



## วิธีดูแลผู้สูงอายุ

หากเราใส่ใจก็ไม่ใช่เรื่องที่ทำยาก โดยเฉพาะลูกหลานที่จะต้องหมั่นเฝ้าดูแลผู้สูงอายุในบ้านไม่ให้ห่าง  
สายตายู่เสมอ

วันนี้เรามีวิธีดูแลผู้สูงอายุมาฝากด้วยกัน 10 ข้อ ทำตามนี้ สุขภาพผู้สูงอายุย่อมแข็งแรง ได้อยู่เคียงข้าง  
ลูกหลานยาวนานขึ้นแน่นอนค่ะ

มาดูกันนะคะว่าต้องทำอะไร หรือหากใครที่เริ่มอายุมากขึ้น อ่านตามนี้ คุณจะรับมือเกี่ยวกับ **ปัญหา  
สุขภาพในวัยสูงอายุ** ได้อย่างทันการณ์ชั่ว

## วิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้แข็งแรง มีอะไรบ้าง?

### 1. เลือกกินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม

วัยสูงอายุ ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง แน่นอนว่าพลังงานที่จะนำมาใช้เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ  
ย่อมมีลดน้อยลงไปด้วย ดังนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องเน้นกินอาหารประเภทแป้ง น้ำตาลและไขมันมากเกินไปอีกแล้ว  
แต่ให้หันมาเน้นอาหารที่ให้โปรตีนแทน โดยหาได้จากเนื้อสัตว์อย่างเนื้อปลา และควรเพิ่มปริมาณแร่ธาตุให้มาก  
เพียงพอ เพราะนี่คือ สารอาหารที่วัยสูงอายุมักขาดอยู่เป็นประจำ อันได้แก่ แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก โดย  
สามารถกินได้จากนมถั่วเหลือง อาหารธัญพืช ผักและผลไม้ต่างๆ นอกจากนี้ อาหารที่กินควรผ่านกรรมวิธีการทำ  
แบบต้ม นึ่ง ย่าง และอบ แทนการผัดหรือทอดที่ต้องใช้น้ำมันปริมาณมาก เพื่อช่วยลดสัดส่วนไม่ให้ร่างกายได้รับ  
ไขมันมากเกินไปนั่นเอง ไม่เพียงเท่านั้น ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด ไม่ว่าจะเป็นหวานจัดหรือเค็มจัด และ  
ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วเป็นอย่างน้อย

## 2. ออกกำลังกายอยู่เสมอ

การออกกำลังกายเหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ไม่เว้นแม้แต่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหากยังไม่มีโรคประจำตัวด้วยแล้วควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง และควรออกสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งจะดีที่สุด เพราะการออกกำลังกายจะช่วยในเรื่องสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดได้ค่อนข้างดี สำหรับขั้นตอนของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องค่อยๆ เริ่มจากการวอร์มอัพ คือ ยืดเส้นยืดสายก่อนออก แล้วจากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มระดับความหนักขึ้นจนถึงในระดับที่ต้องการ และควรออกอย่างต่อเนื่องจนครบระยะเวลาที่กำหนด จากนั้นจึงค่อยๆ ลดจังหวะการออกกำลังกายให้ลงมาในระดับช้าๆ และค่อยๆ หยุดออก ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายและหัวใจให้เกิดความสมดุลไปพร้อมๆ กัน

## 3. สูดอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ

เพราะอากาศที่บริสุทธิ์ หากหมั่นได้สูดเข้าปอดเป็นประจำแล้ว มันจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้ดี อาจจะเป็นในสวนสาธารณะ หรือสถานที่ที่ท้องเที่ยวที่มีอากาศดี นอกจากนี้ ควรปรับสภาพบรรยากาศภายในบ้านให้ปลอดโปร่งโล่งสบาย ดูแลบ้านช่องให้สะอาดสะอาดเปิดหน้าต่าง-ประตูเพื่อรับอากาศดี ให้พัดผ่านเข้ามาถ่ายเท หากรอบบ้านพอมีพื้นที่ก็ควรปลูกต้นไม้ เพื่อสร้างร่มไม้สีเขียว ให้ความร่มรื่นแก่บ้าน และควรจัดเก็บสิ่งสกปรก หรือสิ่งปฏิกูลอย่างเหมาะสมเพื่อลดการแพร่ระบาดของเชื้อโรค เพียงเท่านี้ก็ช่วยป้องกันการเกิดโรคหอบหืดหรือภูมิแพ้ได้แล้ว

## 4. ไม่ควรสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

แม้แต่ในวัยหนุ่มสาว ก็ยังมีคำแนะนำให้หลีกเลี่ยง ยิ่งหากในวัยผู้สูงอายุด้วยแล้ว การดื่มสุราและสูบบุหรี่ยิ่งควรหลีกเลี่ยงโดยเด็ดขาดเช่นกัน เพราะจะช่วยลดโอกาสในการเกิดโรค และอย่างน้อยก็ยังช่วยลดความรุนแรงของโรคที่เป็นอยู่ได้อีกทั้งยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และป้องกันการประสบอุบัติเหตุ หรือปัญหาอาชญากรรมต่างๆ ได้อีกด้วย

## 5. ใส่ใจป้องกันอุบัติเหตุอยู่เสมอ

วัยสูงอายุ มักมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายเสมอ ดังนั้น แนะนำให้เลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่อำนวยโดยควรคำนึงถึงโรคประจำตัว และการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมยังช่วยเสริมกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงที่สำคัญคนรอบข้างควรใส่ใจปรับสภาพแวดล้อมของบ้าน เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุไปพร้อมกันด้วย โดยเฉพาะการลื่นหรือหกล้มที่มักเกิดขึ้นง่ายตาย

## 6.ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์พอดี

อายุมากขึ้นแล้ว ระบบเผาผลาญย่อมทำงานเสื่อมประสิทธิภาพตาม หากมีพฤติกรรมกินแบบผิดๆ ก็ย่อมเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วนและโรคต่างๆ ได้อย่างมากมาย ถ้าจะให้ดี ผู้สูงอายุควรหมั่นออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร เพื่อลดน้ำหนัก ลดความอ้วนเมื่อน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม ความเสี่ยงในการเกิดโรคก็ย่อมลดน้อยลง และยังทำให้ร่างกายเกิดความคล่องตัวมากขึ้นโดยจะช่วยลดปัญหาในการหกล้ม และลดโอกาสในการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม รวมถึงโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย

## 7.ใช้ยารักษาโรคอย่างเหมาะสม

ผู้สูงอายุ มักมีอาการเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวกันมาก ดังนั้น สิ่งที่ต้องใส่ใจอีกประการหนึ่งก็คือ การใช้ยาอย่างเหมาะสมในผู้สูงอายุสำหรับสิ่งที่ไม่ควรทำก็คือ การซื้อยากินเอง การกินยารักษาอาการเดิมๆ ที่เก็บเอาไว้ นานแล้วมากินใหม่ หรือรับยาจากคนอื่นมากินต่อ เหตุผลที่ไม่ควรทำก็เพราะว่า การทำงานของตับและไตในร่างกายของผู้สูงอายุมักมีประสิทธิภาพต่อการกำจัดยาน้อยลง อาจทำให้มีโอกาสเสี่ยงในการได้รับพิษจากยา หรือผลข้างเคียงจากยาที่อาจมีแนวโน้มที่รุนแรงและยังมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนจนเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ด้วย เพราะฉะนั้น หากเจ็บป่วยหรือมีปัญหาสุขภาพใดๆ แนะนำให้พบแพทย์เพื่อรับยารักษาอย่างตรงจุดโดยตรงจะดีกว่า

## 8.หมั่นสังเกตอาการผิดปกติในร่างกายอยู่เสมอ

เช่น การหมั่นคลำหาก้อนที่ผิดปกติตามตัว เพราะก้อนนั้นๆ อาจจะเป็นเนื้องอกหรือมะเร็งได้เร็วหรือช้าก็ได้ หากไม่รีบคลำให้พบก้อนตั้งแต่เนิ่นๆ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาแผลเรื้อรัง การกลืนอาหารลำบาก เบื่ออาหาร ท้องอืดเรื้อรัง น้ำหนักตัวลดลง ไอเรื้อรัง เหนื่อยง่าย เป็นไข้เรื้อรัง แขนงหน้าอก ท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับกับท้องเสีย และมีอาการขับถ่ายอุจจาระแบบผิดปกติ หากสังเกตพบความผิดปกติของร่างกายดังกล่าว แนะนำว่าไม่ควรปล่อยไว้อย่างหนึ่งนอนใจ ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษาโดยเร็วจะดีที่สุด

## 9.ทำให้สบาย ไม่เครียด

ความเครียด เป็นตัวบั่นทอนการมีสุขภาพที่ดีได้ง่ายเสมอ ไม่เว้นกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวด้วยแล้ว ยิ่งไม่ควรปล่อยให้เครียดเด็ดขาด หรือไม่ควรปล่อยให้ย่ำแย่ล้าพัง เพราะอาจเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า อย่างไรก็ตามไม่ใช่ว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างแน่นอน โดยอาจจะก่อให้เกิดปัญหาของโรคต่างๆ มากขึ้น ซึ่งอาจจะมาในรูปแบบของอาการเรื้อรัง ดังนั้น ผู้ที่อยู่ใกล้ชีวิตจึงควรหาเวลาใส่ใจสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุบ้าง เพราะเมื่อสุขภาพจิตใจดี อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ความเจ็บป่วยหรือความรุนแรงของโรคย่อมมีน้อยลง อายุก็ย่อมยืนยาวต่อไป

## 10.ตรวจสุขภาพประจำปี

ผู้สูงอายุ ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอยู่เสมอทุกปี หรืออย่างน้อยอาจตรวจทุก 3 ปีก็ได้ โดยทางแพทย์จะซักประวัติ ตรวจร่างกาย และมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการร่วมด้วย เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดแข็ง อย่างเช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง และควรเข้ารับการตรวจหาโรคมะเร็งด้วยเช่นเดียวกันโดยโรคมะเร็งที่พบได้บ่อยก็ได้แก่ โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ ยังตรวจสุขภาพดวงตา ตรวจการมองเห็น และการได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุอีกด้วย



Credit : listden.com

อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพหรือเกิดโรคประจำตัวร้ายแรงกันเลยนะค่ะ หากมีโอกาสก็ควรใส่ใจดูแลคนที่คุณรักตั้งแต่ตอนนี้โดยเฉพาะวัยสูงอายุที่มักจะต้องได้รับการดูแลใส่ใจจากคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิดอยู่เสมอ โดยคำแนะนำในการ **ดูแลผู้สูงอายุ** 10 ข้อนี้ ล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น หากทำได้ตามนี้ **สุขภาพผู้สูงอายุ** ที่คุณรักก็จะแข็งแรงและทำให้ท่านมีอายุยืนอยู่กับลูกหลานได้อย่างยาวนานขึ้นแน่นอนค่ะ