

สูงวัย ห่างไกลโรค



โดยชมรมประกันภัยอุบัติเหตุและสุขภาพ ประจำปี 2560-62

สุขภาพและร่างกายมีโอกาสร่วงโรยไปตามกาลเวลา ความจริงข้อนี้เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้ว แต่ในเมื่อไม่สามารถหยุดเวลาและยับยั้งความชราได้ สิ่งที่ดีที่สุดก็คือการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รวมทั้งรักษาสุขภาพร่างกายให้ห่างไกลโรคได้มากที่สุด ซึ่งเคล็ดลับดูแลสุขภาพผู้สูงวัยก็จำเป็นต้องใส่ใจในหลายๆ ด้าน เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความแตกต่างจากวัยอื่น รวมทั้งปัญหาในสุขภาพที่แตกต่าง ร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลง เป็นผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มาเบียดเบียน สิ่งสำคัญคือ การได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้างซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจ

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พบว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งปัจจุบันผู้สูงอายุมีจำนวน 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.2 ของประชากรทั้งหมดของประเทศ โดยผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคต่างๆ เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้นอวัยวะในร่างกายจะมีความเสื่อมตามวัย ก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง หรืออาจเป็นหลายโรคพร้อมกันนำไปสู่การเกิดกลุ่มอาการต่างๆ ที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย เช่น ภาวะพลัดตกหกล้ม ความจำบกพร่อง ภาวะขาดสารอาหาร เป็นต้น

ทั้งนี้การป้องกันปัญหาสุขภาพหรือชะลอความเสื่อมเหล่านี้ให้ดีที่สุดคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยเฉพาะเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย การออกกำลังกายส่งผลดีต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความเครียด เพิ่มสมาธิ ทำให้จิตใจแจ่มใส นอนหลับสนิท เพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงทนทานมากขึ้น การทรงตัวดีขึ้น

ควรดูแลให้ผู้สูงวัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ที่อยู่อาศัยต้องสะอาด พยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้สูงอายุต้องไต่บันได โดยเฉพาะห้องน้ำที่ผู้สูงวัยใช้จะต้องแห้ง สะอาด มีราวไว้สำหรับเกาะพยุงตัว หรือหากผู้สูงอายุไม่ค่อยแข็งแรง จำเป็นต้องมีคนคอยดูแลอย่างใกล้ชิดด้วย

เนื่องด้วยผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิงมักจะมีความเสี่ยงต่อโรคมามากขึ้นตามความเสื่อมถอยของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้นการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องทำเป็นประจำทุกปี โดยโปรแกรมสุขภาพที่ควรตรวจ มีดังนี้



- ความเสี่ยงโรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- ระดับไขมันในเลือด
- ความเสี่ยงโรคมะเร็งต่างๆ
- โรคในระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น อาการปัสสาวะเล็ด









สำหรับวิธีการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อันดับแรกควรคำนึงถึงโรคประจำตัวหรือความผิดปกติของร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกาย โดยเริ่มจากการเดินแล้วเพิ่มเวลามากขึ้นจนถึง 20 นาทีถ้าไม่รู้สึกเหนื่อยหรือผิดปกติสามารถเพิ่มเป็นเดินเร็ว หรือวิ่งเหยาะๆ ได้ ควรใช้เวลาออกกำลังกายประมาณ 20 - 40 นาที แบ่งเป็นอบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที ออกกำลังกาย 10 - 20 นาที และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5 - 10 นาที ไม่ควรใช้เวลาเกิน 40 นาทีต่อครั้ง เพราะจะเป็นการหักโหมเกินไป

ควรออกกำลังกายตามความสามารถและสภาพร่างกาย ไม่ควรฝืน และควรงดออกกำลังกายขณะเจ็บป่วย มีไข้ อ่อนเพลีย เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ และที่สำคัญเมื่อเกิดอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย เช่น หน้ามืด ใจสั่น ควรชะลอ หยุดการออกกำลังกาย และรีบพบแพทย์ ทั้งนี้การออกกำลังกายสามารถทำในช่วงเวลาใดก็ได้ ในช่วงเวลาที่ดีที่สุดควรเป็นช่วงก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมงขึ้นไป ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่ร้อนเกินไป ใส่เสื้อผ้าสบายไม่รัดรูป และสวมรองเท้าที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันหรืออย่างน้อย 3 - 5 วัน ต่อสัปดาห์ ในรูปแบบ การเดิน วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ เป็นต้น

หากมีโรคประจำตัวหรือมีความผิดปกติ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เคยแน่นหน้าอกหรือเจ็บหน้าอก เป็นลมหน้ามืด เวียนศีรษะ ข้อเสื่อมหรือปัญหาทางกระดูก มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ หรือควรออกกำลังกายอย่างไร

การบริหารร่างกายในท่านั่ง (โตะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักพอเพื่อไม่ให้เลื่อน)

