

AGING SOCIETY

● สังคมผู้สูงอายุ

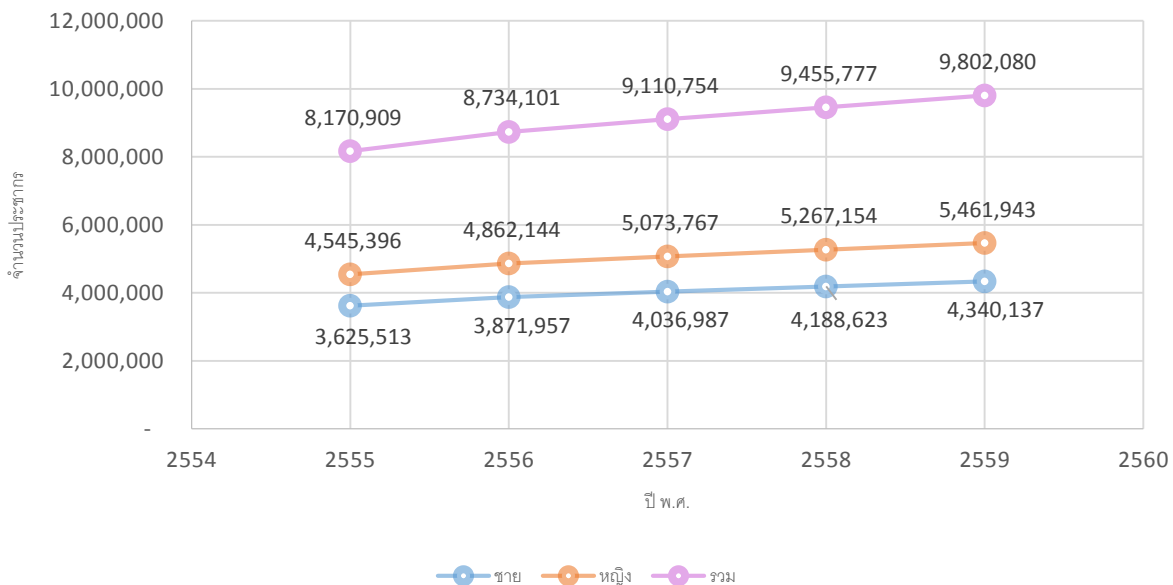
โดยชมรมประกันภัยอุบัติเหตุและสุขภาพ ประจำปี 2560-62

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเนื่องจากมีประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 หรือ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 และ 7 ตามลำดับของประชากรทั้งหมดและการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือปรากฏการณ์ที่ผู้สูงอายุมีสัดส่วนสูงมากเมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมด อีกทั้งความเข้มข้นของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุยังแบ่งออกเป็นหลายระดับอีกด้วย

● สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย

สถิติย้อนหลัง 5 ปี (ตั้งแต่ปี พ.ศ.2555 – พ.ศ.2559)

จำนวนประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป



ที่มา : ระบบสถิติทางการทะเบียน กรมการปกครอง(http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age.php)

จากสถิติจะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุกปีและในเดือนธันวาคมปี 2559 มีผู้สูงอายุประมาณ 9.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 15.22 ของประชากรทั้งประเทศซึ่งมีการคาดคะเนในอีก 5 ปีข้างหน้า (พ.ศ.2564) จะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นถึง 12 ล้านคนและจากการเก็บสถิติของกรมอนามัยปี 2556 พบปัญหาสุขภาพโรคในผู้สูงอายุบ่อยมากที่สุด

ดังนั้นควรศึกษาเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บและวิธีการป้องกัน ดูแลสุขภาพ ร่างกายและจิตใจตั้งแต่ก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและในสังคมผู้สูงอายุของตนเองและครอบครัว

● โรคภัยไข้เจ็บในผู้สูงอายุ



อาการและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น

1. โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension / High blood Pressure)

โดยปกติระดับความดันโลหิตของคนทั่วไปอยู่ในระดับ 120/80 - 129/80 มิลลิเมตรปรอท ส่วนความดันโลหิตสูงค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 139/85 ซึ่งความดันโลหิตสูง ถือเป็นฆาตกรเงียบ (Silent Killer) ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตกระทันหันและเมื่อละเลยให้ความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานจะทำให้มีอาการ 2 ระยะดังนี้

1.1 อาการเริ่มต้น คือ หัวใจเต้นแรง ตื่นเต้น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ

1.2 อาการค่อนข้างรุนแรงจะมีอาการปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยในตอนเช้า คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ตามัว อ่อนเพลียและใจสั่น อาจมีอาการแทรกซ้อนในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หลอดเลือดแดงโป่งพอง อุดตัน หัวใจทำงานหนัก ไตเสื่อม สายตาเสียหรือตาบอดได้

การป้องกัน และการดูแลสุขภาพ

- การรักษาที่ใช่ยา โดยยาลดความดันโลหิตที่ดี ควรออกฤทธิ์ช้า ๆ ไม่ควรทำให้ความดันโลหิตแกว่งขึ้นลงมากจนเกินไป และสามารถควบคุมความดันโลหิตได้ตลอด 24 ชั่วโมง
- การรักษาโดยไม่ใช่ยา โดยการปฏิบัติตนไม่ให้เสี่ยงต่อการทำให้อาการของโรคร้ายแรงยิ่งขึ้น เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การไม่สูบบุหรี่ การงดรับประทานอาหารที่มีรสชาติเค็มจัด การลดน้ำหนัก การพักผ่อนที่เพียงพอ และการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุขระหว่างเป็นโรคความดันโลหิตสูง

2. โรคสมองเสื่อม (Alzheimer)

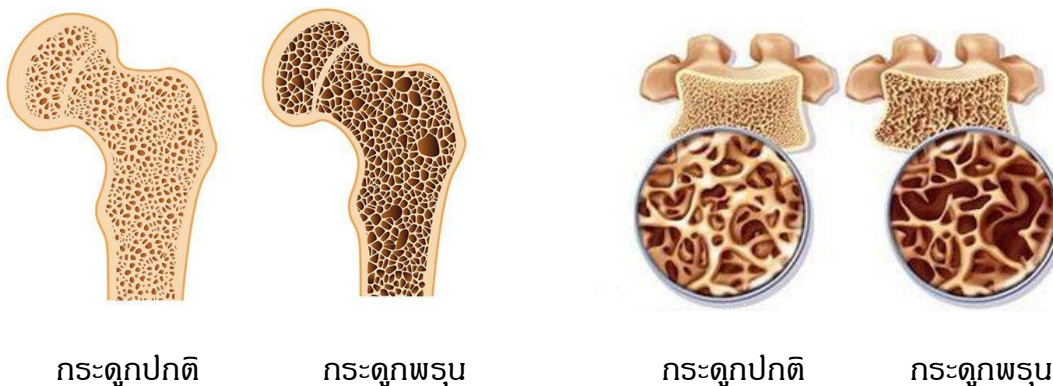
อาการของโรคสมองเสื่อม คือ มักจะลืมเรื่องราวที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ มาไม่นาน ขณะที่ความจำเรื่องเก่า ๆ ในอดีตดีอยู่ ทำสิ่งที่เคยทำเป็นประจำไม่ได้ มักถามซ้ำ ๆ ในเรื่องที่เพิ่งบอกไป สับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่ พฤติกรรม อารมณ์ และบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงจากเดิม มีทั้งจากการแก้ไขได้ เช่น เกิดจากการขาดสารอาหารบางชนิด หรือ แก้ไขไม่ได้ เช่นโรคอัลไซเมอร์

การป้องกันและการดูแลสุขภาพ

- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- การใช้ยาเองควรให้แพทย์เป็นผู้สั่งยาทุกครั้ง และนำยาที่รับประทานเป็นประจำไปให้แพทย์เพื่อป้องกันการสั่งยาซ้ำซ้อน
- ทากิจกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น เดินรำ เล่นเกมสฟิงสมอง ดนตรีบำบัด
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- การตั้งสมาธิกับสิ่งที่ทำและพยายามฝึกสร้างภาพในใจเมื่อต้องจดจำ
- หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว

3. โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)

โรคกระดูกพรุน คือ โรคที่มวลกระดูกมีการลดลงไม่ว่าจากสาเหตุใด ทำให้โครงสร้างของกระดูกอ่อนแอลงและแตกหักได้ง่ายขึ้น ภาวะกระดูกพรุนจะพบมากที่สุดเ็นเพศหญิง สาเหตุสำคัญ เกิดจากการทำงานของฮอร์โมนที่ลดลง ปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้น คือ การไม่ได้แคลเซียมเพียงพอ กรรมพันธ์หรือการใช้ยา



การป้องกันและการดูแลสุขภาพ

- การหลีกเลี่ยงปัจจัยที่เกิดจะทำให้หกล้ม
- การออกกำลังกายเป็นประจำ
- ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลากระป๋องปลาเล็ก, ปลาน้อย หรือ ต้มนมพว่องมันเนยผักผลไม้ที่มีประโยชน์
- งดดื่มสุราและงดสูบบุหรี่

ที่มา : กรุงเทพธุรกิจ วันที่ 5/7/2560
: www.Pharm.chula.ac.th
: www.thaihealth.or.th
: www.siamhealth.net

● วิธีการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมถอยลงเรื่อยๆ เกิดจากการที่ระบบต่างๆ ทำงานได้ลดลง หรือด้อยประสิทธิภาพ ทำให้สุขภาพเสื่อมถอยตามไปด้วย แม้ว่าเราจะไม่สามารถแก้ไขปัจจัยความเสื่อมของร่างกายได้ แต่ในวัยสูงอายุ คุณก็สามารถดูแลตนเองเบื้องต้น เพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุ คือ เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ตนต้องการโดย



1. การเลือกอาหาร

ร่างกายผู้สูงอายุมีการใช้พลังงานน้อยลงมากเพราะกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ไขมันและควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์แทน



โดยเฉพาะปลา และทานนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ ให้มากขึ้น ที่สำคัญควรกินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ๆ ทอด ๆ เพื่อที่จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้และดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน



2. การออกกำลังกาย

หากผู้สูงอายุไม่มีโรคประจำตัว การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประมาณ 30 นาที/ครั้ง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะมีประโยชน์ต่อหัวใจ และหลอดเลือดอย่างมาก โดยเริ่มจากการยืดเส้นยืดสาย แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้นจนถึงระดับที่ต้องการ จากนั้นค่อย ๆ ลดความเร็วลง และค่อย ๆ หยุดเพื่อให้หัวใจและร่างกายได้ปรับตัว

3. สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์

การเดินที่สวนสาธารณะใกล้ ๆ หรือสถานที่ท่องเที่ยวที่ปลอดโปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก สะอาด สามารถช่วยป้องกันโรคหอบหืดและภูมิแพ้ได้



4. การดูแลสุขภาพอนามัย

โดยให้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และสังเกตการทำงาน ของอวัยวะในร่างกาย การขับถ่าย รวมถึงการควบคุมน้ำหนักตัวเพื่อลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ เช่น ข้อ เข่าเสื่อม และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม เพราะจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดผลข้างเคียงหรือเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง

5. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตัวบุคคลและโรคจะสามารถส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงได้ และการปรับสภาพสถานที่อยู่ให้โล่งโปร่งทำให้มีความปลอดภัยจะช่วยลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุได้

6. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย

ถ้าดื่มาแล้วเจอก้อนเนื้อ แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร ท้องอืดเรื้อรัง ไอเรื้อรัง ไข้เรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด แน่นหน้าอก ถ่ายอุจจาระมีอาการผิดปกติ ท้องเสียเรื้อรัง ควรพบแพทย์ดีที่สุด



7. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

จิตใจที่ร่าเริง มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ทำให้ดูสดใสอ่อนกว่าวัยและไม่แก่เร็ว

8. หมั่นพาผู้สูงอายุเข้าวัดทำบุญ

การสวดมนต์ ไหว้พระ ฟังธรรม การนั่งสมาธิและการได้ไปทำบุญนอกสถานที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีจิตใจสงบและเกิดความสุขสบายใจขึ้น

9. ทำกิจกรรมร่วมกัน ให้ลูกหลานแบ่งเวลาทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกถูกทอดทิ้งถูกทอดทิ้ง



ที่มา : health.kapook.com/view4969.html
: มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
: www.eldercareintha.com
: www.thaihealth.or.th