



**ABSOLUTE**  
**LIVING** Thailand

## เคล็ดลับ ในการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี

ผู้ที่มีชีวิตอยู่ในวัยเกษียณ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข หากรู้จักดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจอยู่เป็นประจำ เคล็ดลับง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพในช่วงสูงวัย หากทำได้เป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ รับรองว่า สุขภาพดีแน่นอน

1. **อาหาร** ในวัยสูงอายุ ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน หันมาเน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ทอดๆ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน

2. **ออกกำลังกาย** หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ครั้งละ 30 นาที ทำให้ได้สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อยๆ เริ่มมีการยืดเส้นยืดสายก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลา ที่ต้องการ จากนั้นค่อยๆ ลดลงช้าๆ และค่อยๆ หยุดเพื่อให้ร่างกาย และหัวใจได้ปรับตัว

3. **อากาศบริสุทธิ์** จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค และสามารถช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ หรือหอบหืดได้

4. **หลีกเลี่ยงอบายมุข** ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุ อาชญากรรมต่างๆ

5. **ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ** ควรระมัดระวังกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และโรคที่เป็นอยู่ พยายามให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

6. **ลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนัก** โดยควบคุมอาหาร และออกกำลังกายจะช่วยทำให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

7. **หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม** เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับ และไตในการกำจัดยาลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียงอาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด

8. **หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย** เช่น คลำได้ก้อน โดยเฉพาะก้อนโตเร็ว ผลเรื้อรังมีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง ไข้เรื้อรัง เหนื่อยง่าย แขนหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนี้ละก็พามาพบแพทย์ดีที่สุด

9. **ตรวจสุขภาพประจำปี** ควรตรวจร่างกายสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมีตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย

นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้วสุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด หรือวิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจ และยอมรับตนเองของท่าน และผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง

ข้อมูลจาก [www. Kapook.com](http://www.Kapook.com)