<p>1. ทำเหยียดข้อเท้า กระจกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ จากนั้น จิกปลายเท้าลงให้มากที่สุด ทำซ้ำๆ 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าทวนเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง จะทำที่ละข้างหรือสองข้างตามใจชอบ</p>	
<p>2. ทำเหยียดหลัง นั่งแยกขา เอามือวางที่ด้านข้างทั้งสองของหัวเข่า จากนั้น ก่อๆ เลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้า แล้วเลื่อนกลับพร้อมยกขาตัวขึ้นตั้งตรง เข่าซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง เข่าขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง</p>	

<p>3. ทำเหยียดเข่า เหยียดเข่าขึ้นมาให้ตรง หยุดและเกร็ง แล้วดึงเท้ากลับวางบนพื้น ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง</p>	
<p>4. ทำยกแขน ยกแขนขึ้นด้านข้างเหนือศีรษะ หยุดประมาณ 2 วินาที แล้วดึงมือกลับวางบนที่วางแขน ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำ 2 ข้างพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง</p>	
<p>5. ทำเตะเท้า เตะเท้าขึ้นลงโดยการเกร็งและงอเข่า ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง</p>	
<p>6. ทำกรรเชียง นั่งตัวตรง เหยียดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้า จากนั้นงอศอกดึงแขนกลับมาอยู่ข้างลำตัว แขนซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง แขนขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำสองแขนพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง</p>	
<p>7. ทำนั่งสวนสนาม ยกเข่าขึ้นลง สลับกัน พยายามยกเข่าให้สูง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง</p>	
<p>8. ทำเหยียดน่อง มือสองข้างจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ก้าวเท้าซ้ายถอยไปข้างหลัง 1 ก้าวยาว ให้เข่าซ้ายเหยียดตรง ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า งอเข่าขวา พยายามให้สันเท้าซ้ายติดพื้นตลอดเวลา ขวา : ค้างไว้ 30 วินาที – ทำซ้ำ 4 ครั้ง ซ้าย : ค้างไว้ 30 วินาที – ทำซ้ำ 4 ครั้ง</p>	
<p>9. ทำเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้า ยืนตัวตรง แยกเท้าสองข้าง มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง ยืนเขย่งปลายเท้าหยุดค้างไว้เล็กน้อย แล้วลงกลับที่เดิม จากนั้นยกปลายเท้าขึ้น ยืนบนส้น หยุดค้าง แล้วกลับที่เดิม ทำสลับกัน 10 ครั้ง</p>	
<p>10. ทำเหยียดขาออกข้าง ยืนตรงจับพนักเก้าอี้ ยกขาซ้ายออกไปด้านข้าง ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าเหยียด เอวตั้งตรง ไม่เอียง ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง</p>	

<p>11. ทำย่อเข่า ยืนจับพนักเก้าอี้ งอ (ย่อ) เข่าทั้งสองข้างลงในท่าสบาย ให้หลังและศีรษะตั้งตรง โดยอยู่หลังปลายเท้า พยายามเหยียดเข่าขึ้นขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง</p>	
<p>12. ท่างอและเหยียดสะโพก ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข่าซ้ายยกขึ้นมาให้ใกล้หน้าอก พยายามอย่าให้ลำตัวงอ หย่อนขาซ้ายลง แล้วเหยียดไปด้านหลัง ให้เข่าเหยียดตรง ดึงขากลับสู่ท่าเริ่มต้น ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง</p>	
<p>13. ทำโยกลำตัว ยืนแยกเท้ากว้างพอประมาณ โยกหรือเอียงลำตัวไปด้านขวา แล้วกลับมาด้านซ้าย สลับไปมา พยายามยืนให้ตรงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง</p>	

การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากการเสื่อมและฟื้นฟูร่างกายจากโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม เป็นต้น ทั้งนี้หากผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามข้อแนะนำดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ความต้องการอาหารของร่างกายผู้สูงอายุยังคงอยู่ในเกณฑ์ที่ควรได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพียงแต่ถ้าเมื่ออายุที่เพิ่มมากขึ้น ระบบการย่อยอาหาร การทำงานของลำไส้ อาจมีการเสื่อมถอยประสิทธิภาพได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรตและไขมัน รวมทั้งควรเลือกกินอาหารที่ย่อยง่าย มีรสอ่อน ไม่เค็มจัด หวานจัด เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น อัตราการเคลื่อนไหวร่างกายจะลดลง ความอ้วนจึงมาเยือนได้ง่ายกว่าเดิม อีกทั้งเมื่อระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนเดิม ดังนั้นจึงต้องมีการช่วยร่างกายอีกแรง โดยการเลือกกินเฉพาะของที่ย่อยง่าย เช่น โปรตีนจากเนื้อปลา ไข่ แป้งจืดจากธัญพืชไม่ขัดสี เพิ่มใยอาหารจากผัก-ผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ย่อยง่าย เช่น แก้วมังกร ส้ม แอปเปิ้ล องุ่น เป็นต้น

