเสบเรื้อรังภายในข้อกระดูก

การป้องกัน สามารถลดความเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคนี้ได้โดย

1. ควบคุมน้ำหนักอย่าให้เกิน
2. หลีกเลี่ยงการนั่งงอเข่านานๆ และ
การยก/หาบของหนักเป็นประจำ
3. บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อให้แข็งแรง



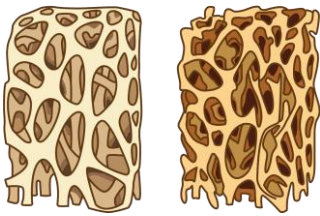
4. ออกกำลังกายที่ไม่ลงน้ำหนัก
มาก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ
ขี่จักรยาน ฯลฯ



กระดูกพรุน

อาการ ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการแสดงจนกระทั่งเกิดภาวะกระดูกหัก ก็
จะเกิดอาการเจ็บปวด หรือความผิดปกติของโครงสร้างกระดูก เช่น ปวดข้อมือ
สะโพก หรือหลัง ส่วนสูงลดลงจากเดิมซึ่งอาจเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เป็นต้น

สาเหตุ กระดูกมีการสร้างและสลายตัวอยู่ตลอดเวลา ปกติในเด็กจะมีการ
การสร้างกระดูกมากกว่าการสลาย ทำให้กระดูกมีการเจริญเติบโต มวลกระดูก
จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนมีความหนาแน่นสูงสุด เมื่ออายุประมาณ 30–35 ปี หลัง
จากนั้นจะเริ่มมีการสลายมากกว่าการสร้าง ทำให้กระดูกค่อยๆ บางตัวลงตาม
อายุ



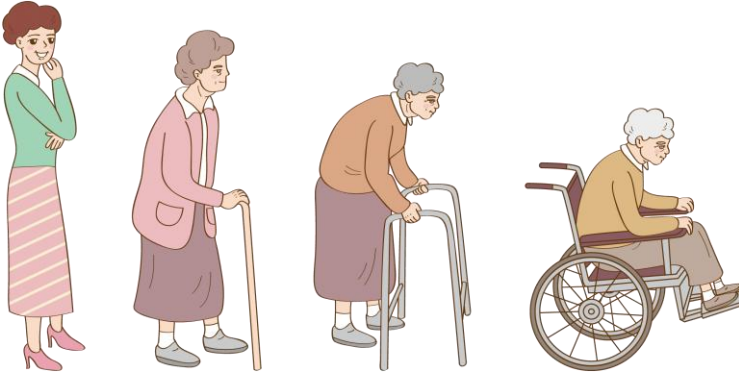
กระดูกปกติ

กระดูกพรุน

กระดูกพรุน (osteoporosis) เป็นโรค
ที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยเริ่มตั้งแต่อายุ
55 ปีขึ้นไป และอัตราการเกิดโรคมียิ่งมีสูง
มากขึ้นในผู้สูงอายุวัยปลาย ร่างกายมีการ
สูญเสียมวลกระดูกเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น
โดยเฉพาะหลังวัยหมดประจำเดือน

การป้องกัน

1. กินแคลเซียมและวิตามินดีให้เพียงพอทุกวัน ตั้งแต่ในวัยเริ่มเป็นผู้ใหญ่
ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้มั่นใจได้ว่ามีมวลกระดูกสูงสุด การมีภาวะวิตามินดี
ต่ำจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการหักของกระดูกเมื่อหกล้ม ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปควร
บริโภคอาหารที่มีแหล่งวิตามินดีสูง เช่น ปลาที่มีไขมันสูง และอาจจำเป็นต้อง



ได้รับวิตามินดีเสริมวันละ 10 ไมโครกรัม การมีภาวะวิตามินเคต่ำ และ/หรือ การมีมวลกระดูกต่ำจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหัก

อาหารที่มีปริมาณโปรตีนและวิตามินเคเพียงพอ มีผักและผลไม้มาก และมีปริมาณเกลือต่ำอาจช่วยชะลออายุของกระดูก ในทางกลับกันมีการศึกษาพบว่าการบริโภควิตามินเอ (เรตินอล) มากเกินไป อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ความหนาแน่นของแร่ธาตุในกระดูกต่ำลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักในประชากรบางกลุ่ม ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการเสริมวิตามินเอสูงๆ

ผู้สูงอายุควรจำกัดการกินตับ ปริมาณไม่ควรเกินครึ่งละ 2 ช้อนกินข้าว และไม่ควรมากกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และควรหลีกเลี่ยงการกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีเรตินอลสูง เช่น น้ำมันตับปลา แต่การให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่นิยม เช่น กลูโคซามีน (glucosamine) และคอนดรอยติน (chondroitin) ในผู้ที่มีกระดูกพรุนนั้น พบว่าได้ผล

น้อยมากในการป้องกันโรคกระดูกพรุน

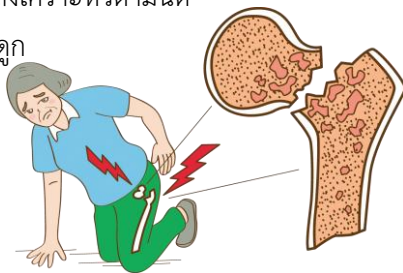
2. ออกกำลังกายเป็นประจำ โดย

เฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่มีการถ่วงหรือต้านน้ำหนัก เช่น การเดิน การวิ่ง เต้นแอโรบิก ช่วยให้สุขภาพของโครงกระดูกดีขึ้น



3. รับแสงแดด ช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดี
ซึ่งเป็นฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างกระดูก

4. รักษาน้ำหนักตัว การมี
น้ำหนักตัวปกติ ไม่อ้วนจะช่วย
ป้องกันโรคกระดูกพรุน



ทกลับ

อาการ ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุที่ทกลับ อาจได้รับการบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ เช่น ฟกช้ำ รอยขีดข่วน หรือในระดับที่รุนแรง

ด้านจิตใจที่สำคัญ คือ ความกลัวการทกลับ ส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นมีความวิตกกังวล สูญเสียความมั่นใจในการเดินและการทำกิจกรรมต่างๆ ลดการทากิจวัตรประจำวัน และอาจทำให้เป็นผู้มีภาวะพึ่งพาได้

สาเหตุ เกิดจากการสูญเสียการทรงตัว โดยไม่ได้ตั้งใจ เป็นผลทำให้ร่างกาย หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายปะทะกับสิ่งต่างๆ

การป้องกัน ประเมินและค้นหาปัจจัยเสี่ยงที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดการทกลับ และดำเนินการแก้ไข เช่น แสงสว่างภายในบ้าน และบริเวณทางเดิน พื้น ที่ลื่นและชื้นแฉะ อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้านที่ชำรุด เป็นต้น การให้ความรู้ โดยเน้นถึงปัจจัยเสี่ยงของการทกลับเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการป้องกันการทกลับ



การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การออกกำลังกาย เน้นการบริหารกล้ามเนื้อเนื้อขาให้แข็งแรงและเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เช่น การออกกำลังกายแบบไทเก๊ก เป็นต้น

บรรณานุกรม

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน
สำหรับคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคน
ไทย พ.ศ. 2546. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า
และพัสดุภัณฑ์, 2546.

พัสมัย เอกก้านตรง, อรพินท์ บรรจง, อทิตตา บุญประเดิม, โสภา ธน-
โชติพงศ์, จินต์ จรุงรักษ์. ตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ.
นครปฐม: เพชรเกษมการพิมพ์, 2552.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) และวิทยาลัย
ประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถานการณ์ผู้สูงอายุ
ไทย พ.ศ. 2554. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พงษ์พาณิชย์เจริญผล
จำกัด 2554.

อินทิรา แลมพยัคฆ์. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. 2555 (cited
2013 May 10) Available from: <http://www.gotoknow.org/posts/506391>.

Aekplakorn WPY, Taneepanichskul S, Pakcharoen H, Sathean-
noppakao W, Thaikla K. Fourth report on survey of
health status in Thai populations by physical exami-
nation 2008-2009. Nonthaburi: Graphics system; 2010.

British-Nutrition Foundation 2009. Older adult. (cited
2013 May 2) Available from: <http://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/life/older-adults?tmpl/=...>

Chittawatanarat K, Pruenglampoo S, Trakulhoon V, Ungpinpong W, Patumanond J. Height prediction from anthropometric length parameters in Thai people. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2012;21: 347-54.

Jitapunkul S, Banchajaroenwong S. Long-bone measurement for height estimation in Thai adult subjects. *J Med Assoc Thai.* 1998;81: 442-8.

Kanazawa M, Yoshiike N, Osaka T, Numba Y, Zimmer P, Inoue S. Criteria and classification of obesity in Japan and Asia-Oceania. *Asia Pacific J Clin Nutr* 2002;11(Suppl): S732-7.

WHO/IOTF/IASO The Asia-Pacific perspective: Refining obesity and its treatment. 2000. (cited 2013 January 22)
Available from: <http://www.who.int/nutrition/document/does/Redefiningobesity.pdf>.

WHO Report Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet* 2004;363: 157-63.



