

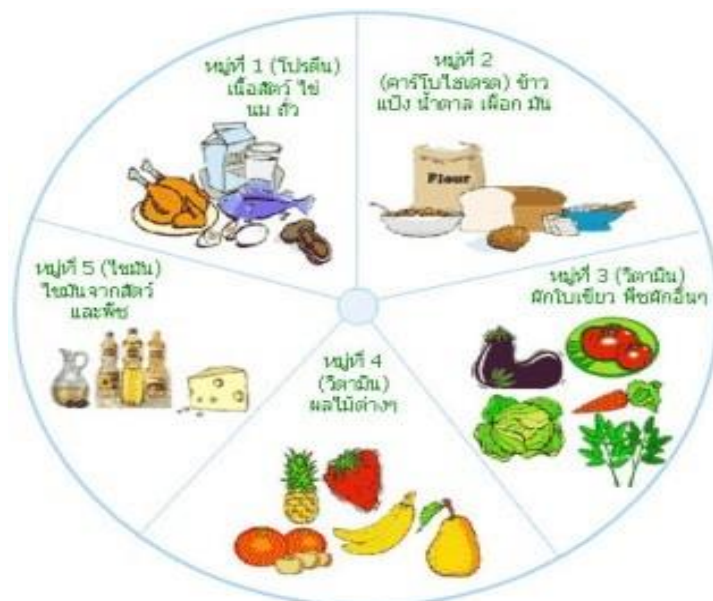
การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถ้าปฏิบัติตน ดังนี้

ด้านร่างกาย

1. เลือก ควรลดอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำมันจากสัตว์และพืช เนย และไขแดง ไม่ควรเกิน 3 ฟอง ต่อสัปดาห์ ให้เน้นโปรตีนจากเนื้อปลา มีโอเมก้า 2 ซ่อนโตะ ควรเพิ่ม แคลเซียม สังกะสีและเหล็กซึ่งมีอยู่ในนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ และควรกินอาหารต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนการผัดทอด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม
2. จัด หวานจัด ควรดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน



2. ออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกาย 30 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ขี่จักรยาน เป็นต้น โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อยๆ เริ่มมีการยืดเส้นยืดสายก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้นจนถึงระดับที่ต้องการทำอย่างต่อเนื่อง

3. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย เช่น คลำได้ก้อนโดยเฉพาะก้อนโตเร็วแผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร ท้องอืดเรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอ/ไข้เรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ **ควรพบแพทย์ดีที่สุด**

4. **ตรวจสุขภาพประจำปี** ควรตรวจสม่ำเสมอทุกปี เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง มะเร็งในระบบต่าง ๆ

5. **หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายที่ไม่เหมาะสม** เช่น การซื้อยามากินเอง การใช้จ่ายเต็มที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดใหม่หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยาลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียงอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้จ่ายจะดีที่สุด

6. **ควบคุมน้ำหนักตัว/ลดความอ้วน** โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกาย จะช่วยทำให้เกิดความคล่องตัว ลดความเสี่ยงต่อโรค เช่น ข้อเข่าเสื่อม หัวใจตีบ เป็นต้น



ด้านจิตใจ

7. ทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดีไม่วิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ มากจนเกินไป
8. ฝึกสมาธิและฝึกความจำ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อให้เกิดความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง เช่น ร้องเพลง ไปวัดทำบุญใส่บาตรปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ



ด้านสังคม

9. เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนและสังคม เช่น ชมรมผู้สูงอายุหรือพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนบ้าน

10. รับข้อมูล ข่าวสารจากสื่อต่างๆ



ด้านสภาพแวดล้อม

11. ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น แสงสว่างพอเหมาะ พื้นไม่ลื่น หรือควรมีราวจับในบางแห่งที่เกิดอุบัติเหตุได้บ่อยๆ เช่น ห้องน้ำ เป็นต้น
12. ปรับภูมิทัศน์ภายในบ้าน ให้ปลอดโปร่ง สะอาด สะดวก จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคและช่วยป้องกันโรคมุมิแพ้หรือหอบหืดได้



ทั้งหมดนี้เป็นหลักการเบื้องต้น ในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละคนอาจต่างกันไป ดังนั้น จะต้องปรับการดูแลให้เหมาะสม หลักสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ต้องให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด และมีความสุขกายสบายใจในบั้นปลายของชีวิต ดังคำที่ว่า “เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน”