

## สูงวัย อย่างมีคุณภาพ

| *เกษมพันธ์ สุวันทโรจน์\**

สวัสดีครับกับคอลัมภ์กิณกะครั้งนี้ มาด้วยหัวข้อที่เข้ากับปีใหม่ 2566 เพราะกระทรวงสาธารณสุขประกาศว่าเป็นปีแห่งสุขภาพสูงวัยไทย เพื่อเป้าหมายให้ประเทศไทยที่กำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มขั้น ได้เตรียมความพร้อมในการสร้างสิ่งที่เป็นและเหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเองครับ

ดังนั้น ทำอย่างไรให้เกิดสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้อย่างเหมาะสมและพัฒนาเรื่องดังกล่าวได้อย่างต่อเนื่อง เราจึงจำเป็นต้องมีการคัดกรอง สิ่งที่เป็นปัญหาสำคัญอย่างง่าย ๆ ที่พบได้บ่อยและส่งผลกระทบต่อการเป็นผู้สูงอายุคุณภาพ

| สิ่งที่ประเมิน                                 | ความเสี่ยง               | แนวทางการป้องกัน/แก้ไข                           |
|--|--------------------------|--|
| 1.ด้านความคิดความจำ                            | โรคสมองเสื่อม            | หมั่นทบทวนกิจกรรมที่ทำแต่ละวัน                   |
| 2. ด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย                 | ภาวะกล้ามเนื้อลีบ/ข้อติด | ออกกำลังกายเคลื่อนไหวข้อต่อสม่ำเสมอ              |
| 3.ด้านการขาดสารอาหาร                           | ภาวะภูมิต่ำ/กินน้อย      | เลือกอาหารย่อยง่าย ไขมันน้อย เน้นวิตามิน         |
| 4. ด้านการมองเห็น                              | โรคต้อ/จอประสาทตา        | หลีกเลี่ยง แสงจ้า ฝุ่นเยอะ ไม่ใช้มือถือมากเกินไป |
| 5.ด้านการได้ยิน                                | ระบบการได้ยินเสื่อม      | ไม่อยู่ในที่เสียงดังเกินไป                       |
| 6. ด้านภาวะซึมเศร้าและการเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย | โรคซึมเศร้า/จิตเภท       | มีกิจกรรมที่ชอบและผ่อนคลายอารมณ์บ่อยๆ            |
| 7. ด้านการกลั้นปัสสาวะ                         | โรคต่อมลูกหมากโต         | อย่ากลั้นปัสสาวะ ตรวจเรื่องทางเดินปัสสาวะ        |
| 8. ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน               | ภาวะเหนื่อยล้าอ่อนแรง    | ฝึกการกระตุ้นกล้ามเนื้อที่ใช้ในชีวิตประจำวัน     |
| 9. ด้านสุขภาพช่องปาก                           | โรคฟันผุ/รากฟันเสีย      | ทำความสะอาดฟันและตรวจฟันเป็นประจำ                |

ดังนั้น เราจึงควรประเมินร่างกายตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีความพร้อมในการเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพแข็งแรงในทุกด้าน สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดี ไม่เป็นภาระของลูกหลาน รวมถึงการที่เรามีเป้าหมายในการใช้ชีวิตให้มีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมรอบด้าน ทั้งนี้เรายังสามารถมีกิจกรรมที่ผ่อนคลายต่างๆ ในวันที่ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการทำงานหนัก และมีความสุขในการเลือกทำสิ่งที่ตัวเองชอบ

โดยไม่มีอุปสรรคด้านร่างกายให้คงทำสิ่งนั้นๆ ในเมื่อเรามีสุขภาพกายที่ดี แข็งแรง เหมาะสมกับวัย เราก็สามารถก้าวมาเป็นผู้สูงวัยแบบมีคุณภาพได้ครับ

\* นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลกระบี่