

การชลอความเสื่อมของผลกระทบบจากการเปลี่ยนวัย



วิไลวรรณ ทองเจริญ

มนุษย์ทุกคนย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ในวัยสูงอายุร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปทางเสื่อมมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่สำคัญ คือ กรรมพันธุ์ โรคหรือความเจ็บป่วย สิ่งแวดล้อมหรือสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ เช่น ดิน ฟ้า อากาศ อาหาร อาชีพ ความเครียด การออกกำลังกาย การพักผ่อน ฯลฯ ซึ่งปัจจัย 2 ประการหลัง ถ้าหากผู้สูงอายุดูแลสุขภาพร่างกายและปฏิบัติตนอย่างถูกต้องแล้วก็จะสามารถลดปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ เพื่อช่วยชลอความเสื่อมของร่างกายได้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในวัยสูงอายุและผลกระทบบที่เกิดขึ้นระบบผิวหนัง

ผิวหนังบางลง เซลล์ผิวหนังลดลง ความยืดหยุ่นของผิวหนังไม่ดี ผิวหนังเหี่ยว และมีรอยย่นมากขึ้น ไขมันใต้ผิวหนังลดลงทำให้ร่างกายทนต่อความหนาวเย็นได้น้อยลง ต่อมเหงื่อเสียหายที่ไม่สามารถขับเหงื่อได้จึงเกิดอาการลมแดดได้ง่ายในเวลาที่อากาศร้อนจัด ต่อมไขมันทำงานน้อยลง ผิวหนังแห้งและแตกง่าย สีของผิวหนังจางลงเพราะเซลล์สร้างสีทำงานลดลง แต่มีริ้วควัดตุ่มสะสมเป็นแห่งๆ ทำให้เป็นจุดสีน้ำตาลทั่วไป ผมและขนทั่วไปสีจางลงหรือเป็นสีขาว และจำนวนลดลง การรับความรู้สึกต่ออุณหภูมิ การสัมผัสเหวี่ยง และความเจ็บปวด ที่ผิวหนังลดลง เล็บแข็งและหนาขึ้น สีเล็บเข้มขึ้น

ระบบประสาทและประสาทสัมผัส

ขนาดของสมองลดลง น้ำหนักสมองลดลง จำนวนเซลล์สมองและเซลล์ประสาทลดลง ประสิทธิภาพการทำงานของสมองน้อยลง ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ลดลง การเคลื่อนไหวและความคิดเชิงซ้ำ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ความจำเสื่อมโดยเฉพาะเรื่องราวใหม่ๆ แต่สามารถจำเรื่องราวเก่าได้ดี ความกระตือรือร้นน้อยลง ความคิดอาจสับสนได้ แบบแผนการนอนเปลี่ยนแปลง เวลานอนน้อยลง เวลาตื่นมากขึ้น

การมองเห็นไม่ดี รูม่านตาเล็กลง ปฏิบัติการตอบสนองของรูม่านตาต่อแสงลดลง หนึ่งตาดก แก้วตาเริ่มขุ่นมัว เกิดต่อกระจก รอบๆ กระจกตาจะมีไขมันมาสะสมเห็นเป็นวงสีขาว หรือเทา ลานสายตาแคบ กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม ความไวในการมองภาพลดลง สายตาวาวขึ้น มองภาพใกล้ไม่ชัด การมองเห็นในที่มืดหรือเวลากลางคืนไม่ดี ต้องอาศัยแสงช่วยจึงจะมองเห็นได้ชัดขึ้น ความสามารถในการเทียบสีลดลง การผลิตน้ำตาลลดลง ทำให้ตาแห้ง และเกิดภาวะระคายเคืองต่อเยื่อตาได้ง่าย

การได้ยินลดลง หูตึงมากขึ้น เนื่องจากการเสื่อมของอวัยวะในหูชั้นในมากขึ้น แก้วหูตึงมากขึ้น ระดับเสียงสูงจะเสียการได้ยินมากกว่าระดับเสียงต่ำ เสียงพูดของผู้สูงอายุเปลี่ยนไป เพราะมีการเสื่อมของกล้ามเนื้อกล่องเสียงและสายเสียงบางลง หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหูชั้นในเกิดภาวะแข็งตัว มีผลทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ และการเคลื่อนไหวไม่คล่องตัว

การดมกลิ่นไม่ดี เพราะมีการเสื่อมของเยื่อบุโพรงจมูก การรับรสของลิ้นเสียไป ต่อมรับรสทำหน้าที่ลดลง โดยทั่วไปการรับรสนานจะสูญเสียก่อนรสเปรี้ยว รสขมหรือรสเค็ม เป็นผลให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารไม่อร่อย เกิดภาวะเบื่ออาหาร

ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

จำนวนและขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อลดลง กำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง การเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ไม่คล่องตัว

กระดูกมีน้ำหนักลดลง เพราะแคลเซียมสลายออกจากกระดูกมากขึ้น ทำให้กระดูกเปราะและหักง่าย ความยาวของกระดูกสันหลังลดลง หมอนรองกระดูกบางลง หลังค่อมมากขึ้น ความสูงลดลงประมาณ 3-5 นิ้ว น้ำไขข้อลดลง กระดูกอ่อนบริเวณข้อเสื่อมมีแคลเซียมเกาะมากขึ้น การเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ไม่สะดวกเกิดการตึงแข็ง อักเสบ และติดเชื้อง่าย ข้อที่พบเกิดความเสื่อมได้มาก คือ ข้อเข่า ข้อสะโพก และข้อกระดูกสันหลัง

ระบบการไหลเวียนเลือด

ขนาดของหัวใจอาจโตขึ้น ผนังหัวใจห้องล่างซ้ายหนาขึ้น ลิ้นหัวใจแข็งและหนาขึ้น มีแคลเซียมมาเกาะมากขึ้น ทำให้เกิดภาวะลิ้นหัวใจรั่วและตีบได้ ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง กำลังการหดตัวและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ปริมาณเลือดออกจากหัวใจในเวลา 1 นาที ลดลงประมาณ 1% ต่อปี กำลังสำรองของหัวใจลดลง จึงเกิดภาวะหัวใจวายได้ง่าย กล้ามเนื้อหัวใจมีแคลเซียมมาเกาะมากขึ้น ทำให้ระบบการส่งนำคลื่นไฟฟ้าของหัวใจไม่ดี เกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะหรือเกิดการปิดกั้นคลื่นไฟฟ้าของหัวใจอย่างสมบูรณ์ได้

หลอดเลือดเกิดภาวะเสื่อม ผนังหลอดเลือดสูญเสียความยืดหยุ่น มีแคลเซียมและไขมันเกาะมากขึ้น เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัวและความดันโลหิตสูงขึ้น หลอดเลือดฝอยไม่สมบูรณ์ เปราะและเกิดรอยฟกช้ำได้ง่าย ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลง เป็นผลให้เกิดการตายและการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้

จำนวนเม็ดเลือดแดงลดลงทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานลดลง ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย และอาจเกิดโรคแพ้ภูมิตนเองมากขึ้น

ระบบทางเดินหายใจ

ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจลดลง ผนังทรวงอกแข็งขึ้น ขยายตัวได้น้อยลง เยื่อหุ้มปอดแห้ง การขยายและการหดตัวของปอดลดลง ทำให้อาการหายใจลำบากได้ง่าย

จำนวนถุงลมลดลงแต่ขนาดใหญ่ขึ้น ผนังถุงลมแตกง่าย จึงเกิดโรคถุงลมโป่งพองได้ การไหลเวียนเลือดในหลอดเลือดฝอยที่ถุงลมไม่ดี ทำให้การแลกเปลี่ยนก๊าซภายในปอดลดลง ร่างกายได้รับออกซิเจนลดลง

สำหรับทางเดินหายใจ การทำงานของเซลล์ขนตลอดทางเดินหายใจลดลง การทำงานของฝาปิดกล่องเสียงมีความไวลดลง รีเฟล็กซ์การขย้อนและรีเฟล็กซ์การไอลดลง ทำให้การกำจัดสิ่งแปลกปลอมไม่ดี จึงเกิดการสำลักและติดเชื้อในทางเดินหายใจได้ง่าย

ระบบทางเดินอาหาร

ฟันของผู้สูงอายุมักไม่ค่อยดี เคลือบฟันจะมีสีคล้ำขึ้นและบางลง แตกง่าย เหงือกที่หุ้มคอฟันร่นลงไป เซลล์สร้างฟันลดลง ฟันผุง่ายขึ้น ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุจึงไม่ค่อยมีฟัน ต้องใส่ฟันปลอม ทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวก ต้องรับประทานอาหารอ่อนและย่อยง่าย ทำให้เกิดภาวะขาดอาหาร ต่อม้ำลายทำงานน้อยลง การผลิตน้ำลายและเอนไซม์ลดลง

การกระหายน้ำลดลง ทำให้ลิ้นและปากแห้ง เกิดการติดเชือกทางปากได้

การเคลื่อนไหวของหลอดอาหารลดลง และหลอดอาหารกว้างขึ้น ทำให้ระยะเวลาที่อาหารผ่านหลอดอาหารช้าลง กล้ามเนื้อหูรูดบริเวณปลายหลอดอาหารหย่อนตัวและทำงานลดลง ทำให้อาหารและน้ำย่อยไหลย้อนกลับจากกระเพาะเข้าสู่หลอดลมได้ จึงทำให้เกิดอาการแสบร้อนบริเวณหน้าอก และเกิดอาการสำลักได้ การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารลดลง อาหารอยู่ในกระเพาะอาหารนานขึ้น จึงทำให้รู้สึกหิวบ่อยลง การผลิตน้ำย่อยและเอนไซม์ในกระเพาะอาหาร ลดลง ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวน้อยลง เกิดอาการท้องผูกได้ง่าย

การไหลเวียนเลือดตลอดทางเดินอาหารลดลง เยื่อบุทางเดินอาหารเสื่อม ทำให้การดูดซึมอาหารลดลง เกิดภาวะขาดสารอาหารได้ กล้ามเนื้อหูรูดที่ทวารหนักหย่อนตัว ทำให้เกิดภาวะกลั้นอุจจาระไม่ได้

ขนาดของตับเล็กลง ประสิทธิภาพในการทำลายพิษของตับลดลง ปริมาณน้ำดีรวมลดลง แต่ระดับคลอเลสเตอรอลและความหนืดของน้ำดีมากขึ้น จึงเกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้ น้ำหนักและขนาดของตับอ่อนลดลง การผลิตเอนไซม์ลดลงทั้งปริมาณและคุณภาพ แต่ยังมีเพียงพอแก่ความต้องการ



ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์

น้ำหนักและขนาดของไตลดลง การไหลเวียนเลือดในไตลดลง อัตราการกรองของไตลดลง ขนาดของกระเพาะปัสสาวะลดลง กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะอ่อนกำลังลง ดังนั้นหลังถ่ายปัสสาวะจึงมีปริมาณปัสสาวะค้างในกระเพาะปัสสาวะเพิ่มขึ้น ทำให้ต้องถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น

ในผู้ชายต่อมลูกหมากมักโต เป็นผลให้ถ่ายปัสสาวะลำบากได้ ลูกอัณฑะเหี่ยวและมีขนาดเล็กลง ผลิตเชื้อสุมิได้น้อยลง ขนาดและรูปร่างของเชื้อสุมิเปลี่ยนแปลง ความสามารถในการผสมกับไข่ลดลง ความหนืดของน้ำเชื้อลดลง ในผู้หญิงรังไข่จะฝ่อเล็กน้อย ช่องคลอดแคบและสั้นลง รอยย่นและความยืดหยุ่นลดลง สารหล่อลื่นภายในช่องคลอดลดลงทำให้เกิดอาการอักเสบและติดเชื้อได้ง่าย กล้ามเนื้อภายในอุ้งเชิงกรานหย่อน ทำให้เกิดภาวะกระบังลมหย่อนและกลั้นปัสสาวะไม่ได้



ระบบต่อมไร้ท่อ

ต่อมไร้ท่อผลิตฮอร์โมนต่างๆ ลดลง ทำให้เกิดโรคของต่อมไร้ท่อ เช่น เบาหวานมากขึ้น

จากการเปลี่ยนแปลงตามวัยดังกล่าวแล้ว จะมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุได้หลายประการ ซึ่งพอจะสรุปปัญหาที่สำคัญ สาเหตุ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือลดความเสี่ยงได้ดังนี้

ลำดับที่	ปัญหา	สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย	การปฏิบัติที่ถูกต้อง
1	อุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> -การรับความรู้สึกที่ผิวหนังลดลง -การมองเห็นไม่ดี -สมองทำงานลดลง การเคลื่อนไหวไม่ดี การทรงตัวไม่ดี -ความคิดช้า -กล้ามเนื้ออ่อนกำลัง แขนขาไม่มีแรง 	<ul style="list-style-type: none"> -หลีกเลี่ยงการประคบร้อนหรือเย็นจัดเกินไป -ดูแลจัดสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่รกแสงสว่างเพียงพอ ไม่จ้าเกินไป -หลีกเลี่ยงการขับรถ -การเดินทางควรมีเพื่อนไปด้วย -รองเท้าควรเป็นพื้นยาง ภายในบ้านควรมีราวยึดเกาะ โดยเฉพาะในห้องน้ำ -ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อเสมอๆ -การแต่งกายรัดกุม ไม่รุ่มร่าม
2	โรกระบบทางเดินอาหาร -ภาวะเบื่ออาหาร -ขาดสารอาหาร -โลหิตจาง	<ul style="list-style-type: none"> -การรับรสไม่ดี -ไม่มีฟัน ทำให้ต้องรับประทานอาหารเฉพาะอาหารอ่อนย่อยง่าย -การย่อยและการดูดซึมไม่ดี -การสร้างเม็ดเลือดแดงลดลง -แคลเซียมสลายออกจากกระดูกมากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> -เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าสูงครบทั้ง 5 หมู่ -รับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ บ่อยๆ ครั้งควรมีอาหารเสริมระหว่างมื้อ -รับประทานข้าวลดลง -รับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น -รับประทานอาหารที่มีเหล็กสูงๆ เช่น ตับ ผักใบเขียว
3	โรคกระดูกและข้อ -กระดูกเปราะและหักง่าย -ปวดข้อ	<ul style="list-style-type: none"> -แคลเซียมสลายออกจากกระดูกมากขึ้น -การดูดซึมแคลเซียมจากลำไส้ลดลง -ขาดการออกกำลังกาย -น้ำไขข้อลดลง 	<ul style="list-style-type: none"> -รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ปลาตัวเล็กๆ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ -ออกกำลังกายในสถานที่ที่มีแสงแดดอ่อนๆ อย่างสม่ำเสมอบริหารข้อมากขึ้น

ลำดับ ที่	ปัญหา	สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลง ตามวัย	การปฏิบัติที่ถูกต้อง
4	โรคหัวใจและสมอง -กล้ามเนื้อหัวใจตาย -หัวใจวาย -ความดันโลหิตสูง -สมองขาดเลือด (อัมพาต)	-แคลเซียมเกาะที่กระดูกอ่อนใน ข้อมากขึ้น -หลอดเลือดแข็งตัวมีแคลเซียม หรือไขมันมาเกาะภายในหลอด เลือดมากขึ้น -ประสิทธิภาพการทำงานของ กล้ามเนื้อหัวใจ และสมองลดลง -ปริมาณเลือดออกจากหัวใจ เลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลง -หลอดเลือดเปราะและแตกง่าย	งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา เพราะ เป็นปัจจัยเสี่ยง -ทำทางในการเคลื่อนไหวถูกต้อง -หลีกเลี่ยงทำนองๆ พบเพียง ขีดสมาธิ -ลดน้ำหนัก (ถ้าอ้วน) -ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ -หลีกเลี่ยงความเครียดต่างๆ -งดบุหรี่และสุรา -ลดความอ้วน -งดอาหารที่มีไขมันสูง -หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ตื่นเต้น ตกใจ -พักผ่อนอย่างเพียงพอ
5	โรคระบบทางเดินหายใจ -การติดเชื้อในทางเดิน หายใจและการสำลัก -ถุงลมโป่งพอง -หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย	-เซลล์ขนในทางเดินหายใจลดลง -รีเฟล็กซ์การไอและการขย้อน ลดลง -ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง -ผนังถุงลมแตกง่าย -กระดูกอ่อนชายโครงมี แคลเซียมมาเกาะ ทำให้ ขยายตัวได้น้อย -ความยืดหยุ่นของปอดลดลง	-รับประทานอาหารช้าๆ หลีก เลี่ยง การพูดขณะรับประทาน อาหาร -บริหารการหายใจมากขึ้น โดยการ หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ให้ท้องโป่ง และหายใจออกทาง ปากช้าๆ ให้ ท้องแฟบ -ดื่มน้ำมากๆ -หลีกเลี่ยงบุหรี่ มลภาวะ การ ติดเชื้อ -ไออย่างถูกวิธี โดยหายใจเข้า เต็มที่ กลั้นไว้ชั่วคราว แล้วไอออก

ลำดับ ที่	ปัญหา	สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลง ตามวัย	การปฏิบัติที่ถูกต้อง
6	โรคเบาหวาน	-เนื้อเยื่อตอบสนองต่อฮอร์โมน อินซูลินลดลง -ร่างกายหลังฮอร์โมนอินซูลิน ลดลง	-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ -ควบคุมอาหาร รับประทาน อาหาร แป้งและน้ำตาลลดลง -ลดความอ้วน (ถ้าอ้วน)
7	โรคท้องผูก	-การกระหายน้ำลดลง -รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย -ขาดการออกกำลังกาย -การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง	-ดื่มน้ำมากขึ้น -รับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น -ออกกำลังกายสม่ำเสมอ -ห้ามกลั้นอุจจาระ -หลีกเลี่ยงความเครียดต่างๆ -หลีกเลี่ยงการใช้ยาถ่ายหรือยา ระบาย จะใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น
8	โรกระบบทางเดินปัสสาวะ -ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ อยู่ -ถ่ายปัสสาวะลำบาก และถ่ายบ่อย	-กล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกราน หย่อนตัว -กล้ามเนื้อหูรูดบริเวณปลายท่อ ปัสสาวะหย่อนตัว -ต่อมลูกหมากโต -ขนาดของกระเพาะปัสสาวะ เล็กลง -ปริมาณปัสสาวะค้างในกระเพาะ ปัสสาวะมากขึ้น	-บริหารกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกราน และ กล้ามเนื้อหูรูด โดยการ ขมิบก้นบ่อยๆ -ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะในเวลากลางวัน -ฝึกถ่ายปัสสาวะให้เป็นเวลา -เตรียมห้องน้ำให้อยู่ใกล้สะดวก ในการใช้ -สังเกตอาการถ่ายปัสสาวะ ลำบาก ถ้ามีอาการมากขึ้น รีบปรึกษาแพทย์
9	ต้อกระจก	-แก้วตาขุ่นตามวัยเนื่องจาก โปรตีนแข็งตัว	-ถนอมสายตา ไม่ใช่สายตามาก เกินไป -สังเกตอาการตามัว ถ้ามีอาการ มากขึ้น ปรึกษาแพทย์เพื่อลอก ต้อออก แล้วใส่แก้วตาเทียม แทน หรือใส่แว่นหลังผ่าตัด

ลำดับ ที่	ปัญหา	สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลง ตามวัย	การปฏิบัติที่ถูกต้อง
10	การนอนไม่หลับ	- ความวิตกกังวลมากขึ้น - สุขภาพไม่ดี - นอนกลางวันมาก แบบแผน การนอนเปลี่ยน - ถ่ายปัสสาวะบ่อย	- จัดสถานที่นอนให้เงียบสงบ - ตื่นนอนอุ่นๆ ก่อนนอน - นวดเบาๆ บริเวณหลังก่อนนอน - นอนกลางวันน้อยลง - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ - หลีกเลี่ยงความวิตกกังวล ทำจิตใจให้สงบ และมีสมาธิก่อนนอน - งดดื่มชา กาแฟ - หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำก่อนนอน



หลักการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันหรือลดความเสี่ยงของร่างกาย

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. ดูแลการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นปกติ รับประทานผักผลไม้มากขึ้น เพื่อช่วยในการขับถ่าย
8. พักผ่อนอย่างเพียงพอ ควรนอนพักในตอนกลางวันอย่างน้อย วันละ 30 นาที
9. หลีกเลี่ยงความเครียดต่างๆ พยายามทำจิตใจให้แจ่มใส เพิ่มความสุขให้กับตัวเอง โดยทำงานอดิเรกที่ชอบ ท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ไปวัดหรือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
10. หมั่นสังเกตความผิดปกติอยู่เสมอ หากพบความผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ประจำตัว ไม่ควรเปลี่ยนแพทย์ที่รักษาบ่อย เพราะจะทำให้การรักษาไม่ต่อเนื่อง ควรตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

การปฏิบัติดังกล่าวทั้งหมดนี้ หากผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามได้ จะทำให้ผู้สูงอายุสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว และมีชีวิตในวันบั้นปลายอย่างมีความสุข

บรรณานุกรม

- วิไลวรรณ ทองเจริญ ใน จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัชรี ต้นศิริ. บรรณานุกรม. การพยาบาลผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2536
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้อายุยืน. ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- Eliopontos. C. **Gerontological nursing**. 3rd ed. Philadelphia : J.B. Lippincott, 1993.
- Needham. JF. **Gerontological nursing : A restorative approach**. New York : Delmar, 1993.
- Staab, As. Hodges, Lc. **Essential of Gerontological nursing**. Philadelphia : J.B. Lippincott, 1996.
- Wold. G. **Basic geriatric nursing**. St. Loue's : Mosby, 1993.