การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือชะลอความเสื่อมในวัยสูงอายุ

อุบัติเหตุ

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น -การรับความรู้สึกที่ผิวหนังลดลง

-การมองเห็นไม่ดี

-สมองทำงานลดลง การเคลื่อนไหวไม่ดี การทรงตัวไม่ดี ความคิดช้า

-กล้ามเนื้ออ่อนกำลังแขนขาไม่มีแรง

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ -หลีกเลี่ยงการประคบร้อนหรือเย็นจัดเกินไป

-ดูแลจัดสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่รก แสงสว่างเพียงพอ ไม่จ้าเกินไป

-หลีกเลี่ยงการขับรถ การเดินทางควรมีเพื่อนไปด้วย

-รองเท้าควรเป็นพื้นยาง ภายในบ้านควรมีราวยึดเกาะ โดยเฉพาะในห้องน้ำ

-ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อเสมอๆ

-การแต่งกายรัดกุม ไม่รุ่มร่าม

โรคระบบทางเดินอาทาง เช่น เบื่ออาหาร ขาดสารอาหาร โลหิตจาง

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น -การรับรสไม่ดี

-ไม่มีฟัน ทำให้ต้องรับประทานเฉพาะอาหารอ่อนย่อยง่าย

-การย่อยและการดูดซึมไม่ดี

-การสร้างเม็ดเลือดแดงลดลง

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ -เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าสูงครบทั้ง 5 หมู่

-รับประทานครั้งละน้อยๆ บ่อยๆ ครั้ง ควรมีอาหารเสริมระหว่างมื้อ

-รับประทานข้าวลดลง รับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น

-รับประทานอาหารที่มีเหล็กสูงๆ เช่น ตับ ผักใบเขียว

โรคกระดูกและข้อ เช่น กระดูกเปราะและหักง่าย ปวดข้อ

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น -แคลเซียมสลายออกจากกระดูกมากขึ้น

-การดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้ลดลง

-ขาดการออกกำลังกาย

-น้ำไขข้อลดลง

-แคลเซียมเกาะที่กระดูกอ่อนในข้อมากขึ้น

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ -รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ปลาตัวเล็กๆ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้

-ออกกำลังกายในสถานที่ที่มีแสงแดดอ่อนๆ อย่างสม่ำเสมอ บริหารข้อมากขึ้น

-งดสูบบุหรี่และดื่มสุราเพราะเป็นปัจจัยเสี่ยง

-ท่าทางในการเคลื่อนไหวถูกต้อง

-หลีกเลี่ยงท่านั่งยองๆ พับเพียบ

ข้ดสมาธิ

-ลดน้ำหนัก (ถ้าอ้วน)

โรคหัวใจและสมอง เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย ความดันโลหิตสูง สมองขาดเลือด(อัมพาต)

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น -หลอดเลือดแข็งตัว มีแคลเซียมหรือไขมันมาเกาะภายในหลอดเลือด

-ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจและสมองลดลง

-ปริมาณเลือดออกจากหัวใจเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลง

-หลอดเลือดเปราะและแตกง่าย

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ -ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

-หลีกเลี่ยงความเครียดต่างๆ

-งดบุหรี่และดื่มสุรา

-ลดความอ้วน

-งดอาหารที่มีไขมันสูง

-หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ตื่นเต้น ตกใจ

-พักผ่อนอย่างเพียงพอ

โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น การติดเชื้อในทางเดินหายใจและการสำลัก ถุงลมโป่งพอง หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น -เซลล์ขนในทางเดินหายใจลดลง

-รีเฟล็กซ์การไอและการขย้อนลดลง

-ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง

-ผนังถุงลมแตกง่าย

-กระดูกอ่อนชายโครงมีแคลเซียมมาเกาะ ทำให้ขยายตัวได้น้อย

-ความยืดหยุ่นของปอดลดลง

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ -รับประทานอาหารช้าๆ หลีกเลี่ยงการพูดขณะรับประทานอาหาร

-บริหารการหายใจมากขึ้น โดยการหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ให้ท้องโป่งและหายใจออกทางปากช้าๆ ให้ท้องแฟบ

-ดื่มน้ำมากๆ

-หลีกเลี่ยงบุหรี่, มลภาวะ, การติดเชื้อ

-ไออย่างถูกวิธี โดยหายใจเข้าเต็มที่ กลั้นไว้ชั่วครู่ แล้วไอออกมาแรงๆ

โรคเบาหวาน

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น -เนื้อเยื่อตอบสนองต่อฮอร์โมนอินสุลินลดลง

-ร่างกายหลั่งฮอร์โมนอินสุลินลดลง

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ -ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

-ควบคุมอาหาร รับประทานอาหารแป้งและน้ำตาลลดลง

-ลดความอ้วน (ถ้าอ้วน)

โรคท้องผูก

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น -การกระหายน้ำลดลง

-รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย

-ขาดการออกกำลังกาย

-การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ -ดื่มน้ำมากขึ้น

-รับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น

-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

-ห้ามกลั้นอุจจาระ

-หลีกเลี่ยงความเครียดต่างๆ

-หลีกเลี่ยงการใช้ยาถ่ายหรือยาระบาย จะใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น

โรคระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ถ่ายปัสสาวะลำบากและถ่ายบ่อย ต่อมลูกหมากโต ขนาดของกระเพาะปัสสาวะเล็กลง ปริมาณปัสสาวะค้างในกระเพาะปัสสาวะมากขึ้น

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น -กล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกรานหย่อนตัว

-กล้ามเนื้อหูรูดบริเวณปลายท่อปัสสาวะหย่อนตัว

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ -บริหารกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกรานและกล้ามเนื้อหูรูด โดยการขมิบก้นบ่อยๆ

-ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะในเวลากลางวัน

-ฝึกถ่ายปัสสาวะให้เป็นเวลา

-เตรียมห้องน้ำให้อยู่ใกล้สะดวกในการใช้

-สังเกตอาการถ่ายปัสสาวะลำบาก ถ้ามีอาการมากขึ้น รีบปรึกษาแพทย์

ต้อกระจก

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย แก้วตาขุ่นตามวัยเนื่องจากโปรตีนแข็งตัว

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ -ถนอมสายตา ไม่ใช้สายตามากเกินไป

-สังเกตอาการตามัว ถ้ามีอาการมากขึ้น ปรึกษาแพทย์เพื่อลอกต้อออก แล้วใส่แก้วตาเทียมแทน หรือใส่แว่นหลังผ่าตัด

การนอนไม่หลับ

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น -ความวิตกกังวลมากขึ้น

-สุขภาพไม่ดี

-นอนกลางวันมาก แบบแผนการนอนเปลี่ยน

-ถ่ายปัสสาวะบ่อย

การปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ -จัดสถานที่นอนให้เงียบสงบ

-ดื่มนมอุ่นๆ ก่อนนอน

-นวดเบาๆ บริเวณหลังก่อนนอน

-นอนกลางวันน้อยลง

-ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

-หลีกเลี่ยงความวิตกกังวล ทำจิตใจให้สงบ และมีสมาธิก่อนนอน

-งดดื่มชา กาแฟ

-หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำก่อนนอน

หลักการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือชะลอความเสื่อมของร่างกาย

1. รับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่หักโหมเกินไป

3. ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

4. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ชา กาแฟ

5. ดูแลจัดสถานที่พักอาศัยให้เป็นระเบียบเรียบร้อย มีของใช้เท่าที่จำเป็นและไม่ควรเคลื่อนย้ายของใช้บ่อยๆ อากาศถ่ายเทสะดวก มีห้องน้ำอยู่ใกล้ๆ สะดวกในการใช้ ระวังอุบัติเหตุหกล้มภายในบ้าน และอุบัติเหตุจากการจราจร ขณะเดินทางควรมีเพื่อนไปด้วย

6. หลีกเลี่ยงสถานที่แออัดหรือมีผู้เจ็บป่วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

7. ดูแลการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นปรกติ รับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น เพื่อช่วยในการขับถ่าย

8. พักผ่อนอย่างเพียงพอ ควรนอนพักในตอนกลางวันอย่างน้อย วันละ 30 นาที

9. หลีกเลี่ยงความเครียดต่างๆ พยายามทำจิตใจให้แจ่มใส เพิ่มความสุขให้กับตัวเอง โดยทำงานอดิเรกที่ชอบ ท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ไปวัดหรือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ

10. หมั่นสังเกตความผิดปกติอยู่เสมอ หากพบความผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ประจำตัว ไม่ควรเปลี่ยนแพทย์ที่รักษาบ่อย เพราะจะทำให้การรักษาไม่ต่อเนื่อง ควรตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง