

คู่มือ

การดูแลสมอง
และสุขภาพร่างกาย

ในผู้สูงอายุ



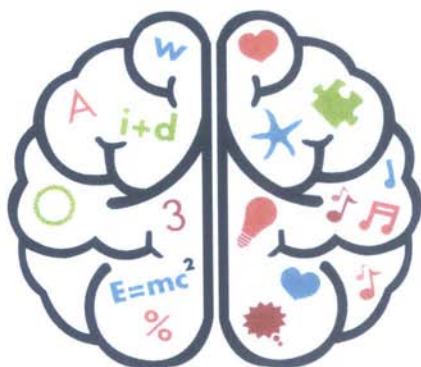
613.98
สภบ



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

คู่มือ

การดูแลสมองและสุขภาพร่างกายในผู้สูงอายุ



จัดทำโดย

คณะทำงานโครงการ

การวิจัยและพัฒนาอาหารพร้อมบริโภคสำหรับ

ผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคสมองและระบบประสาท



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)



20093

613.98

KDU

Q.1

คู่มือการดูแลสมองและสุขภาพร่างกายในผู้สูงอายุ

จัดทำโดยคณะทำงานโครงการการวิจัยและพัฒนาอาหารพร้อมบริโภค
สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคสมองและระบบประสาท
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

ผู้เขียน

นางพรภัทธา ปฏิทัศน์
นางสาวปุดณภา บุญยะภักดิ์
นางสาวนริศา เหลาะดูหวิ
นางสาวธัญชนก คำไท้

บรรณาธิการ

ดร. นฤมล รื่นไวย์
นางบุญเยี่ยม น้อยชุมแพ
นางศิริสุข ศรีสุข

ออกแบบ

นางสาวอติตยา วงสินธุ์

พิมพ์ครั้งที่

1 กันยายน 2554

จำนวน

54 หน้า

จำนวนพิมพ์

100 เล่ม

พิมพ์ที่

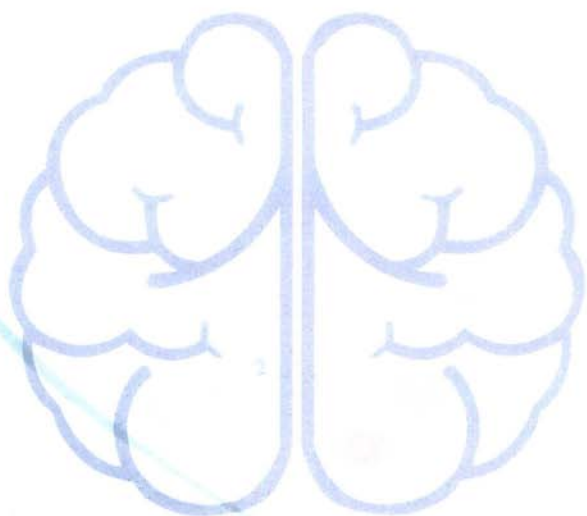
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่ง
ประเทศไทย (วว.) 35 หมู่ที่ 3 ตำบลคลองห้า
อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120
โทรศัพท์ 02-577-9000 หรือ <http://www.tistr.or.th>

เอกสารแจกห้ามจำหน่าย

กิตติกรรมประกาศ

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือจากหลายๆ ท่าน ในด้านเนื้อหาและการตรวจทานความถูกต้องของหนังสือคู่มือ รวมไปถึงการจัดทำรูปเล่มของหนังสือคู่มือ คณะผู้จัดทำขอขอบคุณทุกๆ ท่านเป็นอย่างสูงและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อไป

คณะผู้จัดทำ

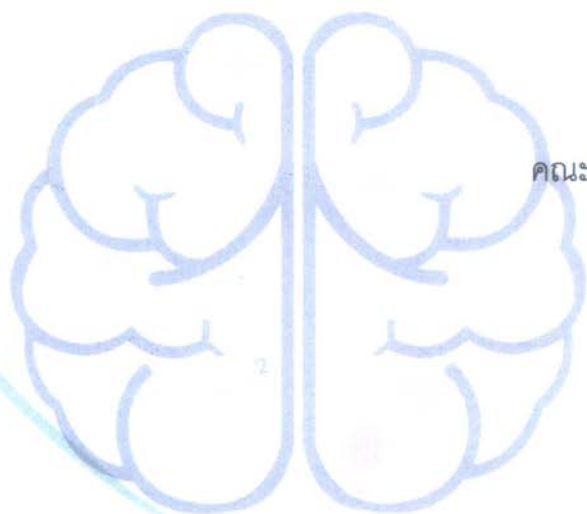


คำนำ

อาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกายและสมอง เพราะสารอาหารที่มีความสำคัญ ทำให้ร่างกายแข็งแรงและบำรุงสมอง ให้สมองเกิดการ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สมองต้องการสารอาหารไปเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอ สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญโดยมีหน้าที่สั่งการทุกอย่าง ในระบบร่างกาย ฉะนั้นต้องไม่ละเลยที่จะดูแลร่างกายให้แข็งแรงซึ่ง จะส่งผลให้สมองมีการเจริญเติบโตพัฒนาขึ้นไปตามวัย ซึ่งทำให้เกิด ความจำที่ดีขึ้นด้วย ทุกวันนี้ คนเราเป็นโรคเกี่ยวกับความจำกันมาก มีสาเหตุจากหลายอย่างรวมกัน เช่น ความเครียด การขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และสิ่งสำคัญคือ การรับประทานอาหารที่ ผิดหลักโภชนาการ ไม่มีใครต้องการเห็นผู้สูงอายุของเราเป็นโรคความ จำเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์ เพราะวัยชรามีโอกาสเป็นอัลไซเมอร์สูง คน อายุ 80 ปี มีโอกาสเป็นโรคนี้สูงกว่าคนมีอายุ 65-69 ปี ประมาณ 10 เท่า (อัตราเสี่ยงสูงขึ้นร้อยละ 19) คาดว่าเป็นเพราะความเสื่อมของ ร่างกาย อาจรวมไปถึงการที่ต้องอยู่คนเดียวโดยไม่ได้ทำงานหรือไม่ได้ ทำกิจกรรมใดๆ เลย เช่น การได้เล่นหมากรุกกับลูกหลาน เพื่อนบ้าน การปลูกต้นไม้ การถักโครเชต์ฯลฯ ผู้สูงอายุควรได้ทำในสิ่งที่ชอบและ คุ่นเคย แต่ต้องไม่เหนื่อยหรือมากเกินไปที่ร่างกายของผู้สูงอายุจะรับ ได้ ทั้งนี้พบว่า การเกิดภาวะขาดสารอาหารจะทำให้เกิดโรคความจำ เสื่อมได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้ครบถ้วนและถูก

สัดส่วน รวมไปถึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพร่างกายและเป็นการดูแลสุขภาพสมองไปพร้อมกันด้วย

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ได้มีโครงการ การวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภค สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ซึ่งมีงานในโครงการ คือ การวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภคสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคสมองและระบบประสาท อยู่ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานในโครงการ ซึ่งโครงการนี้เป็นโครงการที่เน้นการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภคที่เป็นประโยชน์ต่อสมองสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ



คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
ระบบประสาทและสมอง	9
สมอง	9
การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและสมองในผู้สูงอายุ	12
โรคและอาการทางสมองที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ	12
การขี้หลงขี้ลืม	12
โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease)	16
โรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease)	18
วิธีป้องกันและชะลอการเสื่อมของสมอง	20
การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ	21
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	21
การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม	22
สรุปการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ	25
โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	27
สารอาหารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง	28
ความสำคัญของโภชนาการต่อผู้สูงอายุ	31
โภชนบัญญัติ 9 ประการและข้อปฏิบัติการรับประทาน อาหาร เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	32

	หน้า
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	39
รูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ	40
ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	43
ทำบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ	45
บทสรุป	52
เอกสารอ้างอิง	53

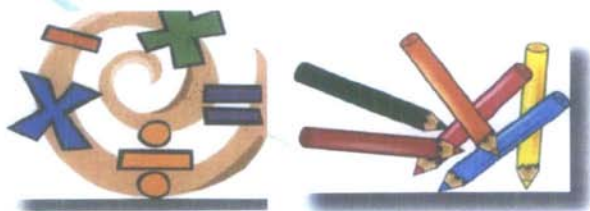


สมองส่วนหน้า (forebrain) ประกอบด้วย 3 ส่วน

ซีรีบรัม (cerebrum) เป็นสมองส่วนหน้าสุด ใหญ่ที่สุดและเจริญมากที่สุด มีหน้าที่เก็บข้อมูลสิ่งต่างๆ มีความจำ ความคิดเป็นศูนย์รับความรู้สึก มองเห็น ได้ยิน กลิ่น รส สัมผัส เจ็บ ปวด ร้อน เย็น และควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ แปลข้อมูลจากประสาทสัมผัสที่อวัยวะต่างๆ ส่งมา เช่น หากเราโดนหนามตำมือ เส้นประสาทตรงนิ้วมือจะส่งกระแสมาที่ซีรีบรัม แล้วแปลออกมาเป็นความเจ็บปวด เป็นต้น นอกจากนี้ ซีรีบรัมยังทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ การตัดสินใจ ความจำ ความฉลาด ความคิดอย่างมีเหตุผลและคำพูด ในขณะที่เดียวกันก็ควบคุมการทำงานของของกล้ามเนื้อ แขน ขา และใบหน้าด้วย ซีรีบรัมแบ่งออกเป็น 2 ซีก คือซีกซ้ายและซีกขวา ซึ่งจะมีการทำงานสลับกัน โดยทั้งข้างซ้ายและข้างขวาจะแบ่งออกเป็นส่วนต่างๆ 4 ส่วนใหญ่ๆ เหมือนกัน และเป็นส่วนย่อยๆ ภายในแกนกลางเนื้อสมอง

ซีกซ้าย จะควบคุมการทำงานของร่างกายซีกขวา ซึ่งเกี่ยวกับทักษะทางคณิตศาสตร์ ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล ความสามารถในการพูดและเขียน

ซีกขวา จะควบคุมการทำงานของร่างกายซีกซ้าย ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์และความสามารถทางศิลปะ



สมองส่วนกลาง (midbrain) มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหวของนัยน์ตา ทำให้ลูกตากลอกไปมาได้ ควบคุมการปิดและเปิดของม่านตาในเวลาที่มียแสงสว่างเข้ามามากหรือน้อย สมองส่วนกลางพัฒนาลดรูปเหลือแค่ออปติกโกลบ (optic lobe) เป็นสมองส่วนที่เล็ก เพราะถูกส่วนอื่นๆ บดบังไว้ มีหน้าที่ถ่ายทอดกระแสประสาทจากสมองส่วนท้ายไปยังซีรีบรัม ส่วนบนจะแบ่งออกเป็น 4 พู เรียกรการพัฒนาลดรูปที่เหลืออยู่นี้ว่าออปติกโกลบ (optic lobe) โดยมีเส้นประสาทแยกไปยังลูกตาทั้งสองข้าง

สมองส่วนหลัง (hindbrain) อยู่ถัดจากสมองส่วนกลางและติดต่อกับไขสันหลัง ทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะภายในและการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เป็นทางผ่านของกระแสประสาทระหว่างสมองกับไขสันหลัง ควบคุมการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันเลือด การกลืน การจาม การสะอึก การอาเจียน และระบบประสาทส่วนปลาย (peripheral nervous system: PNS) ประกอบด้วยเส้นประสาทสมอง (cranial nerve) จำนวน 12 คู่ เส้นประสาทไขสันหลังจำนวน 31 คู่ เส้นประสาทอัตโนมัติ (autonomic nerve) ปมประสาท (ganglion) และปลายประสาท (nerve ending) ระบบประสาทส่วนปลายทำหน้าที่เชื่อมต่อระบบประสาทส่วนกลางกับอวัยวะตลอดจนเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและสมองในผู้สูงอายุ

คนเราเมื่อเกิดมาก็ต้องผ่านวัยเด็ก วัยหนุ่มสาวและผู้ใหญ่ ซึ่งในที่สุดก็เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุมากหรืออย่างเข้าสู่วัยชรา อันเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในร่างกาย เป็นการยากที่จะบอกว่าอายุเท่าใดจึงจะเป็นวัยสูงอายุ องค์การอนามัยโลกได้ตั้งเกณฑ์ขึ้นเพื่อใช้ทั่วไปว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของสมอง เช่น น้ำหนักของเนื้อสมองจะลดลงไปตามอายุที่มากขึ้นเรื่อยๆ เป็นผลมาจากเนื้อสมองส่วนนอก (grey matter) จะเหี่ยวลงมากกว่าส่วนอื่น และจำนวนเซลล์สมองในคนสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของเซลล์ โดยมีการสื่อสารระหว่างเซลล์ลดลงตามอายุของผู้สูงอายุ

2. โรคและอาการทางสมองที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ

การขี้หลงขี้ลืม

การขี้หลงขี้ลืม พบมากในผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เซลล์สมองจะเริ่มตายไปเรื่อยๆ มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล และจะไม่มีเซลล์สมองใหม่เกิดขึ้นมาทดแทน อีกทั้งขนาดและน้ำหนักของสมองเล็กลง ซึ่งบางคนเรียกว่า สมองฝ่อ อาการเช่นนี้มักเกิดกับผู้ที่ได้รับสารพิษ ผู้ที่ดื่มสุรา หรือมีการอักเสบของสมองจะทำให้เซลล์สมองตาย และถูกทำลายไปมากกว่าคนปกติ ซึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ในผู้สูงอายุนั้น การขี้หลงขี้ลืมบ้างนับเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่โรคร้ายแรง

อาการของคนสูงอายุที่ซีกลงซีลิม

ผู้สูงอายุจะลืมเรื่องในปัจจุบันได้ง่าย แต่จะไม่ลืมเรื่องในอดีตที่เห็นได้ชัดคือ ลืมชื่อคน บางทีจำนามสกุลได้แต่ลืมชื่อ บางทีพอเวลาผ่านไปสักหน่อย ก็จะจำได้ว่าชื่ออะไร เช่นนี้เป็นต้น แต่ไม่ได้ลืมตัวตน อาการอย่างนี้จะมีมากน้อยแตกต่างกัน แม้จะมีอาการดังกล่าว แต่จะไม่ลืมสิ่งที่จะต้องทำทันทีทันใด เช่น ต้องการที่จะโทรศัพท์ ก็จะดูว่าเบอร์โทรศัพท์เลข 7 ตัว นั้นมีอะไรบ้างก็จะจำไปหมุนโทรศัพท์ได้ในทันที สักครูก็จะลืมข้อมูลนั้นไป ซึ่งอาการต่างๆ เหล่านี้ ไม่ถือว่าเป็นการผิดปกติแต่อย่างใด ถือได้ว่าเป็นปกติของคนสูงอายุ จึงไม่ควรวิตกกังวล ถ้าผู้สูงอายุมีอาการหลงลืมมากจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ เช่น กินแล้วก็ว่าไม่ได้กิน ลืมกลางวัน ลืมกลางคืน ลืมจนช่วยตนเองไม่ได้ ถ้าลืมถึงขนาดนี้ เรียกภาวะนี้ว่าความจำเสื่อม หรือภาวะสมองเสื่อม

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการหลงลืม

- ต้องรับประทานยาหลายๆ ชนิดอยู่นานๆ และยาบางชนิดอาจมีผลข้างเคียงต่อสมอง

- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน
- ได้รับอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อเนื้อสมอง
- มีอาการของโรคต่อมไทรอยด์
- เป็นโรคหลอดเลือดสมอง





แนวทางป้องกันแก้ไขความหลงลืมในผู้สูงอายุ

- อย่าวิตกกังวลจนเกินเหตุ ว่าแก่แล้วจะซีดลงซีดลืม トラบใดที่ยังดำรงกิจวัตรประจำวันได้ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา

- ถ้าจะพัฒนาความจำและสมอง ไม่ให้เป็นคนซีดลืมก็ต้องมีความสนใจในเรื่องที่ต้องการจำและบริหารสมองอยู่เสมอ ด้วยการคิดแก้ปัญหาเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ที่น่าสนใจอยู่เสมอ อย่าอยู่นิ่งเฉย ติดตามข่าวสารบ้านเมืองให้ทันสมัย

- เมื่อทราบว่าคนสูงอายุ จำนวนเซลล์สมองน้อยลง ก็ควรจำแต่เรื่องที่สำคัญที่น่าจำ ปล่อยวางเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องเสีย โดยการทำสมาธิ จะทำให้ความจำดีอยู่เสมอ

- หากมีอาการหลงลืมบ้าง ควรใช้สมุดบันทึก บันทึกเรื่องสำคัญ เช่น เรื่องนัดหมาย เรื่องเงินทองและเรื่องที่ต้องทำไว้ และดูสมุดบันทึกทุกวัน

- การรับประทานยาบางชนิดที่โฆษณาเกี่ยวกับการบำรุงสมองนั้น ยาบางตัวยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แน่ชัดว่าได้ผลจริง การที่เราบำรุงร่างกายตามปกติ การทำสุขภาพอนามัยให้ดี และการดำรงตนอยู่ในสังคมโดยปกติสุข เป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป

- พยายามตั้งสมาธิเมื่อปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทำทุกเรื่องด้วยสติ และรอบคอบ ถ้าไม่แน่ใจก็ตรวจสอบอีกครั้งเพื่อป้องกันความผิดพลาด

- พยายามฝึกสร้างภาพในใจเมื่อต้องจดจำสิ่งหนึ่งสิ่งใด และถ้าภาพประทับใจก็ยิ่งทำให้จดจำได้ง่ายขึ้น และเลือกจำเฉพาะข้อมูลที่สำคัญเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

- พยายามจัดหมวดหมู่สิ่งของไว้เป็นพวกๆ เก็บเป็นที่เป็นทาง เพื่อความสะดวกในการใช้งานและไม่สับสน

- พยายามลดความตึงเครียด เช่น หางานอดิเรกทำในเวลาว่าง การออกกำลังกายและการนั่งสมาธิ เป็นต้น

สำหรับผู้สูงอายุที่มีอาการหลงลืมเป็นประจำก็อย่าเพิ่งตื่นตระหนกจนเกินไป เพราะอาการหลงลืมเป็นเรื่องปกติของผู้สูงอายุและท่านอาจไม่ได้เป็นโรคสมองเสื่อมก็ได้ ส่วนผู้ที่เริ่มมีอาการของโรคสมองเสื่อม หรือสงสัยว่ากำลังจะมีอาการก็ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วนที่สุด เพื่อหาวิธีป้องกันและรักษาอย่างทันท่วงที



โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease)

เกิดจากการที่สมองและเส้นประสาทในสมองถูกทำลายลงเรื่อยๆ มาเป็นเวลานาน ก่อนที่จะปรากฏอาการ ซึ่งเส้นประสาทในส่วนลึกของสมองเกิดความผิดปกติมานานและพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เซลล์สมองเริ่มทำงานน้อยลง ส่งผลให้การผลิตสารสื่อประสาทในสมองที่จะทำให้เซลล์สื่อสารทำงานได้ลดลงและในที่สุดจะหยุดทำงาน ซึ่งในเพศชายและเพศหญิง ก็มีโอกาสเกิดโรคนี้ได้เท่าๆ กัน

เป็นเรื่องปกติที่เมื่อคนเราแก่ตัวลง ความแม่นยำในการจำจะลดน้อยลงตามอายุที่เพิ่มขึ้นอาการสมองเสื่อมมีหลายชนิดและอาการ

สมองเสื่อมไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นโรคอัลไซเมอร์เสมอไปโรคอัลไซเมอร์เป็นหนึ่งในโรคสมองเสื่อมที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดปัญหาด้านความจำ ความคิด และมีพฤติกรรมผิดปกติไป โดยจะมีอาการเกิดขึ้นอย่างช้าๆ และจะมีอาการมากขึ้นตามระยะเวลาที่ผ่านมาไปถ้ายังไม่ได้รับการรักษาโรคอย่างถูกต้อง

อาการของโรคอัลไซเมอร์ไม่ใช่แค่อาการหลงลืมเหมือนคนสูงอายุทั่วไป และเมื่อเป็นแล้วจะไม่สามารถรักษาให้กลับสู่สภาวะเดิมได้ โรคจะดำเนินไปเรื่อยๆ ความจำและทักษะในการคิดอ่านจะค่อยๆ ถูกทำลายอย่างช้าๆ และในที่สุดผู้เป็นโรคนี้อาจทำอะไรไม่ได้เลย แม้แต่งานง่ายๆ ที่เคยทำเป็นประจำ คนที่เป็นอัลไซเมอร์จะมีปัญหาในการสื่อสาร การเรียนรู้ด้านความคิดและการมีเหตุผล ปัญหาจะรุนแรงขึ้นจนไม่สามารถทำงานได้ เข้าสังคมไม่ได้ และไม่สามารถเข้ากับคนในครอบครัวได้ พบมากในผู้ที่มีอาการสมองเสื่อมในประเทศไทย พบว่า คนที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ร้อยละ 75 จะเป็นโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

ปัจจัยเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์

- อายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้ความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์สูงขึ้นได้ ส่วนใหญ่โรคอัลไซเมอร์จะพบในคนอายุ 65 ปีขึ้นไป และโอกาสเป็นโรคเพิ่มขึ้น 2 เท่าทุกๆ 5 ปี (หลังจากอายุ 65 ปี) ยิ่งอายุมากความเสี่ยงยิ่งมากขึ้น แต่การเกิดโรคไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของความผิดปกติที่เกิดจากความชราตามธรรมชาติ

- ประวัติครอบครัว ผู้ที่มีญาติพี่น้อง พ่อ แม่ เป็นโรคอัลไซเมอร์ มีความเสี่ยงโรคสูงขึ้น หากมีคนในครอบครัวมากกว่าหนึ่งคนขึ้นไปเป็นโรคนี้ความเสี่ยงก็ยิ่งสูงขึ้นไปอีก

พันธุกรรม มียีน 2 ชนิด ของโรคนี้ที่พบว่า เกี่ยวข้อง คือ

1. อะโป -อี 4 (APOE-e4 หรือชื่อเต็ม apolipoprotein E-e4) เป็นยีนที่เพิ่มความเสี่ยงอัลไซเมอร์ได้ถึงร้อยละ 20-25

2. ยีนที่ก่อให้เกิดโรค (deterministic genes) คนที่มียีนชนิดนี้ จะเป็นโรคนี้แน่นอน และโรคอาจจะมาก่อนอายุ 60 ปี หรือเร็วกว่านั้น คือ ช่วงวัย 30 หรือ 40 ปี

โรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease)

โรคพาร์กินสันเกิดจากการเสื่อมและการตายของเซลล์ในสมอง ซึ่งเซลล์ในส่วนนี้มีหน้าที่ในการผลิตสารโดปามีนในสมอง ซึ่งมีความสำคัญในการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อผลิตสารโดปามีนได้น้อยลง มีผลให้เกิดอาการต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหวช้า อาการสั่น หรืออาการแข็งเกร็ง และมีปัญหาในการทรงตัว เป็นต้น



อาการหลักของโรคพาร์กินสัน

- อาการสั่นขณะอยู่เฉย (resting tremor) เป็นอาการที่เห็นได้ชัดและพบบ่อยที่สุด อาการจะเริ่มจากการสั่นด้านใดด้านหนึ่งก่อน ซึ่งมักจะเป็นที่มือก่อน หรืออาจที่ปลายนิ้ว แต่เมื่อใช้มือนั้นหยิบของ อาการสั่นจะลดน้อยลง

- อาการแข็งเกร็ง (rigidity) มักจะเป็นที่แขนหรือขาในด้านเดียวกันกับด้านที่มีอาการสั่น ทำให้เกิดความลำบากต่อผู้ป่วยมากที่สุด ทำให้เคลื่อนไหวได้ช้าลง

- อาการเคลื่อนไหวช้า (bradykinesia) ใช้ระยะเวลาในการเริ่มเคลื่อนไหว ซึ่งมักเริ่มเกิดในด้านเดียวกันกับด้านที่มีอาการสั่น

- การทรงตัวที่ไม่สมดุล (postural instability) ผู้ป่วยอาจเดินแล้วล้ม เมื่อเดินถอยหลัง หรือล้มในลักษณะที่โน้มตัวมาข้างหน้า

นอกจากอาการหลักของโรคพาร์กินสันแล้ว ยังมีอาการเคลื่อนไหวผิดปกติ (motor symptoms) ของโรคพาร์กินสันและอาการของระบบอื่นๆ ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว (nonmotor symptoms) เดินชอยเท้า เดินย่ำอยู่กับที่ เขียนหนังสือตัวเล็กลงและลำตัวโน้มเอียงไปข้างหน้า แกว่งแขนน้อยลง

อาการเคลื่อนไหวผิดปกติอื่นๆ และอาการของระบบอื่นๆ ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เช่น การดมกลิ่นและรับรสอาหารลดลง ท้องผูก ซึมเศร้า หลงลืม ปัสสาวะบ่อย น้ำลายยืด พูดเสียงเบา ละเมอขณะหลับ เห็นภาพหลอน เป็นต้น



3. วิธีป้องกันและชะลอการเสื่อมของสมอง

- ฝึกสมองให้ได้คิดวิเคราะห์อยู่ตลอดเวลา และในวัยกลางคน ควรเริ่มบริหารสมองด้วยการทำสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ อาจเริ่มฝึกจากงานอดิเรกที่ตนเองชอบ เพื่อให้เกิดความสนุกและเพลิดเพลิน

- หลีกเลี้ยงสิ่งที่จะทำลายสมอง เช่น เหล้า บุหรี่และมลพิษ
 - กินอาหารชะลอความเสื่อมของสมอง และส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทให้ดีขึ้น
 - ความเครียดทำให้สมองเสื่อมเร็ว เพราะความเครียดไปทำให้เซลล์สมองเสื่อม การพักผ่อนให้เพียงพอ จัดการกับความเครียดให้ดี จึงเป็นวิธีป้องกันสมองเสื่อมอย่างหนึ่ง

4. การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตถึงขีดสูงสุดแล้ว การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในร่างกายจะเริ่มเปลี่ยนไปในทางเสื่อม โดยมีการสลายมากกว่าการสร้าง ดังต่อไปนี้

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

จำแนกออกตามระบบของร่างกายได้ ดังนี้

- ระบบผิวหนัง ผิวหนังบางลง เพราะเซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลง เซลล์ที่เหลือเจริญช้าลง อัตราการสร้างเซลล์ใหม่ลดลง การเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน คอลลาเจนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน คอลลาเจนทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมให้เซลล์ยึดเกาะกัน ปกติคอลลาเจนจะมีความยืดหยุ่น หรือหดตัวได้ แต่เมื่อมีอายุมากขึ้น คอลลาเจนจะมีความยืดหดตัวน้อยลง ทำให้ผิวหนังย่น และมีรูปร่างเปลี่ยนแปลงไป หลังโค้ง หรือค่อม หัวเข่าและสะโพกงอลงเล็กน้อย ทำให้ส่วนสูงลดลง

- ระบบประสาทและระบบสัมผัส เซลล์สมอง และเซลล์ประสาท มีจำนวนลดลง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยของ เซลล์กล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น

- ระบบการไหลเวียนโลหิต หลอดลม ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง

- ระบบทางเดินอาหาร พลังของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง เคลือบฟัน เริ่มบางลง เซลล์สร้างฟันลดลง ฟันผุง่ายขึ้น ผู้สูงอายุไม่ค่อยมีฟันเหลือ ต้องใส่ฟันปลอม ทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวกต้องรับประทาน อาหารอ่อนและย่อยง่าย

- ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ผู้สูงอายุมีขนาดของ ไตลดลง การไหลเวียนโลหิตในไตลดลง ในเพศชายต่อมลูกหมากโตขึ้น ทำให้ปัสสาวะลำบาก ต้องถ่ายบ่อย ลูกอัณฑะเหี่ยวเล็กลง และผลิตเชื้อ อสุจิได้น้อยลง ส่วนในเพศหญิง รังไข่จะฝ่อเล็กลง ปีกมดลูกเหี่ยว มดลูก มีขนาดเล็กลง

- ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมไธroid จะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง และ ทำงานลดลง ผู้สูงอายุจะเกิดอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหารและน้ำหนัก ลดลง

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม ในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักมีสาเหตุมาจาก

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย การเสื่อม

ของส่วนต่างๆ ในร่างกาย สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล กัดต้นทางอารมณ์

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ได้แก่

• การเปลี่ยนแปลงทางด้านสถานภาพและบทบาททางสังคม เช่น ผู้ที่เคยทำงาน เมื่ออายุครบ 60 ปี ต้องออกจากงาน การสูญเสียบทบาทในการเป็นผู้นำครอบครัว จากบทบาทที่เคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวกลายเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าสูญเสียบ้าง และบทบาททางสังคมที่เคยมี

• การถูกทอดทิ้ง สภาพปัจจุบันในสังคมชนบท คนหนุ่มสาวมีการย้ายถิ่นเพื่อมาหางานทำ ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งอยู่ในถิ่นเดิม ส่วนในสังคมเมืองผู้สูงอายุอยู่กันตามลำพัง เนื่องจากลูกหลานต้องไปทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ ไม่มีเวลาเอาใจใส่

• เสี่ยงการได้รับความเคารพ คนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพความสามารถน้อยลง และคิดว่าผู้สูงอายุไม่ทันต่อเหตุการณ์ จากที่เคยได้รับความเคารพนับถือในฐานะที่มีประสบการณ์เป็นเสียการได้รับความเคารพแทน

- การสูญเสียครอบครัว การเสียชีวิตของคุณสมรส ญาติ คนใกล้ชิด หรือเพื่อน

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลกระทบต่อจิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการเปลี่ยนแปลงง่าย กลัวถูกทอดทิ้ง ขาดความมั่นใจในตัวเอง สูญเสียความคุ้นเคยไม่สามารถปรับตัวได้ เพราะมีปมด้อย บางรายมีนิสัยเปลี่ยนแปลงไป เชื้อชาติต่อเหตุการณ์ไม่เข้าสังคม เก็บตัวอยู่ในบ้าน ไม่นึกสนุกลูกหลาน วิตกกังวล คิดระแวงสงสัย คิดว่าตน

‘ไม่มีประโยชน์ เป็นภาระต่อผู้อื่น ซึมเศร้า หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย

- การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม

สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากสังคมเกษตรกรรม เปลี่ยนเป็นสังคมอุตสาหกรรม ความเจริญก้าวหน้ามีมากขึ้น ลูกหลาน เริ่มมีทัศนคติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุมีคุณค่าลดลง เพราะไม่ต้องพึ่งพาการถ่ายทอดความรู้ อาชีพ และประสบการณ์เหมือนในอดีต ผู้สูงอายุมีประโยชน์เพียงเป็นคนเฝ้าบ้าน ช่วยดูแลลูกหลาน การเคารพนับถือและการกตัญญูรู้คุณมีน้อยลง มโนทัศน์ของคนส่วนใหญ่ในสังคมเปลี่ยนแปลง ยึดถือด้านวัตถุนิยม คือ เศรษฐกิจเป็นสำคัญ วัตถุประสงค์ของคนที่อาศัยความสามารถในการทำงานหาเงิน ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงถูกมองว่าขาดคุณค่า ขาดความสามารถ ทำให้ผู้สูงอายุแยกตัวออกจากสังคม กลายเป็นสมาชิกกลุ่มน้อย และอาจมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปตามแบบอย่างของสมาชิกกลุ่มน้อย คือ มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ใจน้อย มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย คิดถึงแต่ตนเอง มีความวิตกกังวลสูง โกรธง่าย พึ่งพาอาศัยผู้อื่นมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจมากน้อยแตกต่างกันขึ้นกับสภาวะเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม และภาวะวิกฤต ซึ่งแต่ละคนกำลังเผชิญอยู่ ความสามารถในการเผชิญกับปัญหา ความรู้สึกมีคุณค่ามีศักดิ์ศรีของตนเอง ปรัชญาในการดำเนินชีวิต ความเชื่อ ความหวัง และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในสังคม ในรายที่มีแรงกดดันมากๆ และไม่สามารปรับปรับตัวได้ บุคลิกภาพจะเสื่อมมากขึ้น กลายเป็นภาระต่อสังคม ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตอาจทำลายตัวเองและผู้อื่นได้

สรุปการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุมาก หรือย่างเข้าสู่วัยชรา อันเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในร่างกาย แต่การที่จะระบุว่าวัยไหนเป็นผู้สูงอายุนั้นเป็นการยาก องค์การอนามัยโลก ได้ตั้งเกณฑ์ขึ้นเพื่อใช้กันทั่วๆ ไปว่า ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อช่วยให้สุขภาพแข็งแรง มีความต้านทานโรค และช่วยให้เซลล์ต่างๆ เปลี่ยนแปลงและเสื่อมสลายช้าลง

ในวัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะทางร่างกาย แต่คงไม่เท่ากันทุกคน ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ เสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่

- ผิวหนัง: บาง แห้ง เหี่ยว ย่น มักมีอาการคัน มีจำเลือดตกกระ
- ผม และขน : ผมร่วง เปลี่ยนเป็นสีขาว หงอก ผมบาง หัวล้าน ขนตามร่างกายร่วงหลุดง่าย
- ตา : สายตายาว เลนส์หรือกระจกตาขุ่นเกิดต้อกระจก กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม ปรับการมองเห็นได้ช้า ได้ลงความไวในการมองภาพลดลง ทำให้ปวดเวียนศีรษะได้ง่าย น้ำตาลลดลงทำให้ตาแห้ง
- หู: ประสาทรับเสียงเสื่อม หูตึง

- จมูก :** ประสาทรับกลิ่นบกพร่อง การรับรู้กลิ่นลดน้อย
ลิ้น : รุ้รสน้อยลง การรับรสหวานสูญเสียก่อนรสอื่นๆ
ฟัน : ผุ หัก เคลือบฟันบาง เหงือกอักเสบคอฟันร่นลงไป
การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร : ลดลงน้ำย่อยกรดเกลือ
 ในกระเพาะอาหารลดน้อย อาหารอยู่ใน
 กระเพาะนานขึ้น ท้องอืดง่าย
ตับและตับอ่อน : การทำงานเสื่อมลง อาจเกิดโรคเบาหวาน
การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ :
 ลดลง การขับถ่ายอุจจาระไม่ปกติ ท้องผูก
กระดุก : บาง เปราะ พรุน หักง่าย มีอาการปวด
 เจ็บกระดุกบ่อย
ข้อเสื่อม : น้ำไขข้อลดลง เกิดเจ็บปวด ข้อยึดติด
 เคลื่อนไหวลำบาก
กล้ามเนื้อ : เหี่ยวเล็กลง อ่อนกำลัง ทำงานออกแรงมากไม่
 ได้ เพลียล้าเร็ว และทรงตัวไม่ดี
ปอด : ความยืดหยุ่นของเนื้อปอด ลดลง เหนืออย่างง่าย
หัวใจ : แรงบีบตัวน้อยลง กล้ามเนื้อหัวใจไวต่อสิ่งเร้า
 ลดลง
หลอดเลือด : ผนังของหลอดเลือดมีลักษณะหนาและแข็งขึ้น
 เพราะ มีไขมันเกาะเป็นสาเหตุของโรคความดัน
 โลหิตสูง
การขับถ่ายปัสสาวะ : ถ่ายปัสสาวะมากและบ่อยในช่วง
 กลางคืน กลั้นปัสสาวะไม่ได้ดี

ระบบประสาทและสมอง : เสื่อมตามธรรมชาติ ความรู้สึก
ชา การทรงตัวไม่ดี การเคลื่อนไหวช้า ความจำ
ถดถอย จำเรื่องราวในอดีตได้ดี แต่มักจำเรื่อง
ราว ปัจจุบันไม่ค่อยได้

ต่อมไร้ท่อ : ผลิตฮอร์โมนต่างๆ ลดลง ทำให้หน้าที่ของ
ฮอร์โมน เหล่านั้นลดลงด้วย

ต่อมเพศ : สมรรถภาพทางเพศลดลง

5. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ (nutrition during oldage)

ผู้สูงอายุ ยังมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเหมือน
บุคคลวัยอื่นๆ เพียงแต่ต้องการในปริมาณที่ลดน้อยลง ควรระวังเรื่องน้ำ
หนักร่างกายให้มาก เพราะถ้ากินอาหารมาก หรือได้รับพลังงานมากกว่า
ที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ และออกกำลังกายไม่เพียงพอ จะทำให้น้ำหนัก
ร่างกายเพิ่มขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารแต่พอควร และ
พยายามรักษาน้ำหนักร่างกายให้คงที่ FAO/WHO ได้เสนอแนะให้ลด
พลังงานในอาหารร้อยละ 5 ทุก 10 ปี จนถึงอายุ 59 ปี เมื่ออายุ 60-69
ปี ให้ลดพลังงานลงร้อยละ 10 เมื่ออายุ 70 ปีขึ้นไป ให้ลดลงร้อยละ 20
กองโภชนาการ กรมอนามัย เสนอให้ลดลง 100 แคลอรี ทุก 10 ปีที่เพิ่ม
ขึ้น



<http://www.health-pmk.org>

สารอาหารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง

นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน) แล้วยังมีสารอาหารอีกมากมายที่ขาดไม่ได้ เพราะจะทำให้สมองทำงานผิดปกติและเสื่อมจนกลายเป็นโรคอัลไซเมอร์

วิตามินและแร่ธาตุ เพื่อช่วยในการทำงานของเซลล์สมอง ที่สำคัญ มีดังต่อไปนี้

1. วิตามินบี ได้แก่ วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 (ไนอะซิน) บี 5 (แพนโทเทนิก) บี 6 บี 12 และกรดโฟลิก ช่วยป้องกันสมองเสื่อม ความจำเลอะเลือน

วิตามินบี พลังสมอง สมองใช้วิตามินบีสร้างสารเคมีในการสื่อสารของเซลล์ประสาท ช่วยเร่งการส่งต่อข้อมูลของเซลล์สมอง โดยช่วยให้เยื่อหุ้มเซลล์สมองเปลี่ยนพลังงานให้อยู่ในรูปที่สมองใช้ควบคุม

การทำงานของสารสื่อประสาทเพื่อส่งต่อข้อมูล ฉะนั้น ถ้าอาหารที่บริโภคมีวิตามินบีไม่เพียงพอจะทำให้สมองได้รับพลังงานน้อยลง คลื่นสมองผิดปกติ ส่งผลให้มีอาการสับสน ฉุนเฉียวง่าย ความสามารถในการคิด สมาธิ และความจำลดลง นานวันสมองอาจเสื่อมได้

การเสริมวิตามินบีจึงช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้ระดับหนึ่ง เช่น การคิดอ่าน การเขียนหรือการประพันธ์ขึ้น รู้สึกสดชื่น ความไวในการตอบสนองต่อปฏิกิริยาในการสื่อสารข้อมูลเร็วขึ้น

โฟเลต (กรดโฟลิก) เป็นวิตามินบีชนิดหนึ่ง อาหารหลายชนิดมีการเติมวิตามินชนิดนี้เพื่อป้องกันความผิดปกติของสมองในเด็กทารกแรกเกิด และโฟเลตยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพของหัวใจและสมอง รวมทั้งลดความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์ แหล่งอาหารที่มีโฟเลตสูง ได้แก่ ผักใบเขียวเข้ม ถั่วชนิดต่างๆ ธัญพืชไม่ขัดสี ส้มและน้ำส้มคั้น

กรดโฟลิก วิตามินบี 6 และบี 12 จะช่วยกันทำงานเพื่อลดระดับกรดโฮโมซิสเตอีน (homocysteine) ในเลือด ซึ่งเป็นกรดแอมิโนที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบภายในร่างกาย โฟเลตยังมีผลต่อระดับสมดุลของโฮโมซิสเตอีนระดับโฟเลตที่สูงขึ้นจะสัมพันธ์กับระดับโฮโมซิสเตอีนที่ต่ำลง การที่มีระดับโฮโมซิสเตอีนในเลือดสูงจะเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ หลอดเลือดสมองตีบ ความจำถดถอย การเรียนรู้และความเป็นเหตุเป็นผลลดลง และเพิ่มความเสี่ยงอัลไซเมอร์

นอกจากนี้ วิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 ยังช่วยทำหน้าที่โดยตรงเกี่ยวกับความจำ หากขาดวิตามินบี 12 มากๆ จะ

ศูนย์ความรู้ (ศสร.)

KNOWLEDGE CENTRE (KLC)

ทำให้การเรียนรู้และความจำแยลงเรื่อยๆ และผู้สูงอายุมักจะได้รับวิตามินบี 12 ไม่เพียงพอ เนื่องจากร่างกายดูดซึมวิตามินบี 12 ได้ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ปัจจุบันจึงมีการแนะนำให้ผู้สูงอายุ 50 ปีขึ้นไป เสริมวิตามินบี 12 หรือบริโภคอาหารที่เสริมวิตามินบี 12

แหล่งอาหารที่มีวิตามินบี 12 สูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ หอยนางรม ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ เนยแข็ง ซีเรียล ซึ่งมีการเสริมวิตามินบี 12

ในการเลือกบริโภควิตามินบี เพื่อเสริมสมองไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่อาจจะหายากในท้องถิ่น หรือกินวิตามินเสริมในปริมาณมาก เพียงแต่ในชีวิตประจำวัน เลือกอาหารที่มีวิตามินบีสูง เช่น ผลิตภัณฑ์นมพว่องหรือขาดมันเนย อาหารทะเล กุ้ง ผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่างๆ ก็ช่วยให้สมองได้อาหารที่ต้องการอย่างเพียงพอ แต่ในกรณีผู้สูงอายุอาจจะต้องเสริมหากได้รับจากอาหารไม่เพียงพอ

2. ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์สมอง การขาดธาตุเหล็กทำให้สมาธิสั้น ใจคิวดลดลง การเรียนรู้ลดลง การเสริมธาตุเหล็กในผู้ที่ขาดจะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้าย ซึ่งเป็นบริเวณที่ทำหน้าที่วิเคราะห์ หรือใช้ความคิด เพิ่มทักษะในการใช้คำพูดและทำให้สมองทำงานดีขึ้น

ในผู้สูงอายุอาจขาดธาตุเหล็กร่วมกับสังกะสีได้ เนื่องจากสารอาหารทั้งสองชนิดพบได้ในอาหารชนิดเดียวกัน เช่น เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ธัญพืชที่เสริมธาตุเหล็กและสังกะสี การเสริมธาตุเหล็กร่วมกับวิตามินรวมจะช่วยให้ได้รับสังกะสีตามที่ร่างกายต้องการ แต่ไม่ควรเสริมธาตุเหล็กโดยไม่ได้ตรวจระดับทรานส์เฟอร์ริน (transferrin) ในเลือดก่อน

เพราะบางคนอาจมีปัญหาธาตุเหล็กสะสมในร่างกายมากเกินไป

3. สารต้านอนุมูลอิสระ (เช่น วิตามินซี อี และบีตา-แคโรทีน) ช่วยส่งเสริมสุขภาพสมอง โดยปกป้องเนื้อเยื่อสมองจากอนุมูลอิสระ ซึ่งทำให้เซลล์สมองเสื่อม ความจำเสื่อม

4. น้ำมันปลา หรือโอเมก้า-3 ช่วยป้องกันความเสื่อม มีข้อมูลพบว่า คนที่บริโภคปลาสมาเสมอ เมื่ออายุมากขึ้นความจำจะลดลงน้อยกว่าคนที่บริโภคน้ำมันพืชมาก เมื่อเปรียบเทียบอาหารที่มีผลต่อความจำของคนที่มีอายุ 69 ปี และ 89 ปี เป็นเวลา 4 ปี ผลปรากฏว่า อาหารที่มีกรดไขมันเล็กลึกสูงจะลดความสามารถในการคิด ขณะที่กรดโอเมก้า-3 ในปลาช่วยให้ความสามารถในการคิดดีขึ้น

5. โคลีน เป็นองค์ประกอบสำคัญที่พบในเยื่อหุ้มเซลล์สมองและสารเคมีในเซลล์สมองที่ชื่อว่า แอซิทิลโคลีน ซึ่งควบคุมความจำ

6. สารพฤกษเคมีอื่นๆ ในพืชที่มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระจะช่วยป้องกันสมองเสื่อม เช่น สารไอฟิซี ซึ่งสกัดจากเมล็ดองุ่น แปะก๊วย กรดไลโปอิกและสารฟลาโวนอยด์ในผักผลไม้ เช่น องุ่น ผลไม้ประเภทเบอร์รี่และชาเขียว เป็นต้น

ความสำคัญของการโภชนาการต่อผู้สูงอายุ (nutritional need for oldage)

	ชาย	หญิง	
อายุ 50-59 ปี ต้องการพลังงาน	2,200	1,550	แคลอรี
อายุ 60-69 ปี ต้องการพลังงาน	2,000	1,450	แคลอรี
อายุ 70 ปีขึ้นไป ต้องการพลังงาน	1,750	1,250	แคลอรี

พลังงานที่ผู้สูงอายุควรได้รับไม่ควรน้อยกว่า 1,200 แคลอรี ถ้า น้อยกว่านี้จะทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของ ร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุที่น้ำหนักมาก และจำเป็นต้องลดน้ำหนักลง ถ้าได้รับพลังงานน้อยกว่า 1,200 แคลอรี ก็ควรได้วิตามินในรูปของยา เสริมด้วย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนควรรับประทานให้ เป็น คือปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ



โภชนบัญญัติ 9 ประการและข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อ สุขภาพของผู้สูงอายุ

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และ หมั่นดื่มน้ำหนักตัว

ในวันหนึ่งๆ ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ ทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ ในแต่ละหมู่ ควรเลือกรับประทาน ให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบตามความต้องการของ ร่างกาย และควรหมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรชั่งน้ำหนัก ตัว อย่างน้อยเดือนละครั้ง

2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ผู้สูงอายุควรรับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีสารอาหารโปรตีน ไขมัน โยอาหารแร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว

หากร่างกายได้รับอาหารประเภทข้าวแป้งเกินความต้องการ จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน เก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้นทำให้เกิดโรