

ชุดความรู้การดูแลตนเอง
เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ



ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

คำนำ

ปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่ "สังคมสูงวัย" อย่างเต็มรูปแบบ การเตรียมความพร้อมเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และพึ่งพาตนเองได้ จึงเป็นภารกิจสำคัญที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกัน **ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์** ในฐานะสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บริการและสังคมโดยรวม **ชุดความรู้การดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ** ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือที่รวบรวมองค์ความรู้พื้นฐานที่จำเป็น ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเน้นเนื้อหาที่เข้าใจง่าย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสม การจัดการความเครียด ตลอดจนการปรับสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดความรู้นี้จะเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมี **"พลังในการใช้ชีวิต" (Active Aging)** และช่วยให้ผู้ดูแลหรือบุคคลในครอบครัวมีความมั่นใจในการดูแลผู้สูงวัยอย่างถูกวิธี เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือการมีสุขภาวะที่ยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างแท้จริง ชุดความรู้เล่มนี้คณะผู้จัดทำได้ปรับปรุงเพิ่มเติมจากชุดความรู้การดูแลตนเอง และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ "สุขภาพดี" ของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อให้เนื้อหา มีความเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่

ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

สารบัญ

ความหมายของสุขภาพ	8
ความสำคัญของสุขภาพ	9
การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ	10
การดูแลสุขภาพทั่วไปในผู้สูงอายุ	11
• การดูแลหัวใจและหลอดเลือด	11
• การดูแลตา	13
• การดูแลหู	13
• การดูแลผม	14
• การดูแลผิวหนัง	14
• การดูแลเล็บ	15
• การดูแลปาก ลิ้น และฟัน	15
• การดูแลรักษาฟันปลอมแบบถอดได้	16
• การดูแลฟันปลอมชนิดติดแน่น	16
การตรวจสุขภาพประจำปี	17
• รายการที่ควรตรวจ	17
• การเตรียมตัวเพื่อตรวจสุขภาพ	18
การสร้างเสริมสุขภาพกาย	20
• การพักผ่อน	20
• การออกกำลังกาย	21
• อาหารและโภชนาการ	26

อาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	28
● อาการเวียนศีรษะ	28
● ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่	30
● ท้องผูกเรื้อรัง	31
● เบื่ออาหาร	33
● ปวดหลังปวดเอว	34
● ปวดตามข้อ	37
● นอนไม่หลับ	37
 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	 40
● โรคความดันโลหิตสูง	40
● โรคเบาหวาน	41
● โรคหัวใจขาดเลือด	43
● ไขมันในเลือดสูง	46
● โรคสมองเสื่อม	47
 ข้อพึงระวังในผู้สูงอายุ	 48
● การขาดสารอาหาร	49
● อุบัติเหตุ	54
● วัคซีน	58

การดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพา	59
● สิ่งที่ต้องรู้สำหรับครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ	60
● การขับเสมหะในทางเดินหายใจ	61
● การป้องกันแผลกดทับ	67
ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพ	75
● แหล่งจำหน่ายเวชภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ	75
● แหล่งบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์	75
● เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดบุ๊กมาร์ก
การสร้างเสริมสุขภาพจิต	76
ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	78
● ความวิตกกังวล	78
● ความเครียด	79
● ภาวะซึมเศร้า	81
สุขภาวะทางเพศ	85
● การดูแลผู้สูงอายุในเรื่องเพศสัมพันธ์	85
● การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	86

ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพจิต	87
● แหล่งบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตทางโทรศัพท์	87
การปรับตัวในการดำเนินชีวิต	90
การสร้างสัมพันธภาพ	91
การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	92
การเป็นสมาชิกกลุ่ม ชมรม	93
บทบาทการเป็นผู้ให้	93
ศาสนากับความมั่นคงทางใจในวัยสูงอายุ	94
การเผชิญกับวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบ	97
รายการอ้างอิง	99

ชุดความรู้การดูแลตนเอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

มหาวิทยาลัยศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

ชุดความรู้การดูแลตนเอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

จัดทำโดย ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

การดูแลหัวใจและหลอดเลือด

งดบุหรี่และแอลกอฮอล์

ควบคุมน้ำหนัก

ควบคุมอาหาร:
ลด หวาน มัน เค็ม / กินผักผลไม้

**กาย ใจ ความสำคัญ
ของสุขภาพ**

สังคม ปัญหา

ควบคุมน้ำหนัก
(ideal - 22-3kg)

ควบคุมอาหาร:
ลด หวาน มัน เค็ม / กินผักผลไม้

ลดความเครียด
(สมาธิ/กิจกรรมผ่อนคลาย)

ตรวจความดันโลหิตเป็นประจำ

ระวังการใช้ยา
ความดันโลหิตสูง

**หากหัวใจเต้นผิดปกติ
ควรรีบพบแพทย์**

เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืนและคุณภาพชีวิตที่ดี

อ้างอิง: กรมอนามัย, สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, สถาบันโรคทรวงอก

ความหมายของสุขภาพ

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ให้ความหมายของ “สุขภาพ” ว่าหมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

คำว่า “สุขภาพ” ไม่ได้หมายถึงเฉพาะสุขภาพทางกายและทางจิต เท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพทางสังคม และทางปัญญาอีกด้วย คือ

ทางกาย หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกาย สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

ทางจิต หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุม อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผล มาจากสุขภาพกายดีด้วย

ทางสังคม หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุข สมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่าง ปกติสุข ไม่ทำให้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัว ให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

ทางปัญญา หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่ความรู้ทั่วไป รู้เท่า ทนและความเข้าใจอย่าง แยกแยะได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิต อันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น

ความสำคัญของสุขภาพ

การมีสุขภาพที่ดีเปรียบเสมือนรากฐานที่สำคัญที่สุดของชีวิต เพราะหากปราศจากสุขภาพที่แข็งแรงแล้ว การจะดำเนินกิจกรรมอื่น ๆ หรือการหาความสุขในด้านต่าง ๆ ย่อมเป็นไปได้ยาก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ความสำคัญของสุขภาพสามารถแบ่งออกได้เป็นมิติสำคัญดังนี้

1. มิติด้านคุณภาพชีวิต (Quality of Life)

การมีสุขภาพดีช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีอิสระ (Independence) ไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง เช่น การเดิน การรับประทานอาหาร หรือการเข้าสังคม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

2. มิติด้านเศรษฐกิจและการเงิน

"การป้องกันดีกว่าการรักษา" การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงช่วยลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ที่อาจเกิดขึ้นอย่างมหาศาลจากโรคเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลสามารถทำงานหรือสร้างสรรค์ประโยชน์ได้ยาวนานขึ้น

3. มิติด้านจิตใจและอารมณ์

สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (Mind-Body Connection) ร่างกายที่แข็งแรงมักส่งผลให้จิตใจแจ่มใส ลดความเสี่ยงต่อสภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ทำให้สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงตามวัยได้อย่างมีสติ

4. มิติด้านสังคม

ผู้ที่มีสุขภาพดีจะมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม หรือถ่ายทอดประสบการณ์ให้แก่คนรุ่นหลังได้มากขึ้น ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

สรุปองค์ประกอบของสุขภาพที่สมบูรณ์

ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO) สุขภาพไม่ได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรคเท่านั้น แต่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักที่ต้องสมดุลกัน สรุปความสำคัญสั้น ๆ ดังตาราง

มิติของสุขภาพ	คำอธิบายสั้น ๆ
กาย (Physical)	ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ระบบต่าง ๆ ทำงานปกติ
จิต (Mental)	จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง มีความสุข
สังคม (Social)	การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุน
ปัญญา (Spiritual)	การรู้เท่าทันความจริง มีความสงบทางจิตวิญญาณ

การให้ความสำคัญกับสุขภาพจึงไม่ใช่เพียงการยืดอายุให้ยาวนานขึ้น (Lifespan) แต่คือ การทำให้ช่วงเวลาที่ยาวนานนั้นเป็นช่วงเวลาที่มียุคคุณภาพและมีคุณค่า (Healthspan) อย่างแท้จริง

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มองเห็นได้ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มองไม่เห็นและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มองเห็นได้ เช่น ผมมีหงอกขาว ผมจะบางลงและแข็งแรงน้อยลงทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ผิวหนังเหี่ยวย่น หย่อนคล้อย แห้ง ทำให้แตก คัน และแพ้ง่าย เล็บมือเล็บเท้าแห้ง เปราะฉีกขาดง่าย ไหล่ขมุงอ หลังโค้ง สายตาวาว อาจจะมีต้อกระจกหรือต้อหิน ได้ยินไม่ชัดเจน เนื่องจากประสาทหูเสื่อม ริมฝีปากแห้ง ลอกง่าย ฟันผุ โยกแตกง่าย การรับรู้รสชาติอาหารเปลี่ยนไป ชอบรสจัดขึ้น เป็นต้น



คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มองไม่เห็น เช่น ชั้นไขมันหนาขึ้น กล้ามเนื้อน้อยลง กระดูกบางลง ข้อต่อและเส้นเอ็นยืดหยุ่นน้อยลง การขยายตัวของปอดและหลอดเลือด มีความยืดหยุ่นน้อยลง ย่อยอาหาร ได้ช้า ความจุของกระเพาะปัสสาวะน้อยลงทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ ที่พบได้บ่อยคือมีความสุขน้อยลง ซึ่งมักมีสาเหตุจากความเสื่อมของร่างกาย ความเจ็บป่วย สถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป การสูญเสียคนใกล้ชิด

การดูแลสุขภาพทั่วไปในผู้สูงอายุ

การดูแลหัวใจและหลอดเลือด

การดูแลระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Care)

ระบบหัวใจและหลอดเลือดเป็นกลไกสำคัญในการส่งต่อออกซิเจนและสารอาหารไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย การดูแลให้ระบบนี้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นหัวใจสำคัญของการมีสุขภาวะที่ดีในผู้สูงอายุ โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง

- **งดการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์:** สารพิษในบุหรี่ส่งผลให้ผนังหลอดเลือดอักเสบและตีบตัว ส่วนแอลกอฮอล์ส่งผลโดยตรงต่อความดันโลหิตและกล้ามเนื้อหัวใจ
- **ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม:** เพื่อลดภาระการทำงานของหัวใจและป้องกันภาวะไขมันพอกตับหรือโรคอ้วน

2. การออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย

- **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ:** ควรเลือกประเภทกิจกรรมที่เหมาะสม (Low Impact) เช่น การเดินเร็ว แกว่งแขน หรือว่ายน้ำ โดยทำต่อเนื่องอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหมเกินไป (อ้างอิง: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

3. โภชนาการบำบัด

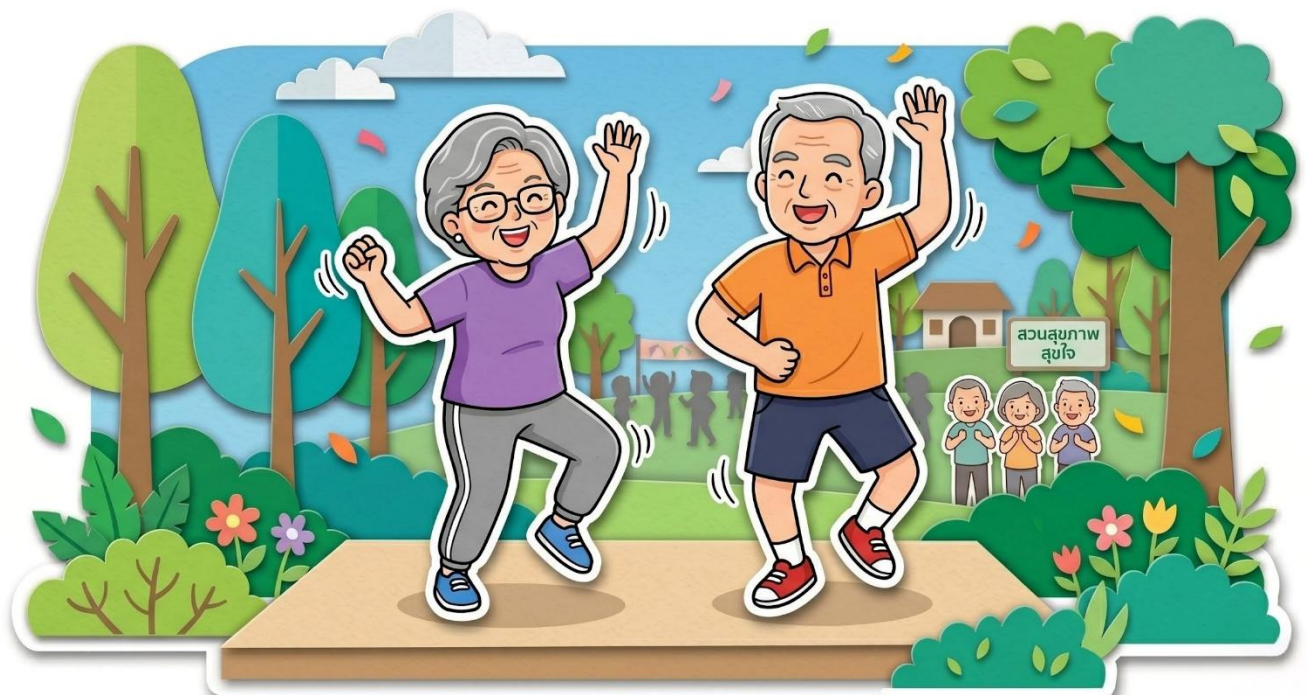
- การเลือกรับประทานอาหาร: ยึดหลัก "หวานน้อย มันน้อย เค็มน้อย" * ลดอาหารที่มีโซเดียมสูงเพื่อควบคุมความดันโลหิต
 - เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้สดที่อุดมด้วยกากใยและสารต้านอนุมูลอิสระ (อ้างอิง: สมาคมโรคความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย)

4. การดูแลสภาวะจิตใจ

- ลดความเครียด: ความเครียดเรื้อรังส่งผลให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วและหย่อนประสิทธิภาพ ควรผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ งานอดิเรก หรือการฝึกหายใจ

5. การเฝ้าระวังและการใช้ยา

- ตรวจวัดความดันโลหิตเป็นประจำ: เพื่อคัดกรองความเสี่ยงและตรวจพบความผิดปกติตั้งแต่ระยะเริ่มแรก
- ระวังการใช้ยา: ยารักษาโรคความดันโลหิตสูงบางกลุ่ม (เช่น Beta-blockers) อาจมีฤทธิ์กดการเต้นของหัวใจ จึงควรใช้ยาภายใต้คำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- สังเกตอาการผิดปกติ: หากมีอาการใจสั่น เจ็บหน้าอก หรือหัวใจเต้นผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์ทันที



การดูแลตา

- ควรตรวจตาปีละ 1 ครั้ง ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน หรือ มีประวัติโรคตาในครอบครัว เช่น ต้อหิน มะเร็งจอประสาทตา ควรได้รับ การตรวจตาบ่อยขึ้นเป็นต้น
- ควรสวมแว่นกันแดดเป็นประจำ เมื่อออกแดดหรือต้องใช้สายตาในที่ที่มีแสงมาก
- ไม่ควรใช้สายตาเมื่ออยู่ในที่มืด
- อย่าใช้ยาล้างตา โดยไม่จำเป็น
- บริหารเปลือกตาบนและล่างทุกวันด้วยการใช้นิ้วชี้ถูตกตเบาๆ ไปบนเปลือกตาจากคิ้วไปทางหางตา บริหารลูกตาทุกวันด้วยการมองไกล สลับมองใกล้และกลีอกลูกตาไปมา

การดูแลหู

- ไม่อยู่ในที่เสียงดังเกินปกติติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ เมื่อจำเป็นต้องอยู่ ในที่เสียงดังควรหาเครื่องอุดหูปิดไว้
- อย่าสั่งน้ำมูกแรง ๆ เพราะจะทำให้เกิดความดันภายในหูสูงขึ้น เมื่อทำเป็นประจำอาจทำให้หูตึงได้
- อย่าใช้ของแหลมแคะหรือปั่นหูเป็นอันตราย เพราะนอกจากจะเป็น อันตรายต่อเยื่อหูแล้ว อาจจะนำเชื้อราเข้าไปในหูทำให้หูอุดตัน หาก มีความจำเป็นต้องแคะหู ควรใช้สำลีเช็ดเพียงเบาๆรอบๆ รูหู และ ไม่ควรทำบ่อย
- ถ้ามีขี้หูอุดตันให้ใช้น้ำยาไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ใหม่ ๆ กรอกลงไป ทั้งระยะให้น้ำยาละลายขี้หูเสียก่อน จึงใช้ไม้พันสำลีค่อยๆ ทำความ สะอาด ถ้าไม่สำเร็จก็ต้องไปพบแพทย์
- ตรวจสมรรถภาพการได้ยินเป็นประจำทุกปี

การดูแลผม

- ควรตัดผมให้สั้นเพื่อจะได้ดูแลและทำความสะอาดง่าย
- ควรระวังการใช้สารเคมีในการย้อมผม เพราะเป็นการทำลายผมหรือหนังศีรษะ ทำให้หนังศีรษะแห้งหรือผมแห้งขาดง่าย ควรใช้เท่าที่จำเป็น หากต้องการย้อมผมหรือตัดผม ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีส่วนผสมที่ทำให้เกิดอาการแพ้ง่าย
- ควรดูแลรักษาความสะอาดของเส้นผมอยู่เสมอ โดยการสระผมอย่าง น้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ด้วยแชมพูสระผมอ่อนๆ

การดูแลผิวหนัง

- รักษาความสะอาดผิวหนังด้วยการอาบน้ำตามความเหมาะสม ถ้าอากาศหนาวและแห้ง ไม่ควรอาบน้ำบ่อย หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนและการใช้สบู่เพราะจะทำให้ผิวหนังแห้งแตกและเกิดตุ่มคันขึ้นได้ หากต้องใช้สบู่ควรใช้ที่ผสมน้ำมันเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง
- ถ้าผิวหนังแห้งควรทำด้วยน้ำมัน ครีมบำรุงผิว หรือวาสลีนวันละ 2-3 ครั้ง เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนัง
- พยายามอย่าโดนแดดจัด ๆ ถ้าจำเป็นต้องออกแดดจัดนาน ๆ ต้อง ๆ ทาครีมกันแดด ควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังเป็นระยะ ถ้าสีผิวเข้มขึ้น บวม มีเลือดออกผิดปกติ เป็นสะเก็ด มีเม็ดแข็งๆ ผิวไม่เรียบ ลักษณะของ ผิวเปลี่ยนไปจากเดิม ควรรีบพบแพทย์ เพื่อตรวจหาความผิดปกติ

การดูแลเล็บ

- ควรตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอด้วยการกรรไกรตัดเล็บ และตะไบเล็บส่วนที่แหลมให้เรียบ ไม่สะดุดมือ
- ถ้าเล็บหนาและตัดยากควรแช่มือและเท้าในน้ำ เพื่อให้เล็บอ่อนนุ่มและตัดได้ง่ายขึ้น
- หากตัดเล็บติดขอบเนื้อมากเกินไป จะทำให้เจ็บบริเวณปลายนิ้ว ควรตัดเล็บให้ห่างออกมา เล็กน้อยจะป้องกันอาการเจ็บบริเวณปลายนิ้วได้

การดูแลปาก ลิ้น และฟัน

- หากริมฝีปากแห้ง ลอง ใช้น้ำมันเพื่อให้นุ่มชุ่มชื้น
- หลีกเลี่ยงการเคี้ยวของแข็ง
- ควรทำความสะอาดช่องปากด้วยการแปรงฟันอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-ก่อนนอน ถ้าใช้ไหมขัดฟันจะช่วยทำความสะอาด ซอกฟันได้สะอาด ถ้าใช้ไหมจิ้มฟันต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ
- ทำความสะอาดลิ้นโดยใช้แปรงสีฟันหรือไม้กวาดลิ้น กวาดจากโคนลิ้น ออกมาด้านปลายลิ้น ทำซ้ำ 4-5 ครั้ง ส่วนกระพุ้งแก้ม เพดานปาก อาจใช้แปรงขนนุ่ม หรือใช้นิ้วมือกวาดเบาๆ
- ผู้ที่ไม่มีฟันเหลือแล้วควรใส่ฟันปลอม
- ในกรณีที่ใส่ฟันปลอมควรดูว่าบริเวณใต้ฟันปลอมมีแผลหรือรอยอะไรหรือไม่
- คนที่สุขภาพดีเป็นประจำควรดูว่ามีก้อนหรือตุ่มในปากหรือไม่ ถ้ามีให้พบ แพทย์ เพื่อตรวจหาว่ามีมะเร็งในช่องปากหรือเป็นความผิดปกติทั่วไป

- เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก เช่น การสูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก กินของหวานจัด
- พบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำทุก 6 เดือน หรือปีละ 1 ครั้ง

การดูแลรักษาฟันปลอมแบบถอดได้

- ล้างแปรงทำความสะอาดฟันปลอมทุกครั้งหลังมื้ออาหาร
- ก่อนนอนต้องถอดฟันปลอมออกแช่น้ำทุกครั้ง เพื่อป้องกันฟันปลอมแห้งและหดตัว น้ำที่แช่ฟันปลอมอาจเป็นน้ำสะอาดธรรมดา หรือน้ำที่ใส่สารทำความสะอาดฟันปลอมก็ได้
- หากฟันปลอมหลวม หรือใส่ฟันปลอมแล้วมีปัญหา เช่น เจ็บ ควรกลับไปพบทันตแพทย์ ที่ทำฟันปลอมให้ เพื่อตรวจและแก้ไขให้เรียบร้อย

การดูแลฟันปลอมชนิดติดแน่น

- ควรแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ
- ควรใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟัน และได้ซี่ฟันปลอม โดยอาจใช้ร่วมกับ เช็มพลาสติก สำหรับร้อยไหมขัดฟัน
- พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน หรือตามแพทย์นัด เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก และ ตรวจฟันปลอม

การตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นการป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ จากความเสื่อมของวัย หากพบความผิดปกติตั้งแต่ระยะเริ่มแรก จะดูแลรักษาได้ง่ายและมีโอกาสหายได้ การตรวจสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

รายการที่ควรตรวจ

การตรวจสุขภาพประจำปี โดยทั่วไปจะเป็นการตรวจหาความผิดปกติที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ความดันโลหิต โดยการวัดความดันโลหิตที่ต้นแขนหลังจากนั่งพัก อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง

กลุ่มโรคเฉพาะในผู้สูงอายุ เช่น ภาวะหกล้มซ้ำซ้อน ภาวะสูญเสียความสามารถในการเดิน ภาวะกลืนปัสสาวะไม่อยู่ ความบกพร่องทางสติปัญญา ภาวะทุพโภชนาการ การเกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยา

ระบบไหลเวียนโลหิต เพื่อตรวจหาความผิดปกติของหลอดเลือด หัวใจ หลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดสมองส่วนปลายอุดตัน เป็นต้น

โรคเมร็งชนิดต่างๆ เช่น เมร็งปากมดลูก เมร็งเต้านม เมร็งปอด เมร็งลำไส้ใหญ่

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

มะเร็งตับ มะเร็งต่อมลูกหมาก

ผิวหนัง เช่น ภาวะผิวแห้ง มะเร็งผิวหนัง การติดเชื้อราที่ผิวหนัง โดยเฉพาะถ้าเป็นโรคเบาหวานอยู่ด้วย

การตรวจพิเศษ ได้แก่ การตรวจภาวะทุพโภชนาการ ท้องอืด ท้องระจก ท้องหิน การตรวจคัดกรองภาวะสายตาสั้น หรือภาวะสายตาวายผิดปกติ การตรวจสุขภาพในช่องปาก เพื่อดูสภาพฟันผุ เหงือกอักเสบ หรือมะเร็งในช่องปาก



การเตรียมตัวเพื่อตรวจสุขภาพ

- ในกรณีที่เปลี่ยนสถานพยาบาลสำหรับตรวจสุขภาพหรือยังไม่มีประวัติการรับบริการในสถานพยาบาลนั้นๆ ควรเตรียมประวัติหรือข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพรวมถึงโรคประจำตัวไปให้แพทย์ที่จะเป็นผู้ตรวจสุขภาพ ถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมผลการ

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ตรวจทางห้องปฏิบัติการฟิล์ม เอ็กซเรย์ในอดีตและหากมียาที่กินเป็นประจำ
ควรนำไปให้แพทย์ดูด้วย

- สอบถามเจ้าหน้าที่ว่ามีการตรวจเลือดหรือไม่ ถ้ามีควรงดน้ำและอาหาร ก่อนตรวจ
10-12 ชั่วโมง
- ในรายที่ต้องมีการตรวจปัสสาวะและอุจจาระ ควรเก็บปัสสาวะและ อุจจาระใน
เช้าวันที่จะตรวจ
- สอบถามแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ว่าจำเป็นต้องงดยาที่กินอยู่เป็นประจำ
ก่อนตรวจหรือไม่ (ในกรณีที่มียากินเป็นประจำ) เนื่องจากยาบางชนิด
อาจมีผลต่อระดับสารเคมีในร่างกาย และหากจำเป็นต้องงดยาควรถาม
ว่างดยาวนานเท่าไร
- งดดื่มเหล้าและงดสูบบุหรี่เพราะ การดื่มเหล้าและสูบบุหรี่อาจทำให้สารเคมีบางอย่าง
สูงขึ้นและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย
- ควรพักผ่อนให้เพียงพอและทำใจให้สบายก่อนการตรวจสุขภาพ
- ตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาลของผู้สูงอายุว่าการตรวจชนิดใดต้องเสียค่า
ใช้จ่ายเองและราคาค่าตรวจเท่าไรเพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้เตรียมเงินไปให้เพียงพอ
สำหรับภาคตรวจสุขภาพ
- ควรตรวจสอบวัน เวลา และสถานที่ที่จะมาตรวจสุขภาพให้ถูกต้อง
- ศึกษาขั้นตอนการตรวจสุขภาพตามที่โรงพยาบาลแจ้งมาอย่างละเอียด และ
ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

- นำบัตรประจำตัวผู้ป่วยและบัตรประจำตัวประชาชนไปด้วยทุกครั้ง และไปใช้บริการตรงเวลานัดหมาย

การสร้างเสริมสุขภาพกาย

เมื่ออายุมากขึ้น โรคภัยไข้เจ็บมักตามมาเป็นเงาตามตัว การปฏิบัติตน เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงจึงมีความสำคัญโดยเริ่มตั้งแต่การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน การออกกำลังกายหรือ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย รวมทั้งการดูแลตนเองโดยพยายามลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และน้ำอัดลม เป็นต้น นอกจากนี้ ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อป้องกัน ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว และสามารถดูแลตนเองได้ยาวนาน ผู้สูงอายุเองก็รู้สึกสบายใจว่าไม่เป็นภาระของลูกหลาน

การพักผ่อน

การพักผ่อน เป็นการหยุดพักผ่อนคลายการปฏิบัติกิจกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะความตึงเครียดหรือความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทำให้ร่างกายสดชื่น จิตใจแจ่มใส ร่าเริง เยือกเย็น มีกำลังและมีความต้านทานโรคดีขึ้นทำให้การตัดสินใจปัญหา ต่างๆ ได้รวดเร็วรอบคอบยิ่งขึ้น

การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอนหลับ ในผู้สูงอายุต้องนอนหลับพักผ่อนประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน โดยจัดตารางการนอนและทำให้เป็นกิจวัตร พยายามเข้านอนและตื่นตามเวลา ห้องนอนควรมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีแสงสว่างและเสียงรบกวนมากเกินไป

การทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินก็เป็นการพักผ่อนอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เช่นกัน โดยเลือก ทำกิจกรรมที่ชอบและถนัด เช่น ปลูกต้นไม้ วาดภาพ ร้องเพลง อ่านหนังสือ เล่นโยคะ เป็นต้น

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากช่วยชะลอความเสื่อมและเพิ่มความแข็งแรงของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น กระดูก กล้ามเนื้อและข้อ ปอด หัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกาย กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉงว่องไว ระบบทางเดินอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหัวใจและปอดทำงานได้ดีขึ้น และยังช่วย รักษาโรคบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูงสูง เป็นต้น ขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารความสุขซึ่งจะ ช่วยลดความเจ็บปวด และช่วยลดความเครียด ทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้นและมีสุขภาพจิตดีขึ้น

หลักทั่วไปในการเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลิ้งหอย ใจนานๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก โดยมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเล่นกีฬา นั้นนานๆ ควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความ สนุกสนาน มากกว่า การแข่งขันเอาจริงจัง



ตัวอย่างการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่

การเดิน การเดินออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรเดินให้เร็ว เพื่อให้หัวใจ มีการเต้นเพิ่มขึ้น และควรแกว่งแขนเบาๆ ไปมา เพื่อบริหารกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ หากเดินเร็วมากไม่ได้ ควรต้องเพิ่มเวลาในการเดินให้มากขึ้น เลือก ใช้รองเท้าที่เหมาะสม และควรเดินออกกำลังกายในตอนเช้า ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ปลอดโปร่ง

การวิ่ง ควรวิ่งช้าๆ สำหรับผู้ที่มีสุขภาพเข้าและข้อเท้าดีและเลือก ใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการวิ่ง ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากควรหยุด หรือเปลี่ยน เป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ ถ้าร่างกายแข็งแรงควรวิ่งให้นานขึ้น โดยควรเพิ่มระยะเวลาในการวิ่งมากกว่าเพิ่มความเร็วในการวิ่ง เนื่องจากอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

โยคะ การออกกำลังกายแบบโยคะ จะเป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานไปกับการหายใจ ให้ออกซิเจนได้เข้าสู่ร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้สูงอายุทำสมาธิและมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง

แจ่มใสด้วย อย่างไรก็ตามควรฝึกกับครูผู้ชำนาญ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

การรำมวยจีน การรำมวยจีนคล้ายกับการฝึกโยคะในแง่ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุฝึกสมาธิไปในตัว จะเน้นการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ของร่างกาย ทุกส่วนเหมาะกับผู้สูงอายุทั่วไปที่ไม่มีปัญหาเรื่องข้อเท้า ควรฝึกภายใต้การดูแลของครูผู้ชำนาญเช่นกัน

การรำไม้พลอง จะช่วยในการรักษาความสามารถทางการ เคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ในร่างกาย แต่อาจไม่เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีปัญหา เรื่องกระดูกสันหลัง ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัดก่อนเลือกท่า ที่เหมาะสม

การขี่จักรยาน หรือการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

ว่ายน้ำ หรือออกกำลังกายในน้ำ

หลังจากที่เลือกได้แล้วว่าจะออกกำลังกายโดยวิธีใด การออกกำลังกายทุกครั้งควรเริ่ม ด้วยการอบอุ่นร่างกาย และจบด้วยการผ่อนให้เย็นลงก่อนไม่ใช่หยุดทันที จะช่วยลดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายได้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ ก่อนออกกำลังกายควรบริหารโดยการยืดข้อและมัดกล้ามเนื้อต่างๆ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อและช่วยลดการบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อและข้อต่อขณะออกกำลังกาย เต็มที่โดยยืดกล้ามเนื้อออกช้าๆ จนรู้สึกตึง เช่น การนั่งลงกับพื้นแล้วก้ม แตะปลายเท้าช้าๆ แล้วยืดขึ้นเพื่อบริหารไหล่ ต้นคอ แขน และขา การยืดเหยียดแต่ละท่าให้ทำแล้วค้างไว้ นับ 1-15 แล้วจึงกลับมาทำตั้งต้น ทำท่าละ 3-5 ครั้งรวมระยะเวลา 5-10 นาทีในผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการทรงตัวควรหาที่เกาะยึด เพื่อป้องกันการหกล้ม และไม่ควรใช้วิธีสะบัดแขน หรือขารุนแรงเพราะจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และไม่ควรเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ด้วยท่าที่ต้องก้มนานหรือยกแขนขาที่เป็นมุมกว้างนานๆ เพราะอาจจะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้

การอบอุ่นร่างกาย หลังจากการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อแล้ว ก่อน

เริ่มการออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายด้วยการเริ่มการออกกำลังกาย อย่างจริงจังต่อไป เช่น ถ้าจะวิ่งเหยาะๆ ก็อาจเดินเร็วหรือวิ่งช้าๆ ก่อนสัก 3-5 นาที ก่อนเพื่อให้หัวใจค่อย ๆ เต้นเร็วขึ้น การที่ร่างกายอบอุ่นจะช่วย ให้กล้ามเนื้อและเอ็นสามารถยืดตัวได้ดีขึ้น

แต่ไม่ควรอุ่นเครื่องด้วยกิจกรรม ที่ต้องมีการกลั่นกายใจไว้นานๆ เช่น ยกดัลเบลที่มีน้ำหนักมาก

เริ่มออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย แนะนำให้ออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ที่ไม่ต้องออกแรงมาก มีความต่อเนื่อง และใช้เวลานานพอสมควร เช่น การ วิ่ง วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน กิจกรรมเข้าจังหวะ วายน้ำ ไทเก๊ก หรือรำไม้ พลอง ที่เรียกว่าการออกกำลังกายชนิดแอโรบิค ไม่ควรหักโหม และออกกำลังกายอยู่ที่ระดับ ติดต่อกันนาน 15-30 นาที แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่ไม่ เคยออกกำลังกายมาก่อน ในครั้งแรกของการออกกำลังกายให้เริ่มออก กำลังกายเบาๆ ไม่ควรรีบร้อน สำหรับผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรืออายุมาก อาจไม่สามารถออกกำลังกายต่อเนื่องกันได้นานถึง 30 นาที ควรสังเกตอาการและความรู้สึกของตนเองระหว่างออกกำลังกาย ว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากเกินไป หรือหายใจ หอบ แสดงว่าเหนื่อยมากเกินไป ให้ออกกำลังสลับกับการหยุดพักเป็นระยะ ๆ แล้วนับรวมเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้งให้ได้ ประมาณ 15-20 นาที

การผ่อนคลายร่างกายให้เย็นลง หลังเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่ควรเลิกหรือหยุดทันที ควรค่อยๆ ผ่อนความเร็วและความแรงของการ ออกกำลังกายลงทีละน้อย เพื่อให้หัวใจค่อยๆ เต้นช้าลง และช่วยให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อแขนขาในขณะออกกำลังกายกลับเข้าระบบ ไหลเวียนเพื่อแจกจ่ายไปตามอวัยวะสำคัญ โดยเฉพาะสมองได้อย่างเพียงพอ นอกจากนี้ ยังเป็นการช่วยลดอาการปวดระบบของกล้ามเนื้อได้อีกด้วยการผ่อนคลายร่างกายให้เย็นลง สามารถทำได้โดยให้ลดความแรง ความเร็วของการออกกำลังกาย เช่น ถ้ากำลังวิ่งอยู่ก็ให้ ลดความเร็วลงเป็นวิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ๆ แล้วช้าลง ตามลำดับ ถ้าหยุดออกกำลังกายกะทันหัน

อาจเป็นลม หรือถึงเสียชีวิตได้

ในช่วงแรกของการเริ่มออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง โดยทำวันเว้นวันเพื่อให้กล้ามเนื้อได้พักผ่อน จากนั้น เมื่อร่างกายเริ่มเข้าสู่สภาวะปกติก็สามารถเพิ่มเป็น 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แต่ไม่ควรเกิน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ถ้าวันไหนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ก็ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ เช่น บริหารร่างกายโดยการยกแขนขึ้นลง ด้านหน้า ด้านข้าง การทำงานบ้านโดยการพรวนดิน ล้างรถ เช็ดกระจก



ข้อควรระวังในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่อวัยวะของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและมีความเสื่อมหลายอย่าง ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรประเมินความเหมาะสมและความสามารถของตนเองก่อน คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ว่าควรออกกำลังกายประเภทใดมากน้อยเพียงใด เพราะอาจเกิดปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ ระหว่างการออกกำลังกาย หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และนั่งหรือนอนพัก และหายใจเข้าออกลึกๆ หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุควรหยุดพักการออกกำลังกายทันที ได้แก่

- อาการเจ็บแน่นบริเวณหน้าอก ลิ้นปี่ หัวใจ

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

- มีนงงเวียนศีรษะควบคุมตัวหรือแขนขาไม่ได้หรือเดินเซ
- ไอบามากผิดปกติ
- คลื่นไส้ อาเจียน
- มีอาการอ่อนแรง ใจสั่น เหนื่อย หน้ามืด จะเป็นลม
- หัวใจเต้นผิดปกติ เต้นแรง เร็ว ไม่สม่ำเสมอ แม้จะหยุดพักประมาณ 10 – 20 วินาทีแล้วก็ตาม
- รู้สึกเหนื่อย อึดอัดหายใจไม่ออก หายใจลำบากหายใจไม่อิ่ม หายใจ ไม่ทัน หรือหายใจเร็ว เกิน 10 นาที หลังหยุดพัก
- ซึ่พจรเต้นช้าลง
- เหงื่อออกมาก ตัวเย็น
- หน้าซีด หรือแดงคล้ำ
- พูดไม่ชัดหรือพูดตะกุกตะกัก
- ตาพร่ามัว
- ปวดท้อง เป็นตะคริว กล้ามเนื้ออ่อนล้า
- ปวดข้อ

อาหารและโภชนาการ

ผู้สูงอายุมีความเสื่อมของร่างกายในหลาย ๆ ระบบ เช่น ระบบ การย่อยและการดูดซึม ทำให้ต้องดูแลด้านโภชนาการเป็นพิเศษ โดยคำนึง ถึงปริมาณอาหารที่เหมาะสม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย สด สะอาด ประสุกใหม่ๆ และหลากหลายชนิด ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

หลีกเลี่ยงอาหารมัน ทอด ผัด อาหารรสจัด เค็มจัด หวานจัด อาหารหมักดอง เลี่ยงกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา อาหารต้ม นึ่ง ลวก อบ กินผัก และผลไม้เป็นประจำ

การเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

การเตรียมอาหารให้แก่ผู้สูงอายุจะแตกต่างจากวัยอื่นๆ จะต้องคำนึงถึงลักษณะของอาหาร รสชาติของอาหาร นอกจากนี้ ต้องดูในเรื่องการแบ่ง มื้อของอาหารด้วยการเตรียมอาหารให้แก่ผู้สูงอายุมีข้อแนะนำดังนี้

1. ควรแบ่งอาหารเป็นมื้อม่อยๆ มากกว่า 3 มื้อ เนื่องจากผู้สูงอายุ กินอาหารได้น้อย จึงหิวเร็ว หากเพิ่มอาหารว่างตอนสาย บ่าย และก่อน เข้านอนในปริมาณที่ไม่มากนัก จะช่วยให้ไม่หิวบ่อยและได้รับปริมาณ อาหารที่เพียงพอ

2. การประกอบอาหารจากเนื้อสัตว์ อาจใช้วิธีบดหรือสับให้ละเอียด หรือเคี้ยวให้เปื่อย ถ้าผู้สูงอายุมีน้ำหนักเกิน และมีปัญหาเรื่องของไขมัน ในหลอดเลือดสูง ควรกินอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น เนื้อสันใน หมูไม่ติดมัน เนื้อไก่ไม่มีหนัง ปลาทุกชนิด (ยกเว้นปลาสวาย) หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยการทอด

3. การเตรียมอาหารประเภทผักให้แก่ผู้สูงอายุ ควรต้มผักให้เปื่อยนุ่ม หรืออาจจะใช้วิธีหั่นละเอียดหรือบดเป็นซूप เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาใน การเคี้ยวก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้กินผักทุกวัน ป้องกันการขาดวิตามิน และ เกลือแร่ในร่างกายได้ เช่น ใบตำลึง ผักโขม ผักบุ้ง ฟักทอง ฟักเขียว ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ฯลฯ

4. ควรกินผักผลไม้ทุกวัน ทุกมื้อ และพยายามกินให้หลากหลาย ชนิดไม่ซ้ำกัน จะทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน ถ้าผลไม้ที่มีเส้นใยหยาบ เช่น สับปะรด อาจจะเป็นน้ำสับปะรด ผลไม้เชื่อมต่าง ๆ ควรกินใน ปริมาณน้อย ๆ แต่ถ้ามีปัญหาเรื่องโรคเบาหวาน โรคอ้วน ควรงดผลไม้ กระจ่าง ต้มน้ำผลไม้สดจะดีกว่า

5. อาหารที่จัดให้ผู้สูงอายุไม่ควรมีรสจัดมากนัก เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หรือหวานจัด ไม่ควรใส่เครื่องเทศมากเกินไป

6. เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ล้างผักให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร เก็บอาหารที่ปรุงสุกปิดฝาให้มิดชิด หรือเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสีฉูดฉาด และอาหารที่ปรุงไม่สุก

7. ไม่ควรจัดอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ให้ผู้สูงอายุ เพราะจะทำให้การทำงานของระบบประสาทและสมองช้าลง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และเป็นตัวนำพาสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งจะทำให้ ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายอ่อนแอ

อาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

อาการเวียนศีรษะ

เป็นอาการที่รู้สึกง่วงหัวหมุน หรือสิ่งแวดลอมโคลงเคลง หมุนไปมา นอกจากนี้ อาจมีอาการใจสั่น ใจเต้นแรง คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก สมองมืดมัว หากมีอาการขมเขินหรือเดินจะทำให้เซหรือล้มได้

สาเหตุ อาการเวียนศีรษะในผู้สูงอายุที่พบบ่อยที่สุดมี 2 สาเหตุคือ

1. ความผิดปกติจากระบบประสาททรงตัวของหูชั้นในโดยอาจมีสาเหตุมาจากความเสื่อมของหูชั้นในหรือหูส่วนอื่นๆ เช่น โรคหูน้ำหนวก หูชั้นกลางอักเสบ เส้นประสาทการทรงตัวเสื่อมหรืออักเสบ
2. โรคของสมองและระบบประสาท เช่น โรคหลอดเลือดสมองและติดเชื้อในระบบประสาทส่วนกลาง เนื้องอกในสมอง

การป้องกัน

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

อาการเวียนศีรษะที่เกิดจากความผิดปกติของหูชั้นใน มักเกิดขึ้นเองโดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด จึงมักไม่สามารถป้องกันได้ แต่หากเกิดจากโรคของระบบประสาทหรือสมองสามารถป้องกันได้โดยการตรวจเช็คสุขภาพ เพื่อหาว่ามีปัจจัยเสี่ยงต่างๆของโรคหลอดเลือดสมองหรือไม่ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน หากเคยมีอาการเวียนศีรษะควรป้องกันโดยการควบคุมโรคประจำตัวให้ดี เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุหรือการกระทบกระเทือนบริเวณศีรษะ ระมัดระวังการติดเชื้อของหูหรือการติดเชื้อในระบบหายใจส่วนบน ออกกำลังกายสม่ำเสมอและนอนหลับให้เพียงพอ

การดูแล

1. เมื่อผู้สูงอายุหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม ให้พุงตัวผู้สูงอายุให้ได้ อย่าให้หกล้ม กระแทกของแข็ง
2. ค่อยๆ พุงให้นั่งและนอนราบ คลายเสื้อผ้าให้หลวม ให้นอนหัวต่ำ ยกปลายเท้าสูง เพื่อให้เลือดไปสู่สมองได้มากขึ้น
3. ถ้ามียาตามที่กระตุ้นหัวใจ เช่น แอมโมเนียหอม ให้นำไปซบสำลีและแกว่งไปมาบริเวณจมูก
4. ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณแขน ขา และช่วยโบกพัดให้อากาศถ่ายเท
5. ให้พักผ่อนอาการดีขึ้นแล้วจึงค่อยเคลื่อนไหวต่อไป

การรักษา

แพทย์จะรักษาตามสาเหตุของอาการ เช่น ให้อาหารเพื่อบรรเทาอาการ แนะนำท่าบริหารฝึกการทรงตัว และการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันไม่ให้อาการกลับมาอีก

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เป็นความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถ ควบคุมการกลั้นปัสสาวะได้ เป็นโรคหนึ่งที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุและพบ ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า

สาเหตุ

1. เกิดจากความเสื่อมของระบบทางเดินปัสสาวะและระบบที่เกี่ยวข้องจากอายุที่เพิ่มขึ้น เช่น กระเพาะปัสสาวะที่ผ่านการใช้งานมานาน จะเกิดการแปรปรวนได้ หรือการหย่อนตัวของกล้ามเนื้อเชิงกราน เป็นต้น
2. โรคประจำตัวของผู้ป่วยที่ส่งผลต่อการกลั้นปัสสาวะ เช่น เบาหวาน เบาเจ็ด โรคทางสมอง เป็นต้น
3. ปริมาณปัสสาวะมากขึ้นจากสาเหตุต่างๆ เช่น ดื่มน้ำมาก กินยาขับปัสสาวะ
4. สาเหตุอื่นๆ เช่น ความผิดปกติทางจิตใจ เป็นต้น

การป้องกัน ดูแล รักษา

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปัสสาวะ อาจกำหนดการเข้าห้องน้ำทุก 2 ชั่วโมงโดยไม่ต้องรอให้รู้สึกปวด
2. ฝึกปัสสาวะ โดยการพยายามกลั้นปัสสาวะ เมื่อรู้สึกอยากจะ ถ่ายปัสสาวะ ให้พยายาม

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ยืดเวลาออกไป 10 - 15 นาที เมื่อทำได้ 2 สัปดาห์ แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาออกไปอีก จะทำให้สามารถกลั้นปัสสาวะได้นานขึ้น

3. ฝึกขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหรือกล้ามเนื้อที่ช่วยควบคุมการ กลั้นปัสสาวะโดยการขมิบก้นครั้งละ 10 วินาที วันละ 50 - 100 ครั้ง
4. ควรควบคุมปริมาณน้ำดื่มในแต่ละวันไม่ให้มากเกินไป งดดื่มสุรา และชา กาแฟ
5. ควบคุมน้ำหนักตัว เนื่องจากความอ้วนจะเพิ่มความดันในช่อง ท้องและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
6. การใช้ยา
7. การผ่าตัดขึ้นอยู่กับอาการวินิจฉัยของแพทย์

ท้องผูกเรื้อรัง

อาการท้องผูกทำให้หงุดหงิดง่าย ขี้รำคาญ อาจมีผลกระทบต่อมนุษยสัมพันธ์และบุคลิกภาพ ในทางลบ ในรายที่มีอาการท้องผูกรุนแรงมาก อาจเป็นโรคจิตสับสนหวาดกลัวจากการเสียสติ และหากปล่อยเรื้อรัง ไม่รักษา ในระยะเวลายาวกลายเป็นอาเจียนเป็นมะเร็งลำไส้ได้

สาเหตุ

1. ขาดการออกกำลังกาย หรือมีการเคลื่อนไหวของร่างกายลดลง เช่น การอ่อนเพลีย การไม่เคลื่อนไหว หรือมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวเป็น ผลให้ลำไส้บีบตัวลดลง อุดจกระคั่งในลำไส้นาน
2. การดื่มน้ำลดลง อาจเนื่องมาจากความรู้สึกกระหายน้ำที่ลดลง เมื่ออายุมากขึ้น ความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับการดื่มน้ำ เช่น คิดว่าการดื่มน้ำน้อยจะช่วยลดการเกิดภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ เป็นต้น
3. การกินอาหารที่มีใยอาหารน้อย เนื่องจากฟันไม่ดีหรือไม่มีฟัน ทำให้ไม่สามารถเคี้ยวอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผัก ผลไม้ หรืออาจเกิด จากการขาดความรู้ มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหาร เช่น เชื่อว่าอาหารที่มีใยอาหารสูงจะย่อยยาก

และทำให้ปวดท้องหรือท้องอืด หรือสาเหตุอื่นๆ

4. ความเครียด วิดกกังวล ซึมเศร้า ทำให้การหลั่งน้ำลายและน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร
ในผู้สูงอายุลดลง
5. นิสัยการขยับถ่ายอุจจาระไม่เหมาะสม เช่น กลั้นอุจจาระ ไม่ให้ เวลากับการถ่ายอุจจาระ
หรือขยับถ่ายไม่เป็นเวลา เป็นต้น
6. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น การบีบตัวของลำไส้เล็กช้าลง
การคลายตัวของกล้ามเนื้อเรียบรอบลำไส้ใหญ่ลดลง ทำให้เกิดการอุดตันบางส่วนของ
ลำไส้ใหญ่ กล้ามเนื้อหน้าท้องอ่อนแรง ไม่สามารถออกแรงเบ่งถ่ายได้ เป็นต้น
7. พยาธิสภาพต่างๆ เช่น ความผิดปกติของลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ความผิดปกติของ
ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
8. ผลจากยา เช่น ใช้ยาระบายและสวนอุจจาระเป็นเวลานาน ยารักษาภาวะซึมเศร้า ยา
ลดความดัน ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาแก้แพ้ ฯลฯ

การป้องกัน ดูแล รักษา

1. กินอาหารปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายให้ครบ 3 มื้อต่อวัน และควร
กินอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช ผัก สด ผลไม้สด
2. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ อาจ
เสริมด้วยน้ำผลไม้
3. ฝึกนิสัยขยับถ่ายให้เป็นเวลา
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
5. ดูแลสุขภาพช่องปากและตรวจฟัน บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดใส่ฟันปลอมให้กระชับ
6. ฝึกการออกกำลังกายวิธีที่ใช้ในการขยับถ่ายให้แข็งแรง เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้อง
อุ้งเชิงกราน โดยให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ และเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ร่วมกับการเกร็ง
กล้ามเนื้อสะโพกและขมิบบริเวณฝีเย็บ เอามือกดคลึงหน้าท้องบริเวณลำไส้ใหญ่ตั้งแต่

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ส่วนต้นไปส่วนปลาย

7. ในรายที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ให้กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้โดยการพลิกตะแคงตัวทุก 2 ชั่วโมง
8. ไม่ควรกลืนอุจจาระ เมื่อปวดถ่ายอุจจาระ ควรรีบเข้าห้องน้ำทันที
9. ในรายที่จำเป็นต้องใช้ยาระบาย ควรให้ยาที่เกิดผลข้างเคียงน้อย

เบื่ออาหาร

สาเหตุ

1. ปัญหาสุขภาพช่องปาก ได้แก่ โรคเหงือก การใส่ฟันปลอม หรือการสูญเสียฟันและไม่ได้ใส่ฟันทดแทน ทำให้มีปัญหาในการบดเคี้ยวอาหาร ผู้สูงอายุจึงไม่ยอมกินอาหารที่ต้องเคี้ยว เช่น เนื้อสัตว์ หรือ ผลไม้เนื้อแข็ง
2. การรับกลิ่นอาหารลดลง ซึ่งกลิ่นของอาหารเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นความอยากอาหาร เมื่อประสาทในการรับกลิ่นทำงานได้น้อยลง ผู้สูงอายุก็นึกไม่รู้สึกอยากกินอาหาร
3. ความเสื่อมของปุ่มรับรสที่ลิ้นและจำนวนปุ่มรับรสน้อยลงผู้สูงอายุหลายคนประสบปัญหาไม่รับรู้รสชาติอาหารที่ตนเองกิน
4. ความกังวลในจิตใจ ซึ่งมีสาเหตุหลายอย่าง ทั้งการสูญเสียอำนาจ หรือการยอมรับในสังคม พบได้บ่อยในผู้สูงอายุที่เคยทำงานในตำแหน่ง ใหญ่ หรืออาจเนื่องมาจากการไม่ได้รับการตอบสนองจากลูกหลาน เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการให้ลูกหลานมาดูแลอย่างใกล้ชิด หรือ อาจกังวลว่าตนเองเป็นภาระให้ลูกหลาน และบางรายอาจเกิดความวิตก กังวล เนื่องจากมีเพื่อนในวัยใกล้เคียงกันป่วยหรือเสียชีวิต และกังวลว่าตัวเองจะเป็นเช่นนั้น

การป้องกัน ดูแล

ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรทำความเข้าใจปัญหาดังกล่าว และควรกระตุ้นความอยากอาหารของผู้สูงอายุโดยอาจมีวิธีการดังนี้

1. ควรจัดอาหารให้มีสีสันชวนกิน อาจใช้สีของอาหารช่วยในการจัดเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความอยากอาหารเพิ่มขึ้น
2. เปลี่ยนบรรยากาศในการกินอาหาร โดยอาจเปลี่ยนสถานที่ เช่น อาจพามานั่งกินอาหารนอกบ้าน ระเบียงบ้าน
3. หากเป็นไปได้ควรให้ลูกหลานนั่งคุยเป็นเพื่อน หรือร่วมกินอาหารด้วย จะทำให้บรรยากาศในการกินอาหารอบอุ่นไม่เงียบเหงา ผู้สูงอายุ รู้สึก สดชื่น สบายใจ ไม่รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง และกินอาหารได้มากขึ้น
4. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร โดยอาจให้ช่วยเตรียมหรือเป็นผู้บอกสูตรการประกอบอาหาร
5. ควรเสิร์ฟอาหารในขณะที่ยังร้อน หรืออุ่นให้ร้อนก่อนเสิร์ฟอาหารร้อนๆ จะน่ากินและมีรสชาติดีกว่าอาหารที่เย็นชืดและทำให้กินอาหารได้มากขึ้น

สำหรับผู้สูงอายุเองก็ต้องทำความเข้าใจและยอมรับกับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และพยายามกินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่หาก ไม่สามารถทำได้อาจต้องเพิ่มอาหารเสริม ทั้งนี้การเลือกอาหารเสริมควรต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ

ปวดหลังปวดเอว

อาการปวดหลัง ปวดเอว เป็นปัญหาที่พบได้กับหลาย ๆ คนโดย เฉพาะเมื่ออย่างเข้าสู่วัยกลางคน ผู้ที่มาพบแพทย์ด้วยอาการปวดหลัง ปวดคอ หรือ ปวดเอวมากกว่าครึ่งมักเกิดจาก

กล้ามเนื้ออักเสบหรือการเจ็บ บริเวณเส้นเอ็น ซึ่งจะไม่เกิดอันตรายร้ายแรงและมักจะหายได้เอง แต่จะเกิดความเจ็บปวด และอาจเป็นอาการปวดหลังปวดเอวเรื้อรังได้

สาเหตุหลักของอาการปวดหลังปวดเอวในผู้สูงอายุ ได้แก่

1. ความผิดปกติของกระดูกสันหลังตั้งแต่กำเนิด เช่น หลังคด หลังแอ่น
2. ไตอักเสบ หรืออาจมีนิ่วที่ไต มักจะมีไข้ ปวดเอว ปัสสาวะอาจมีแสบขัด ชून
3. มีการอักเสบหรือติดเชื้อ เช่น วัณโรคของกระดูกสันหลัง
4. การเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลังและข้อจากวัยที่สูงขึ้น เช่น อาการกระดูกสันหลังหรือหมอนรองกระดูกสันหลังที่เอนกหรือเคลื่อนกดทับเส้นประสาท
5. ขาดการออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวที่จำกัด
6. การใช้กิริยาท่าทางต่างๆ ในชีวิตประจำวันไม่ถูกต้อง เช่น นั่ง ยืน นอน หรือยกของในท่าที่ไม่ถูกต้อง ใส่รองเท้าส้นสูงมากเกินไป นั่งทำงาน นานเกินไป นอนที่นอนนุ่มหรือแข็งเกินไป

การป้องกัน

1. เรียนรู้การใช้ท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน นั่ง เดินยกของ นอน
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน
3. เลือกที่นอนไม่นุ่มหรือแข็งจนเกินไป ที่นอนควรจะแน่น ยุบตัวน้อยที่สุด ไม่ควรใช้ฟองน้ำ หรือเตียงสปริง
4. หลีกเลี่ยงการใช้แรงงานหนัก และรู้ถึงขีดจำกัดกำลังของตนเอง ในการยกของหนัก
5. ควบคุมน้ำหนักตัวในเกณฑ์ที่เหมาะสม เนื่องจากน้ำหนักตัวที่มากเกินไป จะทำให้กระดูกสันหลังส่วนเอวต้องรับน้ำหนัก
6. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย บริหารร่างกายให้ แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลัง เพื่อป้องกันอาการปวดหลัง อย่างสม่ำเสมอ ถึงแม้ยังไม่มีอาการปวดหลัง

7. รับปรึกษาแพทย์และรับการรักษาอย่างถูกต้อง ตั้งแต่เริ่มมีอาการหรือสังเกตเห็นความผิดปกติ

การดูแล

1. สังเกตว่ามีสาเหตุจากอะไร แล้วแก้ไข เช่น ถ้าปวดหลังตอน ตื่นนอน อาจเกิดจากที่นอนนุ่มไป หรือนอนเตียงสปริง สามารถแก้ไขโดย นอนที่บนที่แข็งและเรียบแทน ถ้าปวดหลังตอนเย็นก็มักจะเกิดจากการ นั่งตัวอ่อ ตัวเอียง หรือใส่รองเท้าส้นสูงก็พยายามให้ถูกต้องหรือเปลี่ยนเป็น รองเท้าธรรมดาแทน ถ้าอ้วนไปก็ควรพยายามลดน้ำหนัก
2. ถ้ามีอาการปวดมาก ให้นอนหงายบนพื้น แล้วใช้เท้าพาดบน เก้าอี้ให้เข่างอเป็นมุมฉาก สักครู่หนึ่งก็อาจทุเลาได้ หรือจะใช้ยาหม่องหรือ น้ำมันระกำนวด หรือใช้น้ำอุ่นประคบก็ได้ ถ้าไม่หายก็ให้กินยาแก้ปวด เช่น แอสไพริน พาราเซตามอล ครั้งละ 1-2 เม็ด จะกินควบกับไดอะซีแพม ขนาด 2 มิลลิกรัม ด้วยก็ได้ถ้ายังไม่หายอาจใช้ยาคลายกล้ามเนื้อ เช่น เมโทคาร์บามอล คาร์โซมา ครั้งละหนึ่งเม็ด ซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง นอกจากนี้ ควรนอนที่นอนแข็งและหมั่นฝึกกายบริหารให้ร่างกายกล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
3. ถ้าเป็นเรื้อรังหรือมีอาการขาชาที่ขา หรือขาไม่มีแรง อาจเกิดจาก สาเหตุอื่น ควรนำผู้ป่วยไปโรงพยาบาล โดยอาจต้องเอกซเรย์หลัง หรือ ตรวจพิเศษอื่นๆ และให้การรักษาตามสาเหตุที่พบ

การรักษา

1. การรักษาด้วยยาเป็นวิธีที่ใช้มากที่สุดในผู้ที่มีอาการปวดหลังจาก กล้ามเนื้ออักเสบหรือการเจ็บบริเวณเส้นเอ็น ได้แก่ ยาแก้ปวด ยาคลาย กล้ามเนื้อ ยาแก้อักเสบ ยาบำรุงประสาท
2. การรักษาด้วยการกายภาพบำบัด มักใช้เสริมกับการรักษาวิธีอื่น เช่น การให้ยาควบคู่กับการทำกายภาพบำบัด
3. การรักษาด้วยการฉีดยาเฉพาะที่ จะนำมาใช้ก็ต่อเมื่อได้ทำการตรวจรักษาผู้ป่วยไปสักระยะแล้วไม่ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เช่น ผู้ป่วยกลับมา ปวดอีกหรืออาการปวดไม่ดีขึ้นเลย

4. การรักษาหมอนรองกระดูกสันหลังด้วยการใช้คลื่นความร้อน
วิธีนี้เป็นเหมือนการซ่อมแซมหมอนรองกระดูกสันหลัง โดยเป็นการบรรเทาอาการบาดเจ็บ เพื่อให้ใช้งานต่อไปได้อีกระยะ
5. การผ่าตัด หากผู้ป่วยมีอาการรุนแรง หรือไม่ตอบสนองต่อการ รักษาด้วยวิธีการอื่นข้างต้น แพทย์อาจพิจารณาการผ่าตัดเป็นวิธีสุดท้าย เพื่อซ่อมแซมหรือแก้ไขความผิดปกติที่รุนแรง

ปวดตามข้อ

สาเหตุ เกิดจากกรรมพันธุ์หรือการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของข้อ ที่เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ พบมากขึ้นตามอายุ พบได้ทั้งเพศชายและหญิงโดย เฉพาะข้อเสื่อมที่บริเวณข้อนิ้วมือ ข้อเข่า และข้อโคนนิ้วหัวแม่เท้า การ อักเสบของข้อ การบาดเจ็บที่ข้อนั้น ๆ ข้อผิดปกติ โรคอ้วน

การป้องกัน ดูแล รักษา

1. ควบคุมน้ำหนักตัว
2. ออกกำลังกาย โดยเน้นการบริหารกล้ามเนื้อขา เริ่มจากนั่งเก้าอี้ ที่มีพนักพิงหลัง และให้อยู่ในท่าสบาย หลังจากนั้นเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา ไว้ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้งอย่างน้อย 3 รอบต่อวัน
3. การประคบร้อน สามารถลดอาการปวด ผิดติ่งข้อ กล้ามเนื้อ หดเกร็งและป้องกันข้อยึด ความร้อนที่ไม่ควรเกิน 45 องศาเซลเซียส และ ประคบไม่เกิน 30 นาที

นอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับ หมายถึง การนอนหลับยาก หลับๆ ตื่นๆ หรือ ตื่นขึ้นมากกลางดึก แล้วหลับต่อไม่ได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้รู้สึกเพลีย หลับไม่ เต็มอิ่มในเช้าวันรุ่งขึ้น

สาเหตุ

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

1. ปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด เป็นตัวกระตุ้นทำให้นอนไม่หลับได้บ่อยมาก ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว การงาน หรือ ครอบครัว
2. ปัญหาทางจิตเวช ได้แก่ โรควิตกกังวล ทำให้นอนไม่หลับ หรือหลับแล้วตื่นขึ้นมากลางดึกแล้วหลับต่อยาก มักมีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลดด้วย
3. รูปแบบการใช้ชีวิต ได้แก่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นสารกระตุ้น สมุนไพร โดยเฉพาะการดื่มกาแฟใกล้เวลาเข้านอน ทำให้หลับยาก การสูบบุหรี่ ซึ่งมีสารนิโคตินที่ออกฤทธิ์กระตุ้นสมอง ทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่บ่อย มักมีปัญหาหลับได้ยากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนนอน หลังจากแอลกอฮอล์ถูกเผาผลาญในร่างกายประมาณ 2-3 ชั่วโมง จะทำให้สารที่ไปรบกวนการนอนหลับ ทำให้หลับๆ ตื่นๆ หลับไม่ลึกตลอด ทั้งคืน รวมถึงการเข้านอนไม่เป็นเวลาและแตกต่างกันอย่างมากในแต่ละคืน
4. ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น อาการปวดกระดูก ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ

การป้องกัน ดูแล รักษา

1. เมื่อรู้สึกง่วง ให้รีบเข้านอนทันที หากรู้สึกตื่นตัวในช่วงกลางคืนและ นอนต่อไม่หลับ ควรลุกขึ้น และทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายแล้วกลับไป นอนอีกครั้งเมื่อรู้สึกง่วง
2. กรณีมีปัญหา นอนไม่หลับในเวลากลางคืน ให้นอนพักผ่อนในเวลากลาง วัน โดยอาจจัดเวลานอนหลับให้เป็นประจำสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรเกิน 1-2 ชั่วโมง และไม่ควรรอนหลับหลัง 15:00 น. เพราะอาจมีผลต่อการนอน หลับในคืนอื่นๆ ได้
3. หากมีสิ่งที่จะต้องทำในวันถัดไปให้จัดบันทึกไว้เพื่อลดความกังวลจากการลืม
4. ปรับเวลานอนเข้านอนตื่นนอนให้เป็นเวลาทุกวันสม่ำเสมอ ไม่ควรรอน อยู่บนเตียง นานๆ โดยที่ไม่หลับ เพราะยังจะทำให้คุณภาพการนอนแย่งและหลับไม่ต่อเนื่องมากขึ้น

5. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่หักโหมเกินไป เวลาที่เหมาะสม คือ เวลาช่วงบ่ายหรือเย็น
6. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ยา หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟก่อนนอน
7. จัดเตรียมสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมแก่การนอน เช่น ห้องนอนและที่นอน สะอาด มีเสียงรบกวนน้อย แสงไม่จ้าเกินไป อุณหภูมิพอเหมาะ
8. ก่อนนอนควรระลึกถึงสิ่งที่ทำให้จิตใจโปร่งเบา สบายใจ พงศคุณมหาใจ เข้าออกเพื่อเจริญสติ โดยอาจกำหนดคำภาวนา เช่น พุชโช หรือ คำสอนตามหลักศาสนาที่นับถือ
9. ควรระมัดระวังเรื่องการใช้นอนหลับ ไม่ควรใช้นอนหลับอย่าง ต่อเนื่องด้วยตนเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์ เพราะการใช้นอนหลับอย่าง ต่อเนื่องในระยะหนึ่งจะมีผลกระทบต่อการนอนหลับ
10. หากมีอาการนอนไม่หลับที่ไม่รู้สาเหตุบ่อยๆ ควรปรึกษาแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริงเพื่อบำบัดรักษาต่อไป



โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

โรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตของผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่ควรเกิน 120 / 80 มิลลิเมตรปรอท ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต้องพยายามดูแลตนเองให้ค่าความดันโลหิตตัวบนไม่เกิน 140 และตัวล่างไม่เกิน 90 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการ อ่อนเพลียใจสั่น ตาพร่า เหนื่อยง่าย ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น อัมพฤกษ์ ตาบอด ไตวาย หัวใจวาย ชัก หมดสติ

สาเหตุ

ความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุชัดเจน คือตรวจไม่พบ ความผิดปกติของร่างกายที่เป็นต้นเหตุของความดันโลหิตสูง มีส่วนน้อยที่ จะรู้สาเหตุที่ทำให้ความดันสูง เช่น ไตวาย เนื้องอกของไต มีความผิดปกติ ของระบบไหลเวียนโลหิต แต่มีปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่

1. อายุที่สูงขึ้น มักพบในผู้ที่อายุเกิน 40 ปี
2. มีพ่อหรือแม่ พี่หรือน้องเป็นความดันโลหิตสูง
3. มีภาวะเบาหวาน
4. มีสิ่งแวดล้อม ปัจจัยเสี่ยง และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปใน ลักษณะคนเมืองมากขึ้น เช่น

ขาดการออกกำลังกาย ภาวะอ้วน ภาวะเครียดเรื้อรัง ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ในปริมาณมากเป็นประจำ และกินอาหารที่มีรสจัดเค็มจัด

การป้องกัน ดูแล รักษา

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

- ลดการกินอาหารที่มีรสเค็มจัด ลดการใช้เกลือและเครื่องปรุงรส
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารกระป๋อง และอาหารสำเร็จรูป หลีกเลี่ยงการกินอาหารหมักดองเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ไม่ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมากเกินไป เช่น วิดพื้น ยกน้ำหนัก วิ่งเร็ว เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ อาหารผัด-ทอด เลือกกิน อาหารต้ม นึ่ง แกง ไม่ใส่กะทิ
- ดูแลน้ำหนักตัว ไม่ให้อ้วนเกินไป
- ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- กินยา ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์และพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ตามนัด
- เมื่อเกิดอาการผิดปกติ เช่น ปวดมึนท้ายทอย วิงเวียน ปวดศีรษะตุบๆ เป็นเวลานาน มีอาการเลือดกำเดาไหล ตามัว ใจสั่น มือเท้าชา ควร ไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกวิธีและทันเวลาที่

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้พลังงานได้ตามปกติ ทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ อาการที่พบได้แก่ ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ ตื่นน้ำแ่่ง หิวบ่อย กินจุแต่ผอมลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น ตาพร่ามัว หรือตาบอด ไตเสื่อม ซากตามปลายมือ ปลายเท้า เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย

สาเหตุ

1. เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายทำลายเซลล์ที่สร้างอินซูลินในตับอ่อนทำให้ร่างกายหยุดการสร้างอินซูลิน

2. ไม่ทราบสาเหตุ แต่มีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับพันธุกรรม การมีน้ำหนัก ตัวมากขาด ขาด การออกกำลังกาย และวัยที่เพิ่มขึ้น

การป้องกัน ดูแล รักษา

1. ลดการกินอาหารหวาน อาหารที่ใส่น้ำตาลมาก ลดปริมาณอาหาร ข้าว แป้ง และผลไม้บางชนิด เนื่องจากร่างกายนำไปย่อยเป็นน้ำตาลได้ เพิ่ม การกินอาหารที่มีเส้นใยอาหาร ผัก ผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
2. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที หรือตามคำแนะนำของแพทย์
3. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
4. ควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
5. ควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม (น้อยกว่า 130/90 มิลลิเมตรปรอท) และระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ (น้อยกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)
6. ควรเจาะระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ ให้ปรึกษาแพทย์ว่าควรเจาะ ช่วงใดและบ่อยแค่ไหนถึงจะดีที่สุด
7. พบแพทย์ตามนัด ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหรือปัสสาวะ กินยา ฉีดยา หรือปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
8. ยาบางชนิดหรือยาสมุนไพรอาจมีผลต่อการควบคุมน้ำตาลในเลือด จะ ต้องตรวจสอบกับ แพทย์และเภสัชกรก่อนเลือกใช้ยาเหล่านี้

โรคหัวใจขาดเลือด

สาเหตุ

เกิดจากการที่ผนังหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวหรือมีไขมันไปเกาะผนังของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแดงตีบแคบลง ปริมาณเลือดแดงผ่านได้ น้อย เป็นผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดไม่เพียงพอ และหากหลอดเลือดแดงตีบแคบมากจนอุดตัน จะทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายได้ ผู้สูงอายุทุกคนมักมีภาวะหลอดเลือดแข็งตัว ซึ่งเป็นความเสื่อมตาม ธรรมชาติ ผู้ที่มีอายุ 40 - 50 ปี อาจจะเป็นโรคหัวใจขาดเลือดได้ โดยเฉพาะ ผู้ที่มีประวัติสูบบุหรี่ รวมถึงคนอ้วน คนที่เครียดง่าย คนที่ขาดการออกกำลังกาย ที่สม่ำเสมอจะมีความเสี่ยงกว่าคนทั่วไป โรคหัวใจขาดเลือดนี้ ถ้าเป็นแล้วมันจะมีอาการแบบเรื้อรัง ต้องพบแพทย์เป็นประจำ ถ้าในรายที่เป็นน้อยการดูแลตัวเองก็อาจจะทำให้หายเป็นทุเลาได้

การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงอาหารหวาน อาหารที่มีไขมันสูง กะทิ น้ำตาล ของหวาน ไข่แดง ซึ่งอาการเหล่านี้จะทำให้มีการสะสมไขมันในหลอดเลือดก่อให้เกิดแผ่นคราบไขมันตามมา
2. ควรกินอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น ผัก ปลา ผลไม้ และอาหารที่มี กากใยมากๆ เช่น รำข้าว ข้าวโพด ข้าวสาลี ฯลฯ
3. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง นานครั้งละ 20 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาและเพิ่มความถี่ในการออกกำลังกาย
4. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เพราะในบุหรี่มีสารนิโคตินและสารอื่นๆ ที่จะ ทำอันตรายต่อผนังบุด้านในหลอดเลือด นอกจากนี้การสูบบุหรี่ การสูบ บุหรี่ ยังทำให้หลอดเลือดหัวใจหดตัว
5. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ทำสมาธิ หรือฟังเพลงเบาๆ เพื่อผ่อนคลาย

6. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน โดยใช้วิธีออกกำลังกายและกินอาหารที่ถูกต้อง เช่น งดขนมหวาน ผลไม้รสหวานจัด เพราะหัวใจของคนอ้วน ต้องทำงานมากกว่าปกติ
7. ตรวจเช็คสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีอาการเจ็บแน่นหน้าอก เป็นๆ หายๆ ควรปรึกษาแพทย์
8. ผู้ป่วยที่มีโรคความดัน เบาหวาน เกาต์ ต้องรักษากับแพทย์อย่าได้ขาด เพราะจะช่วยป้องกันไม่ให้โรคเกิดโรคหัวใจขาดเลือดแทรกซ้อนเข้าไปอีก

การดูแล

1. กินยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และมาตรวจตามนัดทุกครั้ง
2. กินผัก ผลไม้ และน้ำดื่มอย่างน้อยวันละ 2 – 3 ลิตร
3. กินอาหารแต่พออิ่ม และควรพักผ่อนหลังอาหารประมาณ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง
4. ควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วน และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือการเดิน เริ่มโดยการเดินช้าๆ ก่อน แล้ว ค่อยๆ เพิ่มระยะทางแต่อย่าให้เกินกำลังตนเอง
5. ทำจิตใจให้สงบ หาโอกาสพักผ่อน และหาวิธีลดความเครียด หลีกเลียง สิ่งที่ทำให้ตื่นเต้น เช่น การดูเกมการแข่งขันที่เร้าใจ
6. หลีกเลียงการกินอาหารที่มีไขมันสูงและเค็มจัด
7. งดดื่มสุรา ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่ใส่คาเฟอีน และงดสูบบุหรี่เด็ดขาด
8. หลีกเลียงงานหนัก งานเร่งรีบ และงานที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน
9. เมื่อมีอาการเป็นลม มือเท้าเย็น หอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก ให้หยุด กิจกรรมนั้นๆ ทันที และอมยา ขยายหลอดเลือดใต้ลิ้น 1 เม็ด ถ้าอาการยังไม่ทุเลาให้อมยาใต้ลิ้นซ้ำได้อีก 1 เม็ด ห่างกัน 5 นาที แต่ไม่ควรเกิน 3 เม็ด หากอาการไม่ดีขึ้นใน 15-20 นาที ให้รีบไปพบแพทย์ได้ทันที

10. การมีเพศสัมพันธ์ไม่ควรหักโหม ควรมียาขยายหลอดเลือดไว้ใต้ลิ้น ก่อนมีเพศสัมพันธ์ ถ้ามีอาการใจสั่น หายใจขัด หรือเจ็บหน้าอกนานเกิน 15 นาที หลังมีเพศสัมพันธ์ ควรปรึกษาแพทย์

การรักษา

เมื่อมีการตรวจโดยแน่ชัดด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การตรวจโดย การเดินออกกำลังกายบนสายพาน หรือโดยวิธีการใส่สายสวนหัวใจ เข้าทางหลอดเลือดแดงบริเวณขาหนีบ และฉีดดูตำแหน่งการตีตันของ หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ แพทย์จะประเมินภาวะความรุนแรงของโรค และ เลือกใช้วิธีการรักษาที่เหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย เช่น

1. การใช้ยาขยายหลอดเลือดมี ทั้งชนิดอมใต้ลิ้น ยากินและให้ทางหลอดเลือดดำ
2. การให้ยาละลายลิ่มเลือดหรือยาต้านเกล็ดเลือดแข็งตัว เช่น แอสไพริน
3. การให้ยาลดการบีบตัวของหัวใจ เพื่อการทำงานของหัวใจและลดการใช้ออกซิเจน

การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องควบคู่ไปกับการรักษาทางยา ส่วนใหญ่มักได้ ผลดี แต่ในภาวะรุนแรงหรือไม่ตอบสนองต่อยา แพทย์จะพิจารณาให้การ รักษาโดยการทำบอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจที่ตีบ หรือผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือด เพื่อให้เลือดเดินทางผ่านจุดที่อุดตัน โดยใช้เส้นเลือดที่บริเวณแขนหรือขา

ไขมันในเลือดสูง

สาเหตุ ภาวะไขมันในเลือดสูง มาจากหลายสาเหตุ เช่น กรรมพันธุ์ การกินอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากเนื้อสัตว์ อายุที่มากขึ้น การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

การป้องกัน ดูแล รักษา

1. ควบคุมอาหารโดยลดอาหารที่มีคอเลสเตอรอลและไขมันสูง เช่น เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน หอยนางรม ปลาหมึก กุ้ง หนั๋งเปิด ไก่ ขาหมู อาหารใส่กะทิ ควรกินปลาทะเล สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เพราะใน ปลาทะเลมีกรดไขมันที่ช่วยลดไขมันในเลือด กินอาหารที่มีเส้นใย อาหารมาก จำพวกผักผลไม้ ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เครื่องดื่มและผลไม้ที่มีรสหวานจัด ปรงอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง ย่าง แทน การทอดหรือผัด และใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารแทนน้ำมันจากสัตว์
2. งดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่ทำให้ร่างกายร่างกายคอเลสเตอรอลไปทำลาย ที่ตับได้น้อยลง
3. งดเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. ออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 - 30 นาที
5. ดูแลตัวเองไม่ให้อ้วนเกินไป ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียดนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

โรคสมองเสื่อม

สมองเสื่อม เป็นสภาวะของสมองที่เสื่อมถอยด้อยลงจากเดิม ไม่ใช่ เฉพาะเรื่องความจำเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงความคิด การตัดสินใจ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม มากบ้าง น้อยบ้าง ทำให้มีผลต่อการทำกิจวัตรประจำวัน ภาวะนั้นมักเกิดขึ้นอย่างช้าๆ และจะมีอาการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

สาเหตุ สมองเสื่อมเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. การเสื่อมสลายหรือการตายของเนื้อสมอง ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ทราบว่ามี สาเหตุมาจากอะไร โรคที่พบบ่อยกลุ่มนี้ ได้แก่ โรคอัลไซเมอร์โรคพาร์กินสัน
2. หลอดเลือดสมองที่ไปเลี้ยงสมองมีการหนาตัว แข็งตัว มีการตีบตัวผิด ปกติ หรืออุดตันในบริเวณเส้นเลือดใหญ่ ทำให้ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยง สมองลด และเนื้อสมองตาย ถ้ามีการตายของเนื้อสมอง เนื่องจาก การขาดเลือดเกิดขึ้นแล้วซ้ำอีก จนเนื้อสมองมีการตายเป็นจำนวนมากจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการหลงลืมหรือสมองเสื่อมได้
3. การติดเชื้อในสมอง ได้แก่ เชื้อไวรัสซึ่งทำให้เกิดการอักเสบในสมองและ เนื้อสมองตาย ทำให้ความสามารถของสมองเสื่อมลงไป
4. การขาดสารอาหารบางชนิด เช่น วิตามิน B1 หรือ วิตามิน B12
5. การแปรปรวนของระบบเมตาบอลิกของร่างกาย เช่น การทำงานที่ผิดปกติของต่อมไร้ท่อ บางชนิด
6. การถูกกระทบกระแทกที่ศีรษะบ่อย ๆ เช่น การเล่นกีฬาบางประเภท หรืออาจจะพบในผู้ป่วยที่ดื่มสุรา เมมาแล้วเดินชนข้าวของ หรือหกล้ม ศีรษะฟาดพื้น ถ้าเป็นซ้ำแล้วซ้ำอีก เนื้อสมองที่ถูกกระทบกระแทกจะตาย เมื่อเนื้อสมองตายไปจำนวนมากก็จะทำให้การทำงานไม่เป็นปกติมีอาการสมองเสื่อมได้
7. มีเนื้องอกในสมอง โดยเฉพาะเนื้องอกที่เกิดจากด้านหน้าของสมองซึ่งอาจจะทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง ความจำและการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงไป

การดูแล

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

1. พุดจา และสื่อสารกับผู้ป่วยเป็นประจำ ใช้วิธีอธิบายสั้นๆ ให้ผู้ป่วยทำตามทีละขั้น เช่น การกินอาหาร กินยา การออกกำลังกาย การเข้านอน ควรเป็นเวลาเดิม และวิธีการเหมือนเดิมทุกวัน
2. ควรให้ผู้ป่วยได้ทำกิจกรรมต่างๆ บ้าง เพื่อรู้สึกเพื่อมีส่วนร่วมใน ครอบครัว แต่ต้องไม่ฝืนผู้ป่วยจนเกิดอาการหงุดหงิด และส่งผลถึงผู้ดูแลทำให้อารมณ์เสียได้
3. ไม่ควรเคลื่อนย้ายอุปกรณ์ของใช้บ่อย ๆ
4. ไม่ควรยึดติดกับความถูกต้องทั้งหมด ถ้าผู้ป่วยยืนยันความต้องการ และ ไม่เป็นอันตราย ก็ไม่ควรขัดใจ
5. ควรหลีกเลี่ยงการพูดถึงผู้ป่วยต่อหน้าในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ เพราะอาจกระตุ้นให้เกิดอาการรุนแรงขึ้นได้
6. ผู้ดูแลผู้ป่วยควรได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ มีอารมณ์ดี เพราะผู้ป่วย ภาวะสมองเสื่อมยังต้องการความสดชื่น ถ้าผู้ดูแลอารมณ์ดี จะมีผลดี ต่ออาการของผู้ป่วย การดูแลผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม ควรผลัดกันทำหน้าที่ อย่าปล่อยให้ผู้อยู่ในความดูแลของผู้ใดผู้หนึ่ง เพราะจะทำให้เกิดความเครียดได้

การรักษา

โรคสมองเสื่อมอาจเกิดได้จากการจากสาเหตุหลายประการ บางสาเหตุเมื่อรักษาตั้งแต่เริ่มต้นก็สามารถรักษาให้หายขาดได้ บางสาเหตุอาจป้องกันไม่ให้อาการทรุดตัวลง ในผู้ป่วยสมองเสื่อมที่เกิดจากการขาด สารอาหารบางอย่าง เช่น วิตามิน B1 B12 หรือผู้ป่วยที่มีการแปรปรวนของระบบเมตาบอลิกของร่างกาย ถ้าได้รับการรักษาแล้ว อาการสมองเสื่อม มักจะดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่ามีอาการมากน้อยเพียงใด ความเสียหายของ สมองมากน้อยเพียงใด ถ้าเนื้อสมองไม่ถูกทำลายไปมากนักและได้รับการ รักษาตามเวลาที่สมควร ผู้ป่วยก็จะมีอาการดีขึ้น หลังจากรักษาแล้วอาการ ก็จะทรงตัวอยู่อย่างนั้นไปเรื่อย ๆ ส่วนในรายที่ไม่สามารถรักษาให้ดีขึ้น แพทย์อาจแนะนำให้ญาติและผู้ป่วยทราบถึงวิธีปฏิบัติตัว และข้อระวังต่างๆ เพื่อชะลออาการไม่ให้เลวลงกว่าที่ควรเป็นวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือ การแทรกซ้อน รวมทั้งคำแนะนำต่าง ๆ ที่ญาติ และผู้ดูแลควรทราบ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยและญาติ ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและปลอดภัย

ข้อพึงระวังในผู้สูงอายุ

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

การขาดสารอาหาร

การขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ อาจมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น การรับรู้รสชาติอาหารลดลง สุขภาพในช่องปากเปลี่ยนไป ปริมาณน้ำลายลดลง ปัญหาฟันผุ รากฟันไม่แข็งแรง ประสิทธิภาพของการย่อยและดูดซึมสารอาหารลดลง รวมถึงปัญหาสุขภาพจิต ทำให้เบื่ออาหารหรือลดความอยากอาหารลง

การดูแลเพื่อป้องกันการขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ

โปรตีน เป็นสารอาหารที่ช่วยในการเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ได้มาจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ นม และ ผลิตภัณฑ์จากนม ผู้สูงอายุควรกินเนื้อสัตว์ประมาณ 2 - 3 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ โดยเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไม่ติดหนัง ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เต้าหู้ ถั่วต้มน้ำตาล รวมทั้งกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ผู้สูงอายุที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง สามารถเลือกกินเฉพาะไข่ขาวได้เพราะไข่ขาวไม่มี คอเลสเตอรอล และควรดื่มนมพร่องมันเนยทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว เพราะนอกจากจะได้โปรตีนแล้ว ยังมีแคลเซียมที่ช่วยซ่อมแซมและเสริม ความแข็งแรงให้กระดูก

ไขมันและน้ำมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงมาก แต่ย่อยยาก อาจทำให้เกิดอาการแน่นท้อง ท้องอืด และน้ำหนักเพิ่มได้ ถ้ากินในปริมาณมาก และยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ปริมาณไขมันหรือน้ำมัน ที่ควรกินแต่ละวันประมาณ 2 -3 ช้อนโต๊ะ และควรเป็นน้ำมันจากพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง

คาร์โบไฮเดรต สารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ผู้สูงอายุควรเลือกกิน คือ ข้าว แป้ง เผือก มัน หรือผลิตภัณฑ์จากธัญพืชอื่น ๆ เช่น ถั่วเขียว ขนมจีน บะหมี่ มักกะโรนี ฯลฯ และหลีกเลี่ยงน้ำตาล น้ำหวาน หรืออาหาร ที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม ขนมหวานต่าง ๆ เลือกกินผลไม้สดแทนขนมหวาน ซึ่งให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่า เพราะนอกจากจะได้รับคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังได้รับวิตามิน แร่ธาตุที่มีในผลไม้แต่ละชนิดด้วย

วิตามิน เป็นสารอาหารอีกชนิดหนึ่งที่จำเป็นสำหรับร่างกายเพื่อช่วยในการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ปัญหาการขาดวิตามินในผู้สูงอายุ พบได้บ่อยครั้ง เช่น การขาดวิตามินบี ทำให้เกิดโรคเหน็บชา มีอาการชาตามปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า ซึ่งเกิดได้เพราะกินอาหารไม่เพียงพอหรืออาจเกิดจากการกินอาหารซ้ำๆ เป็นเวลานาน ทำให้ได้รับวิตามินบางตัวน้อยลง วิตามินมีมากในผัก และผลไม้ ควรเลือกผักและผลไม้ที่กินง่ายให้ผู้สูงอายุ ได้กินทุกมื้อ และให้มีหลากหลายชนิดในแต่ละวัน ผักและผลไม้ให้ใยอาหาร ที่ช่วยในการขับถ่าย ทำให้ไม่เกิดปัญหาท้องผูกในผู้สูงอายุ

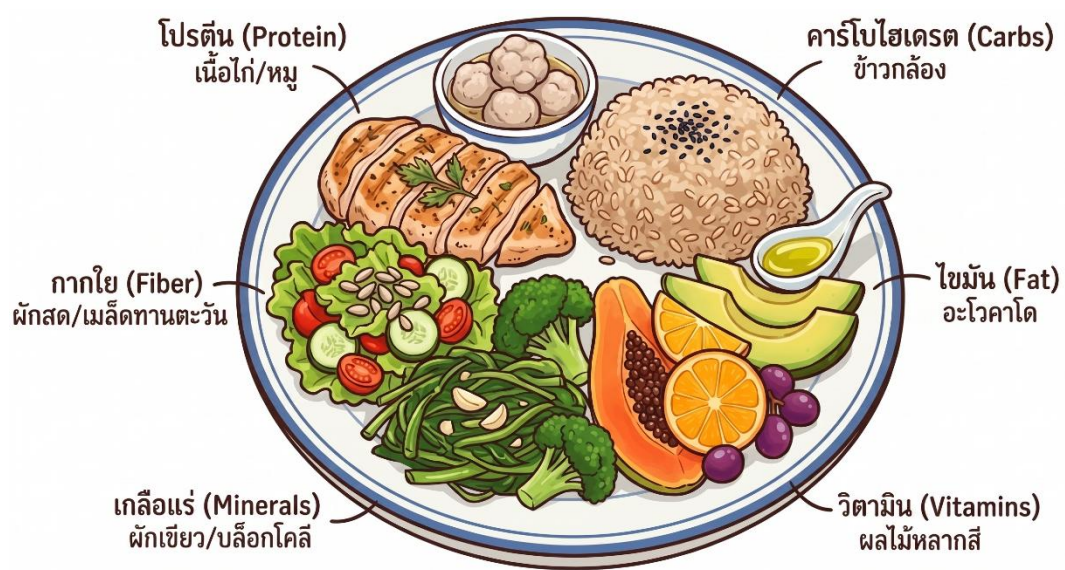
เกลือแร่ เป็นสารอาหารอีกชนิดหนึ่งที่พบว่าผู้สูงอายุมักจะได้รับ ไม่เพียงพอ เกลือแร่ที่สำคัญ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และ เหล็ก เมื่อมีอายุมากขึ้น แคลเซียมซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกจะลดลง การได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ จะทำให้กระดูกเปราะพรุน ไม่แข็งแรง เมื่อประสบอุบัติเหตุหรือหกล้มเพียงเล็กน้อย กระดูกจะหักได้ง่าย การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดโรคโลหิตจาง เหนื่อยง่าย ความต้านทาน โรคน้อยลง ป่วยง่าย ร่างกายอ่อนแอ ทั้งนี้เกลือแร่มีในอาหารทุกชนิด ทั้งเนื้อสัตว์ ปลากรอบ นม ไข่ เมล็ดพืช ถั่ว ผัก ผลไม้ และธัญพืช ในปริมาณ มากน้อยแตกต่างกัน การจัดอาหารให้ผู้สูงอายุได้กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ทุกวัน จะทำให้ได้รับสารอาหารเกลือแร่ด้วย โดยผู้ดูแลควรพิจารณาปริมาณของสารอาหารให้เพียงพอกับความ ต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคน

การกินอาหารให้ได้สัดส่วน

อาหารที่ได้สัดส่วนถูกต้องจะต้องประกอบด้วยอาหารหลัก 6 หมู่ คือ

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

1. โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ
2. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ พวกรำข้าวต่างๆ
3. ไขมัน
4. วิตามิน
5. แร่ธาตุ
6. ไฟเบอร์



สารอาหาร 6 อย่างจะมีมากในอาหารดังต่อไปนี้		
สารอาหาร	  ชนิดอาหาร	
โปรตีน	เนื้อวัว หมู ปลา เป็ด ไก่ นม ถั่ว	
คาร์โบไฮเดรต	ข้าว มัน ขนมอบัง น้ำตาล แป้งต่างๆ จากพืช	
ไขมัน 	ไขมันจากสัตว์ทุกชนิด นม ไขมันจากพืช	
วิตามิน		
วิตามินเอ	นม ปลา น้ำมันตับปลา ผักใบเขียว	
วิตามินบี	ตับ ถั่ว ข้าวกล้องถั่วเหลือง นม	
วิตามินซี	น้ำผลไม้ น้ำส้มคั้น น้ำมะนาว มะเขือเทศ ผักใบเขียว	
วิตามินดี	นม ตับ น้ำมันตับปลา	
วิตามินอี	ไขมันจากปลาทะเล น้ำมันพืช (ดอกทานตะวัน) ลูกนัท	
เกลือแร่		
แคลเซียม	นม • ผลไม้ • ผัก • เมล็ดพืชทั้งเมล็ด ถั่ว	
เหล็ก	ไข่ ตับ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว เมล็ดพืชทั้งเมล็ด	
กากใย	เมล็ดพืชทั้งเมล็ด ผักใบเขียว ผลไม้ ถั่ว ข้าวกล้อง	

พืชผักที่มีคุณค่าทางอาหาร

วิตามินเอสูง



ยอดแค ใบกะเพรา ใบชีเหล็ก ผักบุ้ง แครอท ตำลึง ยอดผักขาว ใบมันเทศ มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ช่วยบำรุงผิวหนัง ช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง สร้างเม็ดเลือดบำรุงสมอง

วิตามินบีสูง



เห็ดฟาง ถั่วเหลือง มะแว้ง ถั่วพู ถั่วพุ่ม งาขาว เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรงมีกำลัง มีความอยากกินอาหาร ระบบประสาทดี

วิตามินซีสูง



ชีเหล็ก มะรุม ยอดสะเดา พริกหนุ่ม ผักขาว มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ จะทำให้ผิวพรรณ สดใส ป้องกันการแตกของเส้นเลือด เพิ่มความต้านทานโรคแก่ร่างกาย ช่วยให้แผลหายเร็ว ป้องกันหวัด

แร่ธาตุแคลเซียมสูง



ใบยอ ใบชะพลู ผักแพว เห็ดคลม มะขามสด ยอดแค ผักกระเฉด สะเดา มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ควบคุมการทำงานของปลายประสาทของกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจ

แร่ธาตุเหล็กสูง



ผักกูด ถั่วฝักยาว ผักแว่น เห็ดฟาง พริกหวาน ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักเม็ก มะกอก กระถิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ช่วยเสริมสร้างเลือด และบำรุงเลือด

อุบัติเหตุ

ข้อพึงระวังเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน

การจัดสภาพแวดล้อมในบ้าน

พื้นที่ใช้สอยทั่วไป

- อุปกรณ์และของใช้ ควรอยู่ในจุดที่ผู้สูงอายุหยิบจับสะดวก ไม่ต้องเอื้อม เช่น สวิตช์ไฟ ก๊อกน้ำ หรือของใช้ประจำวันอื่นๆ จัดหมวดหมู่ให้เป็นระเบียบไม่ปะปนกันซึ่งอาจทำให้สับสนหยิบใช้งานผิด
- ติดไฟให้แสงสว่างมองเห็นได้ชัดทั้งภายในห้องต่างๆ ตามทางเดิน ทางขึ้นลงบันได หรือมุมมืดภายในบ้าน ให้สวิตช์ อยู่ในจุดที่เปิดปิดง่าย
- พื้นควรมีระดับเสมอกันทุกห้องใช้วัสดุปูพื้นที่ไม่ลื่น ไม่ยกพื้นต่างระดับหรือมีธรณีประตู ถ้าจำเป็นต้องมีควรทาสีให้เห็นชัดเจน
- จัดเก็บของให้เป็นระเบียบไม่วางเกะกะตามพื้นหรือขวางทางเดิน ระวังการสะดุดสายไฟ สายโทรศัพท์ ของเล่น พรหมเช็ดเท้า
- ของตกแต่งบ้านพวกตุ๊กตา เก้าอี้ เติ่ง ไม่ควรมีส่วนยื่นออกมาเกะกะ ขวางทางเดินเพื่อป้องกันการสะดุดล้ม
- ควรติดราวจับตามทางเดิน เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้พุงตัวขณะเดิน หรือออก กำลังกาย ราวจับ ควรอยู่สูงจากพื้นประมาณ 80 ซม. หรือปรับให้เหมาะ ตามระดับที่ผู้สูงอายุจับถนัด
- ราวบันไดต้องติดตั้งให้มั่นคง แข็งแรง ควรมีราวบันได ทั้ง 2 ข้าง
- ควรวางของใช้ประจำตัวหรือสิ่งของที่ผู้สูงอายุต้องหยิบใช้บ่อยๆ ไว้เป็น ที่เส้นทางในจุดที่สามารถหยิบใช้ได้สะดวกและไม่ควรเปลี่ยนที่เก็บวางบ่อย
- ควรมีหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินต่างๆ ไว้ใกล้กับโทรศัพท์ และวาง โทรศัพท์ในบริเวณที่หยิบได้ง่าย

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ห้องนอน

- ห้องนอนควรโล่ง กว้างพอสมควร อาจจะกว้างประมาณ 3-5 เมตร มีเฟอร์นิเจอร์น้อยชิ้น มีหน้าต่างให้มองเห็นทิวทัศน์นอกห้อง ควรอยู่ชั้นล่างเพื่อความสะดวกและลดอุบัติเหตุ
- เตียงนอนควรตั้งอยู่ในที่ที่จะไปถึงได้โดยสะดวกในความมืด ความสูง ของเตียงควรพอดีกับผู้สูงอายุวางขาบนพื้นได้ถนัดเวลาลุกจากที่นอน

ห้องนั่งเล่น

- ห้องนั่งเล่นควรมีเครื่องเรือนน้อยๆ วางของเป็นระเบียบไม่เกะกะ มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ แก้วน้ำ ที่ลูกง่าย นั่งสบายมั่นคงปลอดภัย หรือเตียงสำหรับนอนพักตอนกลางวัน

ห้องครัว

- ห้องครัวควรจัดให้เป็นระเบียบ หยิบของใช้ง่ายไม่ควรถองแออัดหรือ ยื่นบนเก้าอี้เพื่อหยิบตู้หรือลิ้นชักควรอยู่ในจุดที่มีความสูงพอเหมาะหยิบของใช้สะดวก
- ควรมีระบบตัดแก๊สอัตโนมัติ มีระบบระบายอากาศ และควรมีบริเวณ ให้วางของเพียงพอ

ห้องน้ำ

- ห้องน้ำจะเป็นห้องที่มักจะเกิดอุบัติเหตุหกล้มบ่อยที่สุดควรทำพื้น ห้องน้ำเป็นพื้นกระเบื้องชนิดกันลื่น หรือปูแผ่นกันลื่น
- ติดราวจับบริเวณที่อาบน้ำและโถส้วมเพื่อช่วยพยุงตัวลุกขึ้นยืนความสูงของอุปกรณ์การใช้งานต่างๆ รวมทั้งโถนั่งควรมีความสูงพอ เหมาะกับผู้สูงอายุ อาจมีเก้าอี้ที่มั่นคงแข็งแรงหรือทำนั่งสำหรับอาบน้ำ
- ควรใช้โถส้วมแบบนั่งราบแทนการนั่งยองเพื่อป้องกันการปวดเข่าและลุกยืนได้ง่าย
- ก๊อกน้ำหรือฝักบัวควรอยู่ในจุดที่เอื้อมหยิบถึงง่าย
- ประตูห้องน้ำควรทำแบบเปิดออกด้านนอก ที่ล็อกควรเปิดจากนอก ห้องได้ ถ้าเป็นก้านจับจะสะดวกกว่าลูกบิด หัวก๊อกแบบก้านจับก็ใช้ สะดวกกว่าเช่นเดียวกัน ไม่ควรใช้กลอนเนื่องจากเวลาหกล้มในห้องน้ำ คนข้างนอกจะได้เข้าไปช่วยเหลือได้สะดวก อาจติดตั้งสัญญาณขอความช่วยเหลือไว้ด้วย

บริเวณรอบบ้าน

- ชั้นบันไดควรมีช่วงก้าวที่พอเหมาะ มีราวจัดระหว่างทางเดิน ติดไฟให้ ความสว่างเพียงพอในบริเวณทางเดิน ถ้ามีระเบียบควรติดราวกันตก
- มีทางลาดสำหรับรถเข็น ทางลาดควรมีความกว้างอย่างน้อย 90-150 ซม. ความยาวไม่น้อยกว่า 150 ซม. ความลาดชันไม่เกิน 1:12

การป้องกันอุบัติเหตุจากไฟไหม้-น้ำร้อนลวก ไฟฟ้าช็อต แก๊สรั่ว-แก๊สระเบิด

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

- ตรวจสอบสายไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้า แก๊สให้อยู่ในสภาพดี ถ้าชำรุดให้ ซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่
- ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าหรือปิดแก๊ส หลังใช้งานทุกครั้ง
- ก่อนใช้น้ำร้อนควรตรวจสอบความร้อนของน้ำด้วยนิ้วมือก่อนเสมอ
- อย่าสัมผัสสายไฟหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยมือที่เปียก หรือนำเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ยกเคลื่อนที่ได้ไว้ในห้องน้ำ
- ต้องถอดปลั๊กกาต้มน้ำออกทุกครั้ง ก่อนเติมหรือรินน้ำ อ่านคำแนะนำการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าให้ละเอียด และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- อย่าสูบบุหรี่บนที่นอนหรือบนเก้าอี้นอน เพราะถ้าหากหลับจะเกิดอันตรายได้

การใช้ยา

- ยาก่อนอาหารต้องกินก่อนอาหารอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง ยาหลังอาหารให้กินหลังอาหารทันที
- ยาลดกรดต้องกินก่อนหรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง
- เมื่อกินยาแก้แพ้จะทำให้มีอาการมึนงง ง่วงนอน ดังนั้นไม่ควรขับรถ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร
- ยาลดไข้แก้ปวด ไม่ควรกินขณะท้องว่าง ควรกินพร้อมอาหารหรือนม ยาฆ่าเชื้อ ยาลดอาการอักเสบ ควรกินก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง หรือหลัง อาหาร 2 ชั่วโมง ไม่ควรกินร่วมกับน้ำผลไม้ และต้องกินให้หมดครบ จำนวนตามแพทย์สั่งเพื่อป้องกันเชื้อโรคดื้อยา
- ยาหยอดตา ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 3 สัปดาห์ และถ้าเปิดใช้แล้ว ไม่ควรเก็บไว้เกิน 1 เดือน ถ้าใช้ยาไม่หมดให้ทิ้งไป ไม่ควรใช้ยาหยอด ตาร่วมกับผู้อื่น
- ยาหยอดจมูก ไม่ควรหยอดเกินวันละ 3-4 ครั้ง และไม่ควรใช้ติดต่อกัน นานเกิน 3 วัน
- ก่อนใช้ยาควรอ่านฉลากยาให้ถี่ถ้วน โดยเฉพาะเวลา ขนาด และข้อควรระวัง

ไม่ควรกินยาให้น้อยหรือมากกว่ากำหนด การเพิ่มหรือลดขนาดยาต้องปรึกษาแพทย์

- ควรหยุดใช้ยาที่มีลักษณะสี กลิ่น ผิดไปจากเดิม เพราะอาจเป็นยาหมดอายุ
- ถ้าเกิดอาการแพ้หรือผื่นขึ้น คลื่นไส้อาเจียน ควรหยุดยาและปรึกษาแพทย์
- ไม่ควรซื้อยาชุดหรือยาอื่นๆ มากินเอง ถ้ามีอาการผิดปกติควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจและรักษา
- ควรเก็บยาของผู้สูงอายุให้แยกต่างหากเป็นสัดส่วน ติดฉลากบนภาชนะ เก็บยาให้มองเห็นได้ชัดเจน อ่านง่าย
- ยาเม็ดควรเก็บในซองยา ขวด หรือกล่องและปิดฝาให้สนิท อย่าเก็บยาเม็ดหลายนอย่างไว้ในซองยา ขวด หรือกล่องและปิดฝาให้สนิท
- หลีกเลี่ยงการเก็บยาใกล้ความร้อนหรือในที่ที่เด็กหยิบได้ง่าย
- ควรรับยาตามแพทย์นัดอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรซื้อยามากินเอง เพราะแพทย์จะได้ติดตามผลการรักษาด้วย

วัคซีน

รายการวัคซีนสำหรับผู้สูงอายุ

วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

- ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรฉีดปีละหนึ่งครั้ง ในช่วงเดือนพฤษภาคม

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

- อาการข้างเคียงที่อาจพบได้คือ มีไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บวมบริเวณที่ฉีด ผื่นลมพิษ หอบ
- ห้ามใช้กับผู้ที่กำลังมีไข้ แพ้ไข่ไก่

วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อนิวโมค็อกคัส (ปอดอักเสบ)

- ฉีดครั้งเดียวหรือฉีดซ้ำในกรณีที่ได้รับครั้งแรกมานานเกิน 6 ปีขึ้นไป
- อาการข้างเคียงที่อาจพบได้คือ ปวด บวม บริเวณที่ฉีด ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ชาปลายมือ ปลายเท้า ผื่นผิวหนัง ไข้ต่ำๆ
- ห้ามใช้กับผู้แพ้วัคซีนหรือส่วนประกอบของวัคซีน ผู้ที่กำลังมีการ ติดเชื้อ ผู้ที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน หรือได้รับการฉายรังสีรักษานานน้อยกว่า 10 วัน

วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

- สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่เคยได้รับการฉีดวัคซีนรวมเพื่อป้องกัน โรคคอตีบ บาดทะยัก และไอกรนมาก่อน ให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก รวม 2 ครั้ง โดยแต่ละครั้งห่างกัน 6 เดือน และฉีดเข็มที่ 3 ในอีก 6-12 เดือนหลังจากฉีดเข็มสอง จากนั้นฉีดกระตุ้นทุก 10 ปี
- อาการข้างเคียงที่อาจพบได้คือ ปวด บวมบริเวณที่ฉีด ไข้ หนาวสั่น ผื่นแพ้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- ไม่ควรฉีดขณะมีการระบาดของโรคโปลิโอ และไม่ควรร่วมใช้ร่วมกับ ยาคลายกล้ามเนื้อ

การดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพา

การดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยมีภาวะพึ่งพา บุคคลในครอบครัว ได้แก่ บุตรหลาน ญาติพี่น้อง มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลกิจวัตรประจำวัน นอกจากการดูแลทั่วไป เช่น การดูแลเรื่องอาหาร การป้องกันแผลกดทับ การดูแลเสมหะ และการฟื้นฟูสภาพ

สิ่งที่ควรรู้สำหรับครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ

- สิ่งที่คนใกล้ชิดกับผู้สูงอายุควรรู้ คือ โรคและยาที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ ใช้ในขนาดเท่าไร ยาออกฤทธิ์อย่างไร ก่อให้เกิดอาการข้างเคียงอย่างไร ได้บ้าง ถ้าเมื่อไหร่ที่มีอาการผิดปกติเกิดขึ้น จำเป็นต้องแจ้งให้แพทย์ ทราบถึงยาที่ใช้ประจำเพื่อประกอบการวินิจฉัย
- เอกสารสำคัญเกี่ยวกับตัวผู้สูงอายุ เช่น บัตรประชาชน สูติบัตร ทะเบียน บ้าน หลักฐานทางการเงิน ทรัพย์สินต่างๆ เอกสารประกันสังคม ประกันสุขภาพต่างๆ กรมธรรม์ประกันชีวิตของผู้สูงอายุ ประวัติการ รักษาโรค ชื่อแพทย์ หัตถแพทย์ประจำตัวและที่ติดต่อ แม้กระทั่งร้าน ยาที่ใช้เป็นประจำ เหล่านี้ควรจัดรวบรวมไว้ในที่ปลอดภัยเป็นส่วน สะดวกต่อการหยิบใช้ในกรณีจำเป็น
- หากผู้สูงอายุมีอาการผิดปกติอื่นๆ เช่น มองไม่ชัด หูไม่ได้ยิน สูญเสีย ความทรงจำ สับสน ซึมเศร้า หลายๆ อาการเหล่านี้ยังพอรักษาให้กลับ คืนมาดีขึ้นได้ จึงควรขอคำแนะนำจาก แพทย์เฉพาะทาง
- ควรศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคและอาการที่ผู้สูงอายุเป็น โดยอาจหาได้จาก หนังสือ นิตยสารสุขภาพ เอกสารของโรงพยาบาล และแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตต่างๆ
- ติดต่อหน่วยงานที่อาจให้การช่วยเหลือได้ เช่น สำนักงานประกันสังคม ประกันสุขภาพ หรือแม้กระทั่งสถานพยาบาลผู้สูงอายุที่อาจให้คำแนะนำในการดูแลผู้สูงอายุที่เหมาะสม และหากได้รับคำแนะนำใดๆ ที่สำคัญมาจากไหนก็ตาม ควรจดไว้ให้ชัดเจนให้ สมาชิกครอบครัว คนอื่นๆ ได้รับรู้ร่วมกันด้วย
- ควรหาโอกาสพูดคุยกับสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ เพื่อขอความร่วมมือ และความคิดเห็นในการดูแลผู้สูงอายุร่วมกันตั้งแต่แรก ยิ่งเร็วที่สดยิ่ง ดี และจัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละคนในการจัดการเรื่อง ต่างๆ
- ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่มีลูกหลาน คนใกล้ชิดควรรู้จักเพื่อนหรือญาติสนิท ของผู้สูงอายุเพื่อเป็นที่ปรึกษาหรือสอบถามประวัติ รวมทั้งทำความ

รู้จักคนที่ทำหน้าที่รับผิดชอบดูแล ทั้งด้านส่วนตัว และด้านการเงิน

- ควรพูดคุยกับผู้ดูแลด้านกฎหมายของผู้สูงอายุ เช่น ทนายความประจำ ครอบครัว (ถ้ามี) หรือผู้ดูแลธุรกิจ หากในกรณีที่ผู้สูงอายุนั้นต้องกลายเป็นบุคคลทุพพลภาพจะมีใครจัดการทรัพย์สิน มรดก หรือ ตัดสินใจ ในการอนุญาตการรักษา ตัวผู้สูงอายุเองได้แสดงเจตจำนงอย่างไรเกี่ยวกับ การดูแลตัวเองในบั้นปลายชีวิตไว้บ้าง
- ในกรณีที่ลูกหลานไม่สามารถทำงานมาดูแลผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันได้จริงๆ อาจต้องพิจารณาหาผู้ช่วยในการดูแล อาจว่าจ้างตามหน่วยงานที่มีการฝึกเจ้าหน้าที่พยาบาล ผู้สูงอายุโดยเฉพาะตัวลูกหลาน ผู้ใกล้ชิดต้องคอยสังเกตการทำงานและควบคุมดูแลใกล้ชิด
- การพูดคุยกับผู้สูงอายุบ่อยๆ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่นใจว่าลูกหลานอยู่ใกล้ๆ คอยดูแลและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้คิดตัดสินใจเรื่องต่างๆ ร่วมกันด้วยถ้ายังสามารถทำได้ การทำเช่นนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีคุณค่ามีความสำคัญต่อสมาชิกในครอบครัว

การเตรียมตัวและตั้งสติรับมือกับเรื่องที่เกิดขึ้นตั้งแต่เนิ่นๆ จะช่วย ให้สามารถจัดการกับเรื่องยุ่งยากทั้งหลายได้รวดเร็วขึ้น และสามารถปรับ ตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การขับเสมหะในทางเดินหายใจ

ระบบทางเดินหายใจเป็นระบบที่สำคัญของร่างกาย การดูแลให้ได้ รับอากาศในการหายใจอย่างเพียงพอ ช่วยให้การหายใจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจและป้องกันการติดเชื้อในทางเดินหายใจจากการที่มีเสมหะคั่งค้างอยู่ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ละเลยไม่ได้

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

การดูแลเพื่อป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจ มีวิธีต่างๆ ดังนี้

1. การสอนให้อออย่างมีประสิทธิภาพ
2. การดูดเสมหะโดยใช้ลูกยางแดง
3. การดูดเสมหะด้วยสายดูดเสมหะ

หลักเกณฑ์ประเมินสภาพทางเดินหายใจอุดตัน

- มีอาการหายใจลำบาก ใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องช่วยในการหายใจ
- อัตราการหายใจเร็วและลักษณะหายใจจุกบาน
- ซีฟอาจช้าหรือเร็ว
- มีเสียงหายใจที่มีเสมหะคั่งค้างและหายใจทางปาก
- มีความบกพร่องในการแลกเปลี่ยนอากาศ เนื่องจากมีเสมหะอุดตัน

การให้อออย่างมีประสิทธิภาพเพื่อช่วยขจัดเสมหะ

- ผู้สูงอายุอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย อาจนั่งหรือนอนศีรษะสูง ปล่อยตัวตามสบายไม่เกร็ง กล้ามเนื้อส่วนใดๆ
- หายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ 2-3 ครั้ง จากนั้นสูดหายใจเข้าช้าๆ ทางจมูกอย่างเต็มที่และกลั้นหายใจไว้ครู่หนึ่งประมาณ 2-3 วินาที
- โน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อยอ้าปากกว้างๆ และไอออกมา ติดต่อกันประมาณ 2-3 ครั้งให้เสมหะออกมา
- พักโดยการหายใจเข้าออกช้าๆเบาๆ
- ถ้าหากผู้ป่วยรู้สึกว่ายังมีเสมหะอยู่ให้ปฏิบัติซ้ำจนรู้สึกว่ามีเสมหะที่มีอยู่ได้ออกหมดแล้ว
- นอกจากนี้ผู้ป่วยควรดื่มน้ำอุ่นวันละ 8-10 แก้วเพื่อช่วยให้ เสมหะอ่อนตัวหลุดออกได้ง่าย

การดูดเสมหะในหลอดลมในรายที่เจาะคอ

การดูดเสมหะด้วยสายดูดเสมหะ เพื่อช่วยในกรณีที่ไม่สามารถขับ เสมหะออกด้วยการไอได้ หรือผู้ป่วยที่มีเสมหะคั่งค้างอยู่บริเวณปอดส่วน ล่าง ซึ่งยากต่อการขับออกมา การดูดเสมหะด้วยวิธีนี้อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาจากผลของการใช้ความดันจากเครื่องดูดเสมหะไม่เหมาะสม หรือใช้สายดูดขนาดใหญ่เกินไป ดังนั้นผู้ดูแลควรทราบวิธีการใช้เครื่อง ดูดเสมหะ และการเลือกใช้สายดูดเสมหะที่ถูกต้อง

การดูแลเหง้าด้วยลูกยางแดง

การปฏิบัติ	เหตุผล
1. ล้างมือให้สะอาดแล้วสวมถุงมือ	ลดการแพร่กระจายเชื้อโรค
2. รองผ้ากันเปื้อนบริเวณหน้าอกของผู้ป่วย 	ป้องกันการเปื้อนเสื้อผ้า
3. จับลูกยางแดงด้วยมือที่ถนัดใช้นิ้วหัวแม่มือบีบด้านท้ายของกระเปาะ	เพื่อไล่อากาศภายในกระเปาะออกให้เกิดสุญญากาศภายใน
4. สอดปลายด้านเปิดของลูกยางแดงเข้าจมูกหรือปากแล้วค่อยๆ ปลดนิ้วที่กดกระเปาะเพื่อดูดเสมหะ 	การลดความดันในกระเปาะอย่างช้าๆ เพื่อป้องกันการดูดถูกเยื่อในทางเดินหายใจ
5. ไล่เสมหะออกจากกระเปาะโดยการบีบกระเปาะ และปล่อยหลายๆ ครั้ง ในซามรูปไต 	ทำความสะอาดภายในกระเปาะก่อนทำการดูดเสมหะอีกครั้ง
6. ประเมินสภาพผู้ป่วยก่อนทำการดูดเสมหะต่อไป 	
7.  หลังจากดูดเสมหะเสร็จให้ทำความสะอาดบริเวณจมูกหรือปากที่มีเสมหะติดอยู่	

เครื่องดูดเสมหะ โดยทั่วไปมี 2 ประเภท คือ

1. แบบเคลื่อนที่ได้
2. แบบติดฝาผนัง

ทั้ง 2 ประเภท จะมีภาชนะรองรับเสมหะติดอยู่ และมีหน้าปิดของ เครื่องบอกความดัน ตามที่ได้ปรับไว้ แรงดูดที่เหมาะสมในการดูดเสมหะ ควรปรับความดันให้อยู่ที่ 100-120 มม.ปรอท (13 นิ้วปรอท)

สายดูดเสมหะมี 2 ประเภทดังนี้

1. แบบสายตรง
2. แบบสายโค้ง

การดูดเสมหะจากหลอดลม

ข้อบ่งชี้

1. เพื่อกำจัดเสมหะในหลอดลมที่ผู้ป่วยไม่สามารถกำจัดออกไปได้ด้วย การไอ ในผู้ป่วยที่ ใส่ท่อหลอดลมหรือได้รับการเจาะหลอดลม
2. เพื่อนำเอาเสมหะไปใช้ในการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

ข้อควรระวัง

1. ผู้ป่วยที่มีภาวะพร่องออกซิเจนอย่างรุนแรง
2. ผู้ป่วยที่มีอาหารอยู่เต็มกระเพาะจะทำให้เกิดอาการสำลักได้
3. ภาวะเลือดออกผิดปกติ

การเตรียมอุปกรณ์

- สายดุดเสมหะปลอดเชื้อ
- ถุงมือปลอดเชื้อ
- เครื่องดุดเสมหะ
- ตัวควบคุมสูญญากาศด้วยปลายนิ้ว
- น้ำเกลือนอร์มัลปลอดเชื้อ
- ขวดสะอาดปลอดเชื้อในกรณีสำหรับเก็บเสมหะ

วิธีการ

1. ก่อนการดุดเสมหะ ถ้าผู้ป่วยหายใจได้เองให้เพิ่มความเข้มข้นของ ออกซิเจนที่ใช้ประมาณ 2-3 นาที
2. มือขวาสวมถุงมือปลอดเชื้อ หยิบสายดุดเสมหะจากภาชนะที่เก็บแล้ว กระชับสายให้อยู่ในอุ้งมือโดยระวังการปนเปื้อน
3. ใช้มือซ้ายถือสายจากเครื่องดุดที่ต่อเข้ากับตัวควบคุมสูญญากาศด้วย ปลายนิ้ว แล้วต่อกับสายดุดเสมหะที่ถืออยู่ในมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือ ข้างซ้ายปิดรูที่ตัวควบคุมเมื่อต้องการดุด
4. เปิดเครื่องดุดทดลองควบคุมแรงดุด ให้ได้ระหว่าง 80-120 มม.ปรอท
5. ปลดข้อต่อท่อหลอดลมจากสายเครื่องช่วยหายใจหรือจากสายส่ง ออกซิเจน ใช้มือขวาสอดสายดุดเสมหะผ่านท่อหลอดลมอย่างรวดเร็ว
6. เมื่อสอดสายดุดเสมหะเข้าไปในหลอดลมลึกลงไปจนใส่เข้าไปไม่ได้อีก แล้ว ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายปิดรูที่ตัวควบคุมเพื่อดูดและปล่อย เป็นระยะ โดยดุด 2-3 วินาทีแล้วหยุด ดึงสายขึ้นเล็กน้อยแล้วทำซ้ำ ระหว่างดุด เสมหะถ้าสายดุดไม่มีรูด้านข้าง ให้หมุนสายดุดด้วย เพื่อให้ดุดได้ทั่วถึงโดยใช้เวลารวมสำหรับการดุดเสมหะ

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ต่อครั้งประมาณ 15 วินาที หรือชั่วอึดใจของผู้ทำการดูดเสมหะ เนื่องจากผนังหลอดลมข้างขวาจะเฉียมน้อยกว่าข้างซ้ายทำให้สายดูดเข้าหลอดลมข้างขวาง่ายกว่า ดังนั้นถ้า ต้องการให้สายดูดเข้าหลอดลมข้างซ้ายให้หันหน้าผู้ป่วยไปทางขวา

7. ถ้าผู้ป่วยมีเสมหะมากให้ทำการดูดซ้ำอีก 2-3 ครั้ง แต่ให้เว้นระยะให้ผู้ป่วยหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปแล้วจึงทำการดูดเสมหะซ้ำ
8. เมื่อดูดเสมหะหมดแล้ว ให้ดูน้ำเปล่าผ่านสายดูดเล็กน้อยก่อนปลดใส่ ภาชนะที่ใช้รวบรวมสายดูดหลังใช้งานแล้ว
9. ถ้าเสมหะเหนียวข้นมาก ให้หยอดน้ำเกลือไอโซโอสโมลลดเชื้อประมาณ 2-5 มล. เข้าหลอดลมก่อนดูดเสมหะ จะทำให้ดูดเสมหะได้ดีขึ้น

การป้องกันแผลกดทับ

แผลกดทับ เกิดจากการที่มีการกดทับบริเวณผิวหนังเป็นเวลานาน ทำให้เลือดไปเลี้ยงผิวหนังลดลง และเกิดการตายของเซลล์และเนื้อเยื่อ มัก เกิดในผู้ป่วยที่ไม่ค่อยรู้สึกตัว ช่วยตัวเอง หรือเคลื่อนไหวไม่ได้

ลักษณะและอาการของโรค

เมื่อผิวหนังบริเวณที่ถูกกดทับ ขาดเลือดไปเลี้ยงได้ราวๆ 2-3 ชั่วโมง ผิวหนังบริเวณนั้นจะเริ่มตาย เจ็บ เปลี่ยนเป็นสีแดงหรือม่วง ซึ่งหากทิ้งไว้ ไม่รักษา จะเกิดเป็นแผลและติดเชื้อได้ แผลกดทับที่เป็นมาก อาจกินลึกไป ถึงกระดูก ซึ่งจะต้องใช้เวลาในการรักษานาน

สาเหตุของการเกิดแผลกดทับ

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

1. การกดทับ
2. ภาวะทุพโภชนาการ
3. การถูกจำกัดการเคลื่อนไหว การนอนนานๆ โดยไม่เคลื่อนไหว
4. การติดเชื้อ
5. การทำงานของระบบประสาทความรู้สึกเสื่อม
6. การเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง

โดยปกติแล้วเส้นเลือดจะมีแรงดันของหลอดเลือดฝอย เหมือนท่อ น้ำประปา ถ้ามีอะไรพับไว้ก็จะไหลได้เพียงเล็กน้อย ลักษณะเดียวกันกับ เส้นเลือดเมื่อถูกทับจนเลือดไม่สามารถไหลมาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้จะทำให้บริเวณที่ถูกกดทับมีการตายของเนื้อเยื่อ ซึ่งแรงกดมากกว่า 20 มม.ปรอท เป็นเวลา 2-4 ชั่วโมง ทำให้เกิดแผลกดทับ ในบริเวณที่มีกล้ามเนื้อมากจะ ทนต่อแรงกดทับได้ดี กรณีของแรงกดที่มากเพียงระยะเวลาสั้นๆ ก็ทำให้ เกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อได้เท่ากับแรงกดน้อยๆ แต่เป็นระยะเวลานาน ขณะที่มีการนอนบนเตียง หรือนั่งบนรถเข็น ก็จะต้องมีการเคลื่อนตัวของคนไข้ ไม่ว่าจะเคลื่อนตัวเพื่อเปลี่ยนผ้าปูที่นอน หรือทำความสะอาดเมื่อมีการถ่ายออกมา ไม่ว่าจะเป็นอุจจาระ ปัสสาวะหรือแม้แต่เรื่องการอาบน้ำ การลุก จากรถเข็นมานั่งบนเตียง เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดการเสียดสีกับที่นอน หรือที่นั่ง ซึ่งการเสียดสีหรือการไถลไปกับพื้น (ที่นอน รถเข็น ฯลฯ) การ ไถหรือถู ทำให้เกิดแรงกระทำโดยตรงต่อชั้นผิวหนังกำพร้า จะทำให้เกิดการ ปริแตกของเนื้อเยื่อได้เร็วขึ้น

การสังเกตอาการ

หากเกิดรอยแดงบริเวณผิวหนัง และรอยดังกล่าวไม่เปลี่ยนกลับ เป็นสีเดิมของผิวปกติ

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

แม้ว่าจะไม่มีอาการแผลกดทับแล้วก็ตาม นี่เป็นอาการเริ่มต้นของแผลกดทับ รอยแตกของผิวหนัง อาจจะเป็นแผลตื้นๆ แต่สามารถขยายเป็นแผลกว้าง และขยายใหญ่ขึ้นลามลึกถึงไขมันไปยัง เนื้อเยื่อ ขยายตัวไปยังกล้ามเนื้อและกระดูก หากเกิดอาการติดเชื้อ แบคทีเรียหรือไวรัสที่แผล แผล จะมีสีเขียวคล้ำดำ มีกลิ่นและหนอง และ อาจจะต้องตัดทิ้งเพื่อรักษาอาการ บางครั้งอาจมีขนาด เล็กเมื่อมอง ภายนอกแต่ภายในแผลอาจจะมีขนาดใหญ่ ดังนั้นเมื่อพบว่าเกิดรอยแตกหรืออาการ ดังกล่าวบริเวณผิวหนังของผู้ป่วยควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

บริเวณที่อาจเกิดแผลกดทับ

ขณะนอน น้ำหนักทั้งหมดของร่างกายของผู้ป่วยจะกดทับลงใน ส่วนโพนของกระดูก บริเวณหลังและสะโพก เป็นส่วนที่มีความเสี่ยงที่สุด จากสถิติพบว่าผู้ป่วยที่เป็นแผลกดทับบริเวณ ดังกล่าวมีจำนวนมากที่สุด

บริเวณที่อาจเกิดแผลกดทับในท่าต่างๆ

1. ผู้สูงอายุนอนหงาย บริเวณที่เกิดคือ ท้ายทอย ไบหู หลังส่วนบน ก้นกบ ข้อศอก สันเท้า
2. ผู้สูงอายุนอนคว่ำ บริเวณที่เกิดคือ ไบหูและแก้ม หน้าอกและใต้ราวนม หน้าท้อง หัวไหล่ สันกระดูกสะโพก หัวเข่า ปลายเท้า
3. ผู้สูงอายุนอนตะแคง บริเวณที่เกิดคือ ศีรษะด้านข้าง หัวไหล่ กระดูก ก้น ปุ่มกระดูกต้นขา ฝ่าเท้า หัวเข่าด้านหน้า ตาตุ่ม
4. ท่านั่งนานๆ บริเวณที่เกิดคือ ก้นกบ ปุ่มกระดูกก้น หัวเข่าด้านหลัง กระดูกสะบ้า เท้า ข้อเท้าด้านนอก

การป้องกันแผลกดทับ และการพยาบาล

1. ดูแลพลิกตะแคงตัว เปลี่ยนท่านอนทุก 2 ชั่วโมง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โดยจัดให้ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา นอนหงาย นอนคว่ำกึ่งตะแคงสลับกันไปตาม ความเหมาะสม ควรใช้หมอนหรือ ผ้าห่มนุ่มๆรองบริเวณที่กดทับ หรือปุ่มกระดูกที่ยื่นเพื่อ

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ป้องกันการ เสียดสีและลดแรงกดทับ

2. ดูแลที่นอน ผ้าปูที่นอน ให้สะอาด แห้ง เรียบตึงอยู่เสมอ
3. ควรใช้ที่นอนที่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ที่นอนลม ที่นอนน้ำ ที่นอน ฟองน้ำ
ควรหลีกเลี่ยงการใช้ที่นอนที่การระบายอากาศไม่ดี เช่นที่นอน หุ้มพลาสติก
4. การยกหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรมีผ้ารองยกและใช้การยกในการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย
เพื่อป้องกันการเกิดการเสียดสี
5. ดูแลผิวหนังผู้ป่วยให้สะอาด แห้ง ไม่อับชื้น เพราะถ้าผิวหนังเปียกชื้น หรือร้อนจะทำให้
เกิดแผลเปื่อย ผิวหนังถลอกง่าย โดยเฉพาะภายหลัง จากผู้ป่วยถ่ายอุจจาระ
หรือปัสสาวะแล้ว ต้องทำความสะอาดแล้วซับ ให้แห้ง และหากสังเกตพบว่าผู้ป่วย
มีผิวหนังแตกเป็นขุย ควรทาครีม หรือโลชั่นทาผิวหนัง
6. ดูแลให้ผู้ป่วยออกกำลังกายตามความเหมาะสม เพื่อให้กล้ามเนื้อ หลอดเลือด
และผิวหนังแข็งแรง มีการไหลเวียนโลหิตดี
7. จัดการอาหารให้ผู้ป่วยอย่างเพียงพอ และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนโดยเฉพาะโปรตีน
จำเป็นอย่างมากต่อผู้ป่วยที่มีแผลกดทับ เพราะ ผู้ป่วยจะสูญเสียโปรตีนไปทางแผล
จำนวนมาก นอกจากนั้นต้องดูแลให้ วิตามินธาตุเหล็ก และน้ำอย่างสมดุลด้วย
8. อธิบายให้คำแนะนำ รวมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยและญาติให้ตระหนัก ถึงความสำคัญของการ
พลิกตะแคงตัว และการทำความสะอาดแผล

การทำความสะอาดแผลโดยวิธีปราศจากเชื้อ

การทำแผลแบ่งเป็น 2 วิธีคือ

1. การทำแผลชนิดแห้ง ใช้ทำแผลชนิดที่ปิดแผลปิด เช่น แผลผ่าตัดที่ แพทย์เย็บขอบแผล
ติดกัน แผลมีท่อระบาย

2. การทำแผลชนิดเปียก ใช้ทำแผลชนิดที่ปากแผลเปิด เช่น แผลกดทับ แผลผ่าตัดที่มีการติดเชื้อแล้วขอบแผลแยก แผลผ่าตัดแล้วที่เย็บ แผลแต่ไม่ผูกด้ายหรือไหมที่เย็บเข้าหากัน

วิธีทำแผลชนิดแห้ง

1. ดูขนาดของแผลว่าต้องใช้วัสดุอุปกรณ์อะไรบ้าง
2. จัดท่านอนของผู้ป่วยให้เหมาะสม เปิดเฉพาะตำแหน่งที่มีแผล
3. ล้างมือให้สะอาด และเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำแผลตามความเหมาะสม สอดคล้องกับแผลของผู้ป่วย
4. จัดวางชุดทำแผลให้ใกล้และสะดวกสำหรับทำแผล ในตำแหน่งที่ผู้ทำ แผลไม่ทิ้งสำลีใช้แล้ว หรือของใช้ในชุดทำแผล จัดวางภาชนะสำหรับ รองรับเศษสำลี ผ้าก๊อซ จากการทาแผลไว้ ใกล้ๆ ขณะทำแผล
5. เปิดชุดทำแผลด้วยเทคนิคปลอดเชื้อแล้วเตรียม
น้ำยาสำหรับทำแผลถ้าเป็นแผลชนิดแห้งใช้เพียงแอลกอฮอล์ 70% เพียงอย่างเดียว
6. ใช้มือจับผ้าด้านนอกของชุดทำแผลเพื่อยกด้ามปากคีบคืบขึ้นแล้วหยิบปากคีบ
ออกจากชุดทำแผล
7. ใช้ปากคีบชนิดมีเขี้ยวในชุดทำแผล หยิบผ้าปิดแผลด้านในที่ติดตัวแผลออกแล้วทิ้งลง
ในภาชนะที่เตรียมไว้ให้สังเกตว่าแผลมีอาการบวมแดง กดเจ็บหรือไม่
และสิ่งที่ไหลออกจากแผลซึ่งติดอยู่กับผ้าปิดมีลักษณะอย่างไร
8. ใช้ปากคีบไม่มีเขี้ยวหยิบสำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% และใช้ปากคีบมีเขี้ยวรับสำลีให้
ปากคีบมีเขี้ยวอยู่ข้างล่าง ปิดหมาดๆ แล้วใช้ปากคีบมีเขี้ยว จับสำลิดังกล่าว เช็ดแผล
และผิวหนังรอบๆแผลเท่านั้น เช็ดจนแผล และผิวหนังรอบๆแผลสะอาด โดยเช็ด
บริเวณด้านในออกมาด้านนอก
9. ใช้ปากคีบไม่มีเขี้ยวหยิบผ้าก๊อซปิดแผลให้มีขนาดใหญ่กว่าแผลโดยรอบ ประมาณ 1 นิ้ว
ปิดคลุมบนแผล ห้ามวางลงข้างแผลแล้วดึงเลื่อนมาปิดแผล

10. ปิดพลาสติกตามแนวทางขวางกับลำตัวของผู้ป่วย
11. เก็บเครื่องใช้ในการทำแผล แล้วนำไปแช่ผงซักฟอกที่เตรียมไว้
12. ล้างมือให้สะอาด

หมายเหตุ การแช่ชุดทำแผลที่ใช้แล้ว แช่นานประมาณ 30 นาที จึงใส่ถุงมือสะอาด
แล้วนำภาชนะมาล้างให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง นำมาห่อניתต่อไป

วิธีทำแผลชนิดเปียก

1. ใช้ปากคีบในชุดทำแผลหยิบผ้าปิดแผลด้านในที่ติดตัวแผลออกทิ้งใน ภาชนะที่เตรียมไว้ ถ้าพบเลือดแห้งติดแน่นให้ราดน้ำเกลือ 0.9% ไปที่ผ้าก๊อซให้เปียกก่อนดึงออกขณะเดียวกันให้สังเกตว่าแผลมีอาการบวมแดงกดเจ็บหรือไม่ และสิ่งที่ไม่ไหลออกจากแผล ซึ่งติดอยู่กับผ้าปิดมีลักษณะอย่างไร

2. ใช้ปากคีบหยิบสำลีสับแอลกอฮอล์ 70% ปิดพohมาดเช็ดผิวหนัง บริเวณรอบๆ แผล โดยให้เริ่มเช็ดจากส่วนที่ชิดแผลก่อนแล้วจึงเช็ด บริเวณรอบนอกห่างออกไป 3 นิ้ว
3. ใช้ปากคีบหยิบสำลีสับน้ำเกลือ หรือน้ำยาล้างแผลตามความเหมาะสม ปิดพohมาดแล้วเริ่มเช็ดจากบริเวณในสุดก่อน ใช้สำลีก้อนใหม่ทำซ้ำ จนแผลสะอาด (ถ้าแผลมีหนองหรือเนื่อตาย หรือพบสิ่งผิดปกติ ให้ ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ทำการเยี่ยมบ้านได้)
4. คีบสำลีสับแอลกอฮอล์ 70% เช็ดผิวหนังที่ขอบแผลและบริเวณรอบๆ แผลอีกครั้งหนึ่ง วางผ้าก๊อชชุบน้ำเกลือหรือน้ำยาอื่นๆ ตามแผนการ รักษาไว้ในแผลอย่างหลวมๆ ปิดแผลด้วยผ้าก๊อชและถ้าแผลเปื่อยขึ้น มาก อาจใช้ผ้าก๊อชหุ้มสำลีสับอีกชั้นหนึ่ง แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกับการทำแผลชนิดแห้งข้อ 10-12

การทำความสะอาดแผลที่อยู่ในระยะเนื้อแผลแดงดี

1. ควรล้างแผลเบาๆ เฉพาะบริเวณผิวหนังรอบๆ แผลเท่านั้น หลีกเลียง การขัดถูแผล หรือล้างแผลด้วยแรงดันสูง เพราะจะทำให้สารอาหารเซลล์ที่กำลังงอกขยาย ถูกชะล้างออกไปด้วย
2. น้ำยาที่ล้างแผลต้องไม่มีพิษต่อเซลล์ ได้แก่ น้ำเกลือนอร์มัล ส่วนน้ำยาฆ่าเชื้อโรค เช่น ยาเบตาดีน ไฮโรเจน น้ำยาเดดิน ไม่ควรใช้ในระยะนี้ เพราะจะทำลายเซลล์ที่จำเป็นในการซ่อมแผล ทำให้แผลหายช้า

การทำความสะอาดแผลติดเชื้อหรือแผลเนื่อตาย

1. ใช้การชะล้างแผลด้วยความดันสูง เพื่อขจัดเศษเนื่อตายและแบคทีเรีย
2. ใช้ยาทำความสะอาดแผล น้ำเกลือนอร์มัล หรือน้ำยาฆ่าเชื้อล้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแผลติดเชื้อจากการปนเปื้อน
3. กำจัดเศษเนื่อตายและสิ่งแปลกปลอมต่างๆ เพราะเป็นแหล่งให้ แบคทีเรียเจริญได้ดี จึง

ควรตัดออกให้หมด แล้วเซลล์ใหม่จะงอกขยาย เจริญมาปกคลุมแผลได้ดี

4. กำจัดช่องหรือโพรงที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง เนื่องจากช่องหรือโพรงมักมี สารคัดหลั่งจากแผล ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่ดีของแบคทีเรีย จึงควรทำการอุดช่องหรือโพรงอย่างหลวมๆด้วยผ้าก๊อชหรือวัสดุที่เหมาะสม

ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพ

แหล่งจำหน่ายเวชภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ

เวชภัณฑ์ หมายถึง วัสดุหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ เพื่อการบำบัด รักษาผู้ป่วย เช่น ที่นอนลม แผ่นเจลรองนอน เตียงนอน รถเข็นผู้ป่วย เก้าอี้ นั่งถ่าย อุปกรณ์ช่วยเดิน เครื่องดูดเสมหะ เครื่องพ่นยา เครื่องผลิต ออกซิเจน พรอทวัดไข้ เครื่องช่วยฟัง เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องวัดน้ำตาลในเลือด ผ้าอ้อมสำเร็จรูปสำหรับผู้ใหญ่ แผ่นรองซับ อาหารทางการแพทย์ โดยสามารถหาซื้อได้ที่ร้านจำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ทั่วไป ทั้งนี้ การใช้วัสดุหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์บางประเภทจำเป็นต้องขอคำแนะนำจากแพทย์เพื่อการใช้งานที่ถูกต้องและไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุ

แหล่งบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์

- กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
หมายเลขโทรศัพท์ 0-2264-5201
- สายด่วนสุขภาพ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร (ศูนย์เฮอร์วีน)
โทรศัพท์สายด่วน 1646
- สายด่วนสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
หมายเลขโทรศัพท์ 0-2590-2000
- สายด่วนกินดีสุขภาพดี กรมอนามัย
โทรศัพท์สายด่วน 1675
- สายด่วนปรึกษาปัญหาเรื่องยา องค์การเภสัชกรรม
หมายเลขโทรศัพท์ 0-2644-8850 กด 73
- สายด่วนป่วยฉุกเฉิน 1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)

การสร้างเสริมสุขภาพจิต

เมื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายของตนเองเป็นอย่างดีแล้ว ก็ต้องดูแล สุขภาพจิตของตนเอง ด้วย โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว ท้อแท้หรือน้อยใจ ด้วยการหากิจกรรม ที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ มิฉะนั้น จะเป็นผลเสียต่อ สุขภาพจิตของ ตนเองและสัมพันธ์ภาพกับลูกหลานและคนอื่น หลายคนที่เข้าสู่วัยสูงอายุ มักมอง ตนเองไม่มีความสำคัญ ไร้ความสามารถ หรือรู้สึกว่ตนเองไม่แข็ง แรงเท่าเมื่อก่อน เป็นภาระแก่ บุตรหลาน ส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตลดต่ำลง การมีความคิดแง่ลบต่อตนเอง ย่อมส่งผลด้านลบต่อสุขภาพกายไปด้วย

การสร้างเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยเริ่มจากการ

เสริมสร้างความสุขให้กับตนเองก่อน ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ด้วยการตั้งมั่นอยู่ในความดี ด้วยการมี ความคิดดี พูดดี และ ทำดี จะช่วยให้เรามีความสุข จิตใจแจ่มใสไม่ขุ่น มัว อารมณ์ดี
2. ตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อบุตรหลานและบุคคลอื่น ชื่นชม และภาคภูมิใจในตนเอง อย่ามองว่าตนเองไร้ค่า หรือรู้สึกท้อแท้
3. ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ผูกมัดตัวเองด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมาย กินง่าย อยู่ง่าย ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียง ซึ่งไม่ได้หมายถึงการ ประหยัดจนอึดอัดหรือรัดตัวจนเกินไป แต่ให้ดำเนินชีวิตอยู่บนทางสาย กลาง ใช้จ่ายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ตามแต่สถานภาพของแต่ละบุคคลไม่ทำให้ตนเองหรือคนอื่นเดือดร้อน ไม่ทำอะไรเกินตัวหรือเกินฐานะที่ ตนเอง มี และหาความสุขจากสิ่งใกล้ตัว มีอยู่ หรือเป็นอยู่
4. ไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ว่าง หางานอดิเรก กิจกรรมที่ชื่นชอบ หรือสิ่งที่ตนสนใจอยากทำแต่ไม่มีโอกาสทำเมื่ออยู่ในช่วงวัยที่ต้องทำงาน ซึ่ง อาจนำมาซึ่งรายได้หรือวิธีการคลายเครียดต่างๆ ทั้งนี้กิจกรรมนั้นๆจะต้องเหมาะกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุด้วย เช่น ปลูกต้นไม้ ทำดอกไม้ประดิษฐ์ เลี้ยงสัตว์เลี้ยง เล่นดนตรี เขียนหนังสือ ฯลฯ หรือ ช่วยทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสมาคม หรือชมรม ประกอบอาชีพเล็กๆน้อยๆ เช่น การทำขนมขายเพื่อคลายเหงา เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุข ได้รายได้เพิ่มขึ้น

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

แถมยังเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วย

5. ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทำอาหารให้ บุตรหลาน ไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุด ไปทำบุญที่วัด ดูโทรทัศน์ หรือ ออกกำลังกายร่วมกัน รวมถึงคบหาญาติมิตรเพื่อนฝูงเพื่อทำกิจกรรม ร่วมกัน เช่น ไปท่องเที่ยว ทำบุญบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม หรือการ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถช่วยให้ไม่รู้สึกละเลยเหงา
6. สร้างอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจ เบิกบานและมีความสุข ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุตรหลานและคนใกล้ชิด เพราะสามารถทำให้คนรอบข้างได้ยิ้มหัวเราะและมีจิตใจที่แจ่มใสตลอดเวลาที่อยู่ด้วยการสร้างอารมณ์ขันให้ตนเองสามารถทำได้โดยเริ่มจากการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำตัวให้ผ่อนคลาย ชมภาพยนตร์ หรือรายการตลก อ่านหนังสือที่ทำให้ เกิดอารมณ์ขัน เข้าไปพูดคุยหรืออยู่ในกลุ่มหรือสภาพแวดล้อมที่มีคน อารมณ์ดี ลองพูดตลกด้วยตนเอง ด้วยการใช้คำพูดที่เล่นคำ เล่นคารม ล้อเลียน หรือเล่าเรื่องตลกเพื่อทำให้คนอื่นและตนเองได้หัวเราะและมีความสุข ตลอดจนถึงยิ้มหัวเราะทุกครั้งเมื่อมีโอกาส แต่ทั้งนี้ต้องเหมาะสมตามสถานการณ์และอยู่บนความพอดี
7. สร้างคุณค่าเพิ่มให้กับตนเองด้วยการอุทิศตัวให้เป็นประโยชน์กับสังคม ด้วยการทำบุญ บริจาคทรัพย์ให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น ช่วยเหลือ บุคคล อื่นด้วยการให้คำแนะนำ ให้คำ อวยพร ให้กำลังใจ หรือแสดงความเอื้อ อาทรต่อบุคคลอื่น จะนำมาซึ่งความสุขใจทั้งผู้ให้ และผู้รับ ช่วยให้รู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา รู้สึกกระชุ่มกระชวย
8. แสวงหาความสงบสุขทางใจ ด้วยการฝึกทำสมาธิ สวดมนต์ศึกษาธรรมะ จากหนังสือ หรือ สันทนาธรรมกับผู้รู้ จะช่วยให้จิตใจสงบเข้าใจ ธรรมชาติ หรือความเป็นจริงของชีวิต ไม่ฟุ้งซ่าน ปล่อยวางปัญหาต่างๆ
9. อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ ให้มากที่สุด เช่น หาโอกาสทำงานในสวนดอกไม้ หรือสวนผัก สูด อากาศบริสุทธิ์จากป่าเขาลำเนาไพร สัมผัสสายลมและ แสงแดดบ้าง เพื่อผ่อนคลายจิตใจ

10. สำหรับผู้ที่อยู่คนเดียวควรหาสัตว์เลี้ยงไว้รับผิดชอบดูแลเพื่อให้ความรักและการสื่อสารกับสัตว์เลี้ยงเหล่านั้น

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ การมีโรคประจำตัว เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงทาง สังคม เช่น การเกษียณจากหน้าที่การงาน การเปลี่ยนสถานะครอบครัว จากหัวหน้าครอบครัวเป็นเพียงสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มครอบครัว อาจมีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ บางรายอาจรู้สึกที่ตนเองไม่มีคุณค่า และมีโอกาส เป็นสูงขึ้นตามอายุ ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่

ความวิตกกังวล

ผู้สูงอายุอาจมีความวิตกกังวลที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากเกินไป มักแสดงออก เด่นชัดเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเคารพ ยกย่องนับถือ กลัวว่าตนเองไร้ค่า กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวเป็นคนงกๆเงิ่นๆ กลัวถูกทำร้าย กลัวนอนไม่หลับ กลัวตาย ความวิตกกังวลแสดงออกทาง ด้านร่างกาย เช่น เป็นลม แขนงอขาอ่อนแรง หายใจไม่ออก อาหารไม่ย่อย ไม่มี แรง อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย เป็นต้น

ปัญหาความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ บางเรื่องอาจเป็นการวิตกกังวล ไปเอง เช่น ความเป็นห่วงลูกหลาน การลดความกังวลที่เกิดจากปัญหาของ ตนเอง ควรแก้ที่ความคิดของตนเอง โดยมองโลกในแง่ดี เชื่อมั่นในความ สามารถของลูกหลาน เปิดโอกาสให้ลูกหลานแก้ปัญหาด้วยตนเอง สิ่งสำคัญ คือผู้สูงอายุต้องรู้ว่าวิตกกังวลเรื่องอะไร แก้อย่างไร ถ้าวิตกกังวลในเรื่องที่ แก้ไขไม่ได้ก็ให้คนอื่นช่วยแก้ไขหรือทำใจยอมรับ ทำจิตใจให้สงบ เช่น สวด มนต์เข้าวัด ฟังเทศน์ หรือร่วมพิธีกรรมทางศาสนาของตนเอง ไหว้พระ ฝึก สมาธิ

สำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ อาจช่วยโดยวิธีดังต่อไปนี้

- พยายามจัดบ้านให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

- พยายามเข้าใจและแสดงความรักต่อผู้สูงอายุ เช่น การโอบกอด สัมผัส ให้ความมั่นใจว่าผู้สูงอายุจะไม่ถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว
- ชวนคุยหรือชี้แจงในเรื่องความวิตกกังวล พยายามหาสาเหตุ ถ้าพบสาเหตุแล้วแก้สาเหตุนั้น และบอกให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจ
- ถ้าไม่มีสาเหตุที่แน่นอนที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ควรให้ความมั่นใจแก่ผู้สูงอายุว่าทุกสิ่งทุกอย่างปกติ เช่น อธิบายให้ผู้สูงอายุทราบว่าไม่มีอะไรยุ่งยาก ไม่มีอะไรที่ต้องรับภาระหรือไม่มีปัญหาครอบครัวย
- หากหาสาเหตุไม่พบหรือมีหลายสาเหตุ หรือแก้ไขที่สาเหตุแล้วอาการก็ไม่ดีขึ้น ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรักษาต่อไป

ความเครียด

ความเครียดเป็นเรื่องปกติที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงในชีวิตประจำวัน ในแง่ดีความเครียดจะช่วยกระตุ้นให้แก้ไขปรับปรุงตัวเอง เพื่อให้เข้ากับเหตุ การณ์ใหม่ๆ สภาพแวดล้อมใหม่ๆ แต่หากเกิดความเครียดบ่อยเป็นเวลานาน จะ ส่งผลเสียทั้งต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต เช่น มีความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร วิตกกังวล ซึมเศร้า

สาเหตุด้านร่างกาย ได้แก่

- จากการเจ็บป่วย โดยส่วนใหญ่เกิดจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง การเป็นโรคทำให้มีความทุกข์ ทรมานจากอาการของโรคและความทุกข์ ทรมานจากสภาพการเจ็บป่วยที่ตนเป็นอยู่ ผู้สูงอายุมักได้รับความทุกข์ ทรมาน เกิดความท้อถอยและปรับตัวได้ยาก
- สภาพความเป็นอยู่ที่ขัดสน ขาดแคลนปัจจัยสี่ในการดำรงชีพ
- ถูกทำร้ายร่างกายจิตใจ มักจะพบในผู้สูงอายุที่มีอยู่ในภาวะพึ่งพิง เช่น ผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อย ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย ฐานะยากจน โดย

ผู้สูงอายุเหล่านี้อาจถูกทำร้ายร่างกาย เช่น ถูกทุบตี ถูกมัด เป็นต้น

สาเหตุด้านจิตใจ ได้แก่

- ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลานลดลง จากการที่ลูกหลาน ต้องแยกครอบครัว ไปประกอบอาชีพหรือศึกษาต่อต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังมากขึ้น และไม่มีบทบาทในครอบครัวเช่นเมื่อก่อน จึงอาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไร้ประโยชน์ มีอาการหงุดหงิด น้อยใจ เสียใจ
- ถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแล ไม่มีลูกหลานไปเยี่ยม
- ความรู้สึกสูญเสีย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดได้ง่าย เช่น การเสียชีวิตของคนใกล้ชิด การเกษียณจากงาน การสูญเสียบทบาทหน้าที่ใน สังคม การมีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย เป็นต้น
- กลัวความตาย กลัวว่าตนเองจะต้องพลัดพรากจากบุคคลที่ตนเองรัก กลัวความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางด้านร่างกาย
- เป็นผู้วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว

แนวทางการจัดการความเครียดและวิธีการผ่อนคลายความเครียด

- พยายามทำความเข้าใจ และเปิดใจยอมรับกับสภาพของปัญหาที่เกิดขึ้น ตามความจริง ยอมรับในสิ่งที่ยังแก้ไขไม่ได้ ยอมรับในสิ่งเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
- วางแผนแก้ไขปัญหาและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอน
- จดบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้สูงอายุเครียดตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมาแล้วดูว่าเหตุการณ์อะไร อาจจะทำให้เกิดความเครียดกับผู้สูงอายุอีกสิ่งเหล่านั้นพอจะหลบหลีกได้อย่างไร
- หาที่ปรึกษา เพื่อน หรือคนที่ไว้วางใจ เพื่อรับฟังหรือช่วยตัดสินใจในบางเรื่อง
- หางานอดิเรกที่ชอบทำ สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก ควรใช้เวลา ตัวเองบ้าง จัดเวลาให้เหมาะสม

- ออกกำลังกายเบาๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ
- การฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ
- ฝึกโยคะ หรือทำสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบและสบาย
- ฝึกการหายใจ จินตนาการในทางบวกหรือสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย
- การนอนหลับ
- การปล่อยวาง
- ลูกหลาน คนใกล้ชิด ควรแสดงออกถึงความรัก ความผูกพันเอาใจใส่ เช่น กอด หอม สัมผัส ชวนพูดคุย รับฟังความรู้สึกของผู้สูงอายุ พาไป เที่ยวพักผ่อนหย่อนใจในสถานที่ผู้สูงอายุ ชอบ เช่น พาไปทำบุญที่วัด ใกล้เคียง หรือสถานที่ปฏิบัติธรรม สวนสาธารณะที่ร่มรื่น ฯลฯ
- หากไม่สามารถหาสาเหตุของความเครียดหรืออาการเครียดยังไม่ลดลง ควรปรึกษา จิตแพทย์เพื่อหาสาเหตุและบำบัดรักษา

ภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่งที่มี ผลกระทบจากความ ผิดหวัง ความสูญเสีย หรือการฉีกขาดสิ่งที่ขาดหายไป เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มี

ความสุข จิตใจหม่นหมอง หดหู่ หงอยเหงา หมดความกระตือรือร้น เปื่อหน่ายสิ่งต่างๆ รอบตัว มองโลก ในแง่ร้าย แยกตัวเอง ชอบอยู่เงียบๆ ตามลำพัง ท้อแท้ บางครั้งมีความรู้สึก สิ้นหวัง มองชีวิตไม่มีคุณค่า มองตนเองไร้ค่า เป็นภาระต่อคนอื่น อาจมี อาการทางกาย เช่น นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป อ่อนเพลียไม่สดชื่น ไม่สนใจดูแลตนเอง ไม่มีสมาธิ ชอบพูดเรื่องเศร้า เปื่ออาหาร บางรายมี อารมณ์เศร้ามากๆ อาจมีความคิดทำร้ายตนเองได้ บางรายแสดงออกด้วย การหงุดหงิด โมโหง่าย ทะเลาะกับบุตรหลานบ่อยครั้ง เอาแต่ใจตนเองน้อยใจง่าย

สาเหตุ

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุร่วมกัน ทั้งสาเหตุทางด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม

1. สาเหตุทางด้านร่างกายที่พบบ่อย ได้แก่ พันธุกรรมหรือการมีประวัติ เป็นโรคซึมเศร้าในครอบครัว ความผิดปกติของสารสื่อประสาทบางตัว ในสมอง การมีพยาธิในสมอง เช่น มีการเสื่อมของเซลล์ประสาท หรือ มีการฝ่อของสมองบางส่วน หรือเป็นโรคทางกายภาพที่มีผลกระทบ โดยตรงต่อสมอง เช่น โรคสมองเสื่อม โรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน โรคต่อมธัยรอยด์ ฯลฯ หรือเป็นผลข้างเคียงจากยาที่กินประจำ เช่น ยาลดความดันโลหิตสูง ยารักษาโรคกระเพาะอาหาร ยาขับปัสสาวะ หรือยารักษาโรคเมเร็ง
2. สาเหตุทางด้านจิตใจที่พบบ่อย ได้แก่ การไม่สามารถปรับตัวต่อการสูญเสีย เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความผิดหวัง เสียใจ น้อยใจ หรือมี ความเครียดในเรื่องต่างๆ ทำให้เกิดเป็นความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดย สาเหตุที่พบบ่อยได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิต ญาติ พี่น้อง หรือเพื่อนสนิท การสูญเสียหน้าที่การงาน บทบาทในครอบครัว การย้ายที่อยู่ ความเจ็บป่วยทางกาย ที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน หรือ เป็นโรคเรื้อรังที่มีค่าใช้จ่ายจำนวนมาก ลูกหลานไม่ปรองดองกัน ไม่ได้ รับการยอมรับนับถือจากลูกหลาน รวมทั้งการมีบุคลิกภาพดั้งเดิมเป็น คนที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มองตนเองในด้านลบบ่อยๆ หรือ ชอบพึ่งพาผู้อื่น

3. สาเหตุทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อมที่พบบ่อย ได้แก่ การปรับตัวไม่ได้ต่อ สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย การประสบความเครียดจากการดำเนินชีวิตประจำวันการ ทะเลาะเบาะแว้งของคนในครอบครัว เป็นต้น

การหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันหรือรับมือกับสาเหตุของภาวะซึมเศร้า ดังนี้

การดูแลตนเองทางด้านร่างกาย

- กินอาหารที่เหมาะสมกับวัยให้ครบ 3 มื้อ ในปริมาณพอเหมาะและหลากหลาย
- ออกกำลังกายเป็นประจำโดยเลือกประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับสุขภาพ
- ตรวจสุขภาพประจำปี หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายจะได้รับ รักษาแต่เนิ่นๆ ไม่ปล่อยทิ้งไว้จนเกิดความรุนแรง

การดูแลตนเองทางด้านจิตใจ

- สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ด้วยการมีความคิดดี พูดดี และทำดี จะช่วยทำให้มีความสุข จิตใจแจ่มใสไม่ขุ่นมัว อารมณ์ดี
- ตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อลูกหลาน และบุคคลอื่น ชื่นชมและ ภาคภูมิใจในตนเอง อย่างมองตนเองว่าไร้ค่า หรือรู้สึกท้อแท้
- ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย
- ไม่ปล่อยให้ตัวเองอยู่ว่าง หางานอดิเรกหรือสิ่งที่ตนสนใจ อยากทำ แต่ไม่มีโอกาสทำเมื่ออยู่ในช่วงวัยที่ต้องทำงาน ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทำอาหารให้บุตรหลาน ไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุด ไปทำบุญที่วัด ดูโทรทัศน์ หรือ ออก

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

กำลังกายร่วมกัน เป็นต้น

- สร้างคุณค่าเพิ่มให้กับตนเองด้วยการอุทิศตัวให้เป็นประโยชน์กับสังคม
- แสวงหาความสงบสุขทางใจ ด้วยการฝึกทำสมาธิ สวดมนต์ ศึกษา ธรรมะจากหนังสือ หรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ จะช่วยให้จิตใจให้สงบ เข้าใจธรรมชาติหรือความเป็นจริงของชีวิต ไม่ฟุ้งซ่าน ปล่อยวางปัญหาต่างๆ
- อยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น สูดอากาศบริสุทธิ์จากป่าเขาลำเนาไพร สัมผัสสายลมและแสงแดดบ้าง เพื่อผ่อนคลายจิตใจ
- ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวควรหาสัตว์เลี้ยงไว้รับผิดชอบดูแลเพื่อให้ความรักและสื่อสารกับสัตว์เลี้ยงเหล่านั้น

การดูแลตนเองทางด้านสังคม

การเข้าสังคมเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ กับตนเองและ ผู้อื่น เช่น การสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จะช่วยให้มีเพื่อนใหม่ๆ ได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ๆ ช่วยให้จิตใจ กระชุ่มกระชวย คลายความอ้างว้าง

คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเบื้องต้นเมื่อเกิดภาวะซึมเศร้า

1. หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวเมื่อมีอาการเศร้าเกิดขึ้น ควรพูดคุยกับผู้อื่น เพื่อผ่อนคลาย ความเครียดและเกิดความเพลิดเพลิน ไม่เจียบเหงา
2. ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เย็บปักถักร้อย เป็นต้น
3. ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เช่น เข้าชมรมผู้สูงอายุ ไปวัด หรือออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นต้น
4. รีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจรักษาโดยไม่ต้องอาย เนื่องจากโรคนี้ถือ เป็นความเจ็บป่วยอย่างหนึ่งที่สามารถรักษาให้ดีขึ้น และหายขาดได้

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



สุขภาวะทางเพศ

เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ ความพึงพอใจในกิจกรรมทาง เพศนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดช่วงชีวิต แต่อาจจะแตกต่างกันไปตามวัย ความหมายของเพศสัมพันธ์ ไม่ได้จำกัดอยู่ที่การมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่รวมไป ถึงการมีความสัมพันธ์และมิตรภาพ อารมณ์ทางด้านบวก เช่น การดูแล ความอ่อนโยน ความใกล้ชิด

การดูแลผู้สูงอายุในเรื่องเพศสัมพันธ์

- เรื่องเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องปกติของทุกอายุ ดังนั้นไม่ควรมีความรู้สึก ผิดที่ที่มีความรู้สึกทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์ในวัยผู้สูงอายุ
- พูดคุยกับคู่ชีวิต ถึงลักษณะเพศสัมพันธ์ที่ตนเองต้องการและชอบ ใน รายที่มีปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ ควรพูดคุยปรึกษาหาทางแก้ไขร่วมกับ สามีภรรยาหรืออาจปรึกษาแพทย์
- กินอาหารสำหรับวัยทอง หรือวัยหมดประจำเดือนที่ช่วยเพิ่มฮอร์โมน ได้แก่ สมุนไพร พืชที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง เช่น พืชมีฝัก กะหล่ำปลี มะเขือเทศ เป็นต้น รวมทั้งวิตามิน และเกลือแร่ที่ช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศ ได้แก่ สังกะสี โครเมียม วิตามินซี ดี อี และบิรวม

คู่มือส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ

- พยายามทะนุถนอมสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคู่ชีวิต
- ในผู้สูงอายุ อาจจะต้องใช้เวลาในการเล้าโลมมากขึ้นตามสภาพร่างกาย และจิตใจ
- ความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ ควรให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและ จิตใจของผู้สูงอายุ
- ระวังการรับประทานยาบางอย่างที่มีผลต่อเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะยาลด ความดันโลหิต กลุ่มยาขับปัสสาวะ ยากล่อมประสาทและยานอนหลับ

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- คำนึงถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ไม่เปลี่ยนคู่นอน มีสามีหรือภรรยาคนเดียว
- ตรวจประจำปีเพื่อหาเชื้อโรคแม้ว่าจะไม่มีอาการ
- เรียนรู้อาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- อย่าสวนล้างช่องคลอด เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย
- หากเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้รีบรักษาอย่างรวดเร็ว เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ และงดการร่วมเพศ

ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านสุขภาพจิต

แหล่งบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตทางโทรศัพท์

สายด่วนกรมสุขภาพจิต (ฮอตไลน์คลายเครียด) ให้บริการปรึกษา ปัญหาสุขภาพจิต รับฟัง ปัญหาที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ และให้คำแนะนำ ในการแก้ปัญหา โทรศัพท์สายด่วน 1667 ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง และสามารถสอบถามหน่วยงานที่ให้บริการด้านสุขภาพจิต ในสังกัด กระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

- **สายด่วนสุขภาพจิต** ให้บริการปรึกษาสุขภาพจิต โทรศัพท์สายด่วน 1323
- **สายด่วนกู่ใจ** (โรงพยาบาลวชิระ) หมายเลขโทรศัพท์ 0-2244-3187
- **สายด่วนกู่ใจ** (โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์) หมายเลขโทรศัพท์ 0-2289-7000
- **มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์** รับปรึกษาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหา ครอบครัว ปัญหาชีวิต หมายเลขโทรศัพท์ 0-2276-2950, 0-2276-7699 หรือ 0-2277-8811
- **ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต** (โรงพยาบาลศรีธัญญา) หมายเลขโทรศัพท์ 0-2526-3342 ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง
- **ศูนย์แอปปีไลน์** หมายเลขโทรศัพท์ 0-2247-6274 ถึง 7 (วันจันทร์- ศุกร์ เวลา 9.00-16.00)
- **ศูนย์โฮปไลน์** หมายเลขโทรศัพท์ 0-2377-0073 (วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00-16.00.)
- **ศูนย์บรรเทาใจ** หมายเลขโทรศัพท์ 0-2645-5577 หรือ 0-2675-5533
- **สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย** หมายเลขโทรศัพท์ 0-2247-9292 หรือ 0-2245-2733
- **คลินิกซึมเศร้า (โรงพยาบาลศรีธัญญา)** หมายเลขโทรศัพท์ 0-2525-0981 ถึง 5 ต่อ 1652 หรือ 1623

- **สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ**
หมายเลขโทรศัพท์ 0-2589-2490-2
- **โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา** หมายเลขโทรศัพท์ 0-2442-2500
- **โรงพยาบาลราชานุกูล** หมายเลขโทรศัพท์ 0-2245-4696 และสายด่วน 0-2248-8900
- **สถาบันกัลยาราชนรินทร์** หมายเลขโทรศัพท์ 0-2441-6100
- **โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์** จังหวัดสมุทรปราการ
หมายเลขโทรศัพท์ 0-2384-3381 ในวันและเวลาราชการ
- **โรงพยาบาลสวนสราญรมย์** หมายเลขโทรศัพท์ (Hot line) 077- 312991 ข
(ตลอด 24 ชั่วโมง เว้นวันหยุดราชการ)
- **โรงพยาบาลสวนปรุง** หมายเลขโทรศัพท์ 053-908500
(ตลอด 24 ชั่วโมง เว้นวันหยุดราชการ)
- **โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์** จังหวัดอุบลราชธานี หมายเลข โทรศัพท์ 045-352500
(ตลอด 24 ชั่วโมง เว้นวันหยุดราชการ สายด่วนสุขภาพจิต 1323, 1667)
- **โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา** จังหวัดนครราชสีมา หมายเลข โทรศัพท์ 044-233999
(ตลอด 24 ชั่วโมง เว้นวันหยุดราชการ)
- **โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น** จังหวัดขอนแก่น หมายเลขโทรศัพท์
043-209999 ต่อ 63127, 63128 ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง
- **โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม** จังหวัดนครพนม
หมายเลขโทรศัพท์ 042-53900 ตลอด 24 ชั่วโมง
- **โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์** จังหวัดนครสวรรค์
หมายเลขโทรศัพท์ 056-219-444 ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง
- **ศูนย์ปรึกษาปัญหาชีวิต** (สมาคมสมาพันธ์แห่งประเทศไทย) ให้คำ แนะนำปรึกษา

เพื่อคลายทุกข์ แก้ปัญหา และหาทางออกให้กับชีวิต หมายเลขโทรศัพท์ 0-2713-6793

- **เสถียรธรรมสถาน** ให้คำแนะนำเรื่องทางคลายทุกข์ ให้คำปรึกษา ปัญหาธรรมะ

หมายเลขโทรศัพท์ 0-2519-1119, 0-2510-6697 หรือ 091-831-2294

กรมสุขภาพจิต
☎ โทร 1667



การปรับตัวในการดำเนินชีวิต

การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเป็นผล ให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ โดย ผู้สูงอายุควรมีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ดังนี้

- ไม่รอคอยความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากเกินไป พยายามระวังดูแลรักษาสุขภาพตนเองให้แข็งแรง
- หางานมาช่วยคลายเหงาและเกิดความสุขทางใจ เลือกงานที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
- หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจ หาเพื่อนพูดคุย
- ต้องคิดบวก วางแผนว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและทำประโยชน์ ต่อสังคมได้ ไม่คอยคิดห่วงกังวลถึงอายุที่ล่วงไปด้วยความหวาดวิตก อาลัยอาวรณ์ แต่ควรคิดว่าตนผ่านโลกผ่านชีวิต ได้เรียนรู้และมี ประสบการณ์สั่งสมมามาก จนมีความรอบรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญที่ มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและคนรุ่นหลัง
- คิดเสมอว่าอายุไม่ใช่อุปสรรคที่จะทำให้เลิกล้มตัวเองและผู้อื่น ต้องรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น คิดหาทางช่วยผู้อื่น คิดว่าทุกคนมีความดีความเด่นของตน
- ยึดมั่นเสมอว่า คนเราไม่แก่เกินเรียน หมั่นศึกษาหาความรู้เสมอ แล้ว หาทางเผยแพร่ความรู้นั้นต่อ
- ยอมรับความคิดเป็นของบุคคลอื่น ไม่คิดว่าตนถูกเสมอไป ยอมรับใน สิ่งที่ผิดพลาดและปรับปรุงแก้ไข
- เข้าใจความจำเป็นของลูกหลานว่าอาจมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ไม่สามารถมาดูแลเลี้ยงดูตนเองได้ตามที่ต้องการ
- เตือนตัวเองอยู่เสมอว่าต้องไม่เอาแต่ใจตัวเอง และรู้จักให้อภัยผู้อื่น

คุณสมบัติผู้สูงอายุที่มีความสุข

- ต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ต้องมีความภูมิใจ พึงพอใจในตัวเอง งานประจำ งานอดิเรก ฐานะและ ชีวิตความเป็นอยู่ ของตัวเอง มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ และมีอารมณ์ขัน
- ต้องมีความประมาทตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ ความ สามารถของตน ทำตน เป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น
- ต้องมีเพื่อนมากๆ เข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่าง ว้าเหว่ หงอยเหงา

การสร้างสัมพันธภาพ

การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองได้พบเห็นสิ่งใหม่ๆ ที่อาจกระตุ้น ความสนใจและนำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆ ทั้งเรื่องใกล้ ตัวและไกลตัวออกไป การมีความสัมพันธ์อันดี กับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการ มีชีวิตอยู่ของมนุษย์ ทำให้เกิดการพัฒนาความคิด ได้เรียนรู้จุดเด่น และจุด ด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งได้เรียนรู้ ความเป็นจริง ของโลก ยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นจริง สัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล จึงเป็น กุญแจสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่การ พัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้สึกว่ามีชีวิตมี ความหมายและมีคุณค่า และการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของ ตนได้ แต่บุคคลที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้จะ รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เกิด ความรู้สึกว่ามีชีวิตไร้ความหมาย รู้สึกเศร้า ท้อแท้ในชีวิต และอาจมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น แยกตัวจากสังคม

การสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น บุคคลต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญ ได้แก่

1. **การยอมรับและให้เกียรติ** หมายถึง การยอมรับลักษณะส่วนตัว หรือ ลักษณะเฉพาะของ บุคคลตามที่เขาเป็นให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคล ความเป็นมิตร
2. **ความเข้าใจสาระและความรู้สึก** หมายถึง เข้าใจในเนื้อหาสาระของ สิ่งสื่อสารกัน และ

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

เข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น

3. **ความจริงใจ** หมายถึง การไม่เสแสร้งในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง

คุณลักษณะของบุคคล 3 ประการนี้ จะส่งผลต่อสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลได้มากน้อยเพียงใดนั้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ความสามารถในการสื่อหรือแสดงออกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ด้วย

การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

คนเราเกิดมาจะอยู่คนเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ใน สังคมและในการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นนั้นก็ต้องมีการปรับตัว เพราะแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันทั้งในด้านร่างกาย ด้านความคิด ความสนใจ ทัศนคติ ความสามารถ สถานะ ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ อาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆขึ้น หรือทำให้เกิดความขัดแย้ง ความไม่พอใจ ทำให้ไม่มีความสุขได้ แต่ในการอยู่ร่วมกันนั้น โดยทั่วไปมนุษย์ทุกคนต้องการแสวงหาความ สุข ความพอใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คนที่มีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่าง มีความสุข หมายถึงรู้จักตัวเอง ทำให้ผู้อื่นมีความสุข และมีความพอใจใน การอยู่ร่วมกับตนยอมเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี

วิธีหรือหลักในการสร้างมนุษยสัมพันธ์เพื่อนเป็นแนวทางที่จะช่วยให้เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีดังนี้

1. พุดจาหักทลายผู้คนด้วยอารมณ์ชื่นบานแจ่มใสด้วยน้ำเสียงไพเราะน่าฟัง
2. ยิ้มแย้มแจ่มใสทั้งสีหน้าและแววตา
3. เรียกขานคนด้วยชื่อ จะทำให้เกิดความพอใจและแสดงถึงความสนิทสนม
4. เป็นคนมีน้ำใจไมตรี และพยายามทำตัวเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
5. เป็นคนมีความจริงใจ คำพูดและการกระทำสอดคล้องกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความไว้วางใจ และศรัทธาในตัวเรา

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

6. เป็นผู้ฟังที่ดีในการสนทนา ให้ความสนใจต่อคู่สนทนา
7. มีความใจกว้างและมีสติทั้งต่อคำวิจารณ์และคำชม
8. รู้จักนึกถึงความรู้สึกของคนอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
9. พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล ผู้อื่นเท่าที่จะช่วยได้ การช่วยเหลือ อาจทำได้ง่ายๆ เช่น การให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ หรือแสดงความเอื้อ ออาทรซึ่งจะนำความสุขใจมาสู่ทั้งผู้ให้และผู้รับ
10. เติมอารมณ์ขัน มีขันติ อดทน และรู้จักถ่อมตน

บทบัญญัติ 10 ประการข้างต้นนี้ หากสามารถทำได้ก็จะช่วยให้ ปรับตัวได้ แม้ว่าคนเราจะมีความแตกต่างกัน แต่ทุกคนก็มีความต้องการคล้ายๆ กัน คือต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะเป็นวิธีการสร้างความสุขในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี

การเป็นสมาชิกกลุ่ม ชมรม

ผู้สูงอายุควรมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเพื่อพบปะผู้คนหรือทำกิจกรรมตามความถนัด สนใจ หรือกิจกรรมใหม่ๆ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนที่มีความสนใจในสิ่งเดียวกัน ทำให้จิตใจ กระชุ่มกระชวยมีชีวิตชีวา ไม่รู้สึกเปลี่ยวเหงาอีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นการ เรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ผู้สูงอายุอาจสมัครเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือชมรมได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มอาชีพ ชมรมที่เป็นการรวมตัวกันของผู้ที่มีความสนใจเดียวกัน เช่น ชมรมถ่ายภาพ ชมรมเกษตรปลอดสารพิษ ชมรมคนรักสุนัข หรืออาจสมัครเป็นสมาชิกชมรมศิษย์เก่าของสถาบันการศึกษาที่ตนเคยศึกษาอยู่รวมถึงชมรมผู้สูงอายุต่างๆ

บทบาทการเป็นผู้ให้ (จิตอาสา)

การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ จะนำพาความสุข ความ มีชีวิตชีวา ความหวัง

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ความหมาย การเห็นคุณค่า และความภาคภูมิใจใน ตนเองมาสู่ผู้สูงอายุ อีกทั้งยังก่อให้เกิด
ประโยชน์แก่ผู้อื่น ตลอดจนชุมชน และสังคมอีกด้วย ผู้สูงอายุจึงควรใช้เวลาที่ล่วงผ่านเพิ่มความ
งดงามและ คุณค่าให้แก่ชีวิตในทุกช่วงขณะ ทั้งนี้ ผู้สูงอายุอาจเป็นแบบอย่างแก่ชุมชน โดยการเป็น
จิตอาสา หมายถึง การทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นหรือต่อประโยชน์ส่วนรวม ซึ่ง
ต้องเสียสละเวลา แรงกาย ใจ และสติ ปัญญาให้แก่ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ สมครใจ โดยไม่หวัง
ผลตอบแทนใน รูปของามิสสินจ้าง หรือรางวัล ไม่นิ่งดูตาย เมื่อพบเห็นปัญหาหรือความ ทุกข์
ยากที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น ผลตอบแทนที่ได้รับคือความสุขเมื่อได้ทำความ ดีและได้ช่วยเหลือผู้อื่น นำมา
ซึ่งความอิ่มใจ ซาบซึ้งใจ ปิติสุข อีกทั้งยังช่วยลดความเป็นตัวตนของตนเองลงได้ด้วย

งานจิตอาสาที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นยาม เจ็บป่วย อาจช่วย
เฝ้าไข้ อยู่เป็นเพื่อน ช่วยงานการกุศล การถ่ายทอด ประสบการณ์ความชำนาญแก่สาธารณชน
โดยอาจเป็นที่ปรึกษาด้าน สุขภาพ กฎหมาย ให้ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การอนุรักษ์
ศิลป วัฒนธรรม ประเพณี เป็นอาสาสมัครในชุมชน หรืออาจร่วมกับชมรมผู้สูง อายุให้การ
ช่วยเหลือสังคม เช่น ช่วยดูแลเด็กในศูนย์บริการเด็กเล็ก ช่วย ทำอาหารกลางวันให้นักเรียนใน
โรงเรียน เป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ เป็น วิทยากร ถ่ายทอดภูมิปัญญา ประสบการณ์แก่เด็กและ
เยาวชน เป็นต้น ซึ่ง กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนและตัวผู้สูงอายุ
เองก็สุขใจด้วย

ศาสนากับความมั่นคงทางใจในวัยสูงอายุ

ศาสนามีคุณค่าด้านจิตใจมากมายต่อมนุษย์ เป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้ไม่รู้สึกอ้างว้างเมื่อ
ประสบปัญหาในชีวิต ศาสนาทุกศาสนา มีหลักธรรมคำ สั่งสอนที่มุ่งหมายให้คนเป็นคนดีมี
คุณธรรม ละเว้นจากความชั่ว มีเหตุผล ปฏิบัติแต่สิ่งที่ถูกต้อง บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะ บทบาทใด
จะต้องยึดหลัก ธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะธรรมหรือหลักคำสอนจะช่วยแก้ปัญหาและ
อุปสรรคต่างๆ ได้อีกทั้งจะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ โดยเฉพาะ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐาน
สำคัญของการดำเนินชีวิตซึ่งทุกศาสนามีความ สอดคล้องกัน คือ การยึดมั่นในการทำความดี

ซึ่งศาสนิกชนสามารถนำไป ใช้ในชีวิตประจำวันได้ คือ

1. การทำความดีละเว้นความชั่ว ถึงแม้ว่าแนวทางการปฏิบัติของแต่ละศาสนาจะแตกต่างกัน แต่ทุกศาสนาก็นำมาซึ่งความดีและละเว้นความ ชั่วทั้งนั้น เช่น ศีล 5 ของศาสนาพุทธ บัญญัติ 10 ประการของศาสนา คริสต์และหลักศรัทธา 6 ประการกับหลักปฏิบัติ 5 ประการของศาสนา อิสลาม เป็นต้น
2. การพัฒนาตนเองและการพึ่งตนเอง ศาสนาต่างๆ สอนให้คนพึ่งตนเอง และพัฒนาตนเอง เพื่อให้อยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข โดยเฉพาะ ศาสนาพุทธที่มีพุทธศาสนาสูภาษิต ว่า **“อัตตาหิ อัตตโน นาโถ”** หมายถึง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ศาสนาพราหมณ์มีหลักอาศรม 4 ในข้อ คฤหัสถ์ที่ให้ปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง ศาสนาอิสลามสอนให้คนใฝ่ หาความรู้ ตั้งแต่เกิดจนตาย
3. ความยุติธรรม ความเสมอภาพและเสรีภาพ คำสอนของศาสนาจะเน้นในเรื่องเหล่านี้เพราะ ทุกเรื่องจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติ ขาดติตระกูลไม่ได้เป็นเครื่องกำหนดความ แตกต่างพระพุทธรูปเจ้าไตรสว่า ของบุคคล คนที่เกิดมาเท่าเทียมกันทั้งนั้น และสอนให้ทุกคน อยู่ภายใต้ข้อคิด 4 คือ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยากติ ศาสนาอิสลาม ก็สอนให้ รักษาความยุติธรรม ไม่ถือผมอารมณ์ แม้บางครั้งจะกระเทือน ต่อตนเอง บิดามารดาหรือ ญาติบ้างก็ตาม
4. การเสียสละหรือการสังคมสงเคราะห์ ศาสนาต่างๆสอนให้มีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และสงเคราะห์ซึ่งกันและกันด้วยความเมตตากรุณา ไม่หวังผลตอบแทน เช่น พุทธศาสนามี หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา ศาสนาอิสลามมี การกำหนด หลักการให้ชาวมุสลิมมีการบริจาคทาน (ซากาต) แก่ผู้ยากจนหรือ สมควร ได้รับความช่วยเหลือ ศาสนาคริสต์จะเน้นให้มนุษย์เสียสละให้ อภัย เอื้อเฟื้อ โดยไม่หวัง ผลตอบแทน เป็นต้น
5. ความอดุสาหะและความพยายาม ทุกศาสนาสอนให้คนมีความ อดุสาหะ มีความเพียร อดทนและมีความพยายาม อันจะช่วยให้ บุคคลประสบความสำเร็จพร้อมทั้งพัฒนา

ตัวเองอยู่เสมอ ศาสนาพุทธ มีคติเตือนใจว่าความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น หรือหลัก คำสอนอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ศาสนาอิสลาม มีการ ละหมาดวันละ 5 ครั้งจึงถือว่าเป็นความพยายามที่จะขัดเกลา จิตใจให้บริสุทธิ์

6. ความรักความเมตตา แต่ละศาสนากล่าวถึงความรัก ความเมตตาไว้ มากมายทั้งหลักธรรม คำสอนในคัมภีร์ และคำสอนแทรกไว้ในแต่ละ ตอนของคำสอนนั้นๆ บางครั้งก็มีคำสอน ทำนองภาซิดเตือนใจ เช่น พระพุทธศาสนามีคตินิยมที่ยึดถือ เช่น เมตตาธรรมเป็นเครื่อง คำจุน โลก ในศาสนาคริสต์พระเยซูทรงสอนว่า จงรักพระเจ้าอย่างสุดใจสุด ความคิดและ สุดกำลัง และจงรักเพื่อนมนุษย์เหมือนรักตัวเอง ศาสนา อิสลาม ศาสดามุฮัมมัดก็ทรง กล่าว ผู้ใดขาดความเมตตาเพื่อนมนุษย์ ผู้นั้นไม่ได้รับเมตตาจิต เช่นกัน ดังนั้นทุกศาสนาจึง เน้นเรื่องความรัก ความเมตตา เพราะหากมนุษย์ทุกคนมีความรักความเมตตาอยู่ในใจแล้ว ก็จะไม่มีการเบียดเบียนกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

7. ความมีคุณธรรม อดทน อดกลั้น เกือบทุกศาสนา มีบทบัญญัติและข้อ ปฏิบัติในเรื่องนี้ เหมือนกัน เช่น ศีลของศาสนาพุทธ บัญญัติ 10 ประการ ของศาสนาคริสต์ การถือศีลอด ของศาสนาอิสลาม ทุกข้อปฏิบัติคือการ ให้คนมีคุณธรรม อดทนและอดกลั้น

8. ไม่เสพสุรา ไม่เล่นการพนัน ไม่พูดจาขยาความ เป็นพื้นฐานของทุก ศาสนาที่บัญญัติไว้ อย่างชัดเจนว่าเป็นสิ่งไม่ควรทำ เช่น ศีลในศาสนา พุทธ บัญญัติ 10 ประการในศาสนา คริสต์ หลักบัญญัติในศาสนาอิสลาม เป็นต้น

ผู้สูงอายุควรหาหลักยึดในใจโดยนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ ตนนับถือ เลื่อมใส ศรัทธา มาเป็นคติในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง และสามารถปรับตัวปรับใจ รับกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดหมายได้อย่างมีสติ

การเผชิญกับวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบ

การเผชิญความตายอย่างสงบ อาจไม่ใช่เรื่องง่ายตายที่จะคิดและ ทำให้จิตสงบได้ในทันทีทันใด จำเป็นต้องฝึกฝนและลงมือสร้างปัจจัยต่างๆ ที่เอื้อต่อความมั่นคงทางใจให้ถึงพร้อม การเรียนรู้เกี่ยวกับ “ความตาย” ทำความเข้าใจ น้อมใจยอมรับความตายอย่างกล้าหาญ และ ฝึกฝนจิตให้ตั้ง มั่นในความตระหนักรู้อยู่เสมอทุกลมหายใจว่าความตายเป็นความจริงใน ชีวิต จะทำให้ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทและคลายความยึดมั่นทั้งปวง

การเตรียมความพร้อมควรทำอย่างไร

การเตรียมความพร้อมควรเริ่มที่จิตใจของเราซึ่งเป็นการเตือนตัวเองว่าทุกคนต้องประสบกับความตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้พ้น เริ่มที่จะ ละวางในสิ่งต่างๆ รวมถึงการไม่มีตัวที่แท้จริง ส่วนการเตรียมความพร้อม ทางโลกก็เป็นเรื่องจำเป็นเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อจะได้ไม่กระวนกระวายใจในสิ่งที่อาจไม่สามารถทำได้เอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใกล้วาระสุดท้าย ซึ่งอาจอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถจะบอกหรือทำให้คนรอบข้างรับรู้ได้

การเตรียมความพร้อมทางโลกที่เหมาะสม เพื่อให้มีความมั่นใจว่า จะสามารถสะสางเรื่องต่างๆ เหล่านั้นได้ในขณะที่ยังมีกำลัง และมี สติสัมปชัญญะ คือสิ่งที่ควรคิด ตัดสินใจ อาจตัดสินใจโดยลำพังหรือหารือ กับคนรอบข้างโดยการเตรียมความพร้อมในเรื่องต่อไปนี้

1. จัดการเรื่องทรัพย์สินสมบัติต่างๆ ให้เรียบร้อย แต่ถ้าหากยังมีชีวิตยืนยาว ต่อไป และต้องการจะเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจนั้นภายหลังก็ทำได้ส่วนหนี้สินที่ติดค้างคนอื่นก็ต้องหาทางสะสาง เพื่อไม่ให้รู้สึกผิดในขณะที่ยังจะดับ
2. สะสางงาน กิจการ หรือเรื่องราวต่างๆ ที่ยังค้างค้ำอยู่ในใจให้ดีที่สุดเท่า ที่จะทำให้ได้ อย่างรอหรือผัดวันประกันพรุ่งจนไม่มีโอกาสทำ
3. หากมีสิ่งที่ยากบอกกับคนใกล้ชิด เช่น คู่สมรส ลูกหลาน ญาติ มีอะไร จะทำให้ หรือมีอะไรอยากให้เราทำให้บอกกันเสียก่อนที่จะไม่มีโอกาสบอก
4. บอกความต้องการเกี่ยวกับการจัดการงานศพของตนเองเพื่อลูกหลานจะได้ทำตามความประสงค์ ถ้าทำไม่ได้จะได้ปรึกษากันอีกที

5. จัดการกับร่างกายในขณะที่ยังมีสติ เช่น จะบริจาคอวัยวะส่วนใดเพื่อ นำไปใช้ประโยชน์ต่อหรือไม่ หรือจะให้ลูกหลานนำไปฝังหรือเผา อย่า ปลอมยให้คนอื่นตัดสินใจแทน คนข้างหลังก็จะได้ไม่ลำบากใจ
6. บอกความประสงค์ในการรักษาพยาบาลกับลูกหลาน ญาติ หรือ ผู้ดูแล ให้ชัดเจนแต่เนิ่นๆ ในขณะที่ยังมีสติสัมปชัญญะ เช่น ไม่ต้องใส่ท่อช่วย หายใจด้วยการเจาะคอหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย เป็นต้น เพื่อ จะได้ไม่เกิดความขัดแย้งระหว่างลูกหลาน ญาติ หากมีความเห็นในวิธี การรักษาแตกต่างกัน โดยควรทำหนังสือแสดงเจตนาเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลไว้เป็นลายลักษณ์อักษร (ดูรายละเอียดในหัวข้อ “กฎหมายที่ ผู้สูงอายุควรรู้” ในชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูง อายุ ด้านการเรียนรู้)
7. หากคนที่ไว้วางใจให้มีอาจช่วยทำการแทน หรือตัดสินใจแทน ควรหา และจัดเรียงลำดับไว้สัก 3 คน โดยเป็นผู้ที่สามารถไว้วางใจ รู้เจตนา ของตนในเรื่องต่างๆ

พินัยกรรมชีวิตนั้นไม่ใช่เรื่องอัปมงคลหากแต่เป็นการกระทำเพื่อ ช่วยให้อุ่นใจได้ว่างานจะจากโลกนี้ไปด้วยความสงบโดยไม่ทำให้คนที่เรารัก ต้องลำบากใจกับการจากไปของ ทั้งนี้ ขอเพียงแต่อย่าผัดวันประกันพรุ่งใน การที่เข้าถึงสัจธรรมแห่งความตาม และจัดการกับพินัยกรรมชีวิตให้เสร็จ สิ้นในยามที่ยังมีสติสัมปชัญญะเท่านั้นก็เพียงพอ

รายการอ้างอิง

หนังสือ

กระทรวงสาธารณสุข, กรมการแพทย์, สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2543)

คู่มือการดูแลผู้ป่วยสูงอายุระยะสุดท้าย. กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

กระทรวงสาธารณสุข, กรมการแพทย์, สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2548).

การดูแลรักษาโรคผู้สูงอายุ แบบสหสาขาวิชา. กรุงเทพฯ

: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, สำนักส่งเสริมสุขภาพ,

คู่มือการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ

: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2554.

กรุงเทพมหานคร, สำนักอนามัย, คู่มือสุขภาพครอบครัวสำหรับประชาชน .

พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, มปป.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “สุขภาพดี”.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

จิราพร เกศพิชญพัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช. (2554).

คู่มือแหล่งประโยชน์ สำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว.

กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2546).

การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในสังคมไทยด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต.

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เณก ธนะสิริ. (2530). ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา.

กรุงเทพฯ : บริษัทแปลนพับลิชชิง จำกัด

คู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). [ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและ ความสัมพันธ์กับปัจจัย](#)

[อื่นๆ](#). วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะ

วิทยาศาสตร์, สาขาวิชา อนามัยครอบครัวบัณฑิตวิทยาลัย.

บรรลุ ศิริพานิช. (2544). [คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์](#). พิมพ์ครั้งที่ 16 กรุงเทพมหานคร

: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

บรรลุ ศิริพานิช. (2551). [การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ](#). พิมพ์ครั้งที่ 8.

กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี

บรรลุ ศิริพานิช. (2553). [คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์](#). พิมพ์ครั้งที่ 24

กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี

บังอรธรรมศิริ. (2549). [ผู้สูงอายุในสังคมไทย](#).

การศึกษาค้นคว้าอิสระ ปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต,

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมา ธีราช, คณะคหกรรมศาสตร์, สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

ปาริโมทย์ ประสาทกุล, และคนอื่นๆ (2542). [โครงสร้างอายุและประชากร สูงอายุในประเทศไทย](#).

นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล,

ปณิตา ลิ้มปะวัฒน์. (2553). [ผู้สูงอายุกับโรคที่พบบ่อย](#).

ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2542), [ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก : หมวดพุทธศาสตร์](#).

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา

พรพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2547). [ธรรมบุญชีวิต](#). พิมพ์ครั้งที่ 3

กรุงเทพมหานคร : การศาสนา

สิวรรณ อุณนาภิรักษ์. (2552). [การพยาบาลผู้สูงอายุ : ปัญหาระบบประสาท และอื่นๆ](#).

กรุงเทพฯ : บุญศิริการพิมพ์ จำกัด

วลัยพร นันทศุภวัฒน์. (2551). [การพยาบาลผู้สูงอายุ : ความท้าทายกับ ภาวะประชากรสูงอายุ](#).

ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์

สุจิตต์ สุวรรณชีพ. (2555).

การสัมภาษณ์ถอดประสบการณ์การดูแล ผู้สูงอายุ และการรักษาผู้ป่วยสูงอายุทางจิตเวช.

สัมภาษณ์วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2555 ณ ห้องประชุม 3 กรมสุขภาพจิต เพื่อใช้ในการ

จัดทำองค์ความรู้ความสุข 5 มิติ และโปรแกรม 16 สัปดาห์เพื่อ สร้างความสุขในผู้สูงอายุ

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2542). [หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ](#). กรุงเทพฯ

: โรงพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิรินธร ฉันทศิริกาญจน, และคณะ. (2554). [Live Long & Strong](#).

กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์. 2554.

เสนอ อินทรสุขศรี, มปป. [ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข](#).

กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. (2547). [คู่มือการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ](#).

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

อัมพร เบญจพลพิทักษ์ และคณะ. (2555). [คู่มือความสุข 5 มิติ สำหรับ ผู้สูงอายุ](#).

ปิยอนต์ พบลิสซิง จำกัด

Ebersole. P., Hess P., Touhoy. T. & Jett. K.

(2005) [Gerontological Nursing & Healthy Aging](#).

2nd edition. St.Louis : Mosby.

Eliopoulos. C. (2005). [Gerontological Nursing](#).

6th edition Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins

/A Wolters Kluwer company.

Kristen L M. (2006). [Gerontological Nursing : competencies for care](#).

Sudbury : Jones and Bartlett Publishers.

[://www.thailabonline.com/sec21muscularstrain.htm](http://www.thailabonline.com/sec21muscularstrain.htm).