

=

๘.หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คลำได้ก้อน โดยเฉพาะก้อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืด เรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนี้ละก็พามาพบแพทย์ที่สุด

๙. ตรวจสุขภาพประจำปี แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก ๓ ปี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหามะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมี การตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย



นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้วสุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด หรือวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง



เอกรสารประชาสัมพันธ์
การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลนาสะไม
สำนักปลัด งานสวัสดิการสังคมและพัฒนาชุมชน
ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร.๐-๔๕๔๒-๙๕๖๑
www.nasamai-sao.go.th

๙. วิธีในการดูแลผู้สูงอายุ

๑. การเลือกอาหาร

โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสีและเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ๆ ทอด ๆ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๖-๘ แก้วต่อวัน



๒. การออกกำลังกาย

หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกสัก ๓๐ นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อย ๆ เริ่มที่มีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่

ต้องการ จากนั้นค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และค่อย ๆ หยุดเพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว



๓. สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์

จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่งสะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคและสามารถช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้หรือหอบหืดได้



๔. หลีกเลี่ยงอบายมุข

ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษาและยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุอาชญากรรมต่าง ๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้

๕. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรคที่เป็นอยู่ส่งเสริมสุขภาพให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

๖. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน

โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยทำให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

๗. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยาลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือหรือผลข้างเคียงอาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้น จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด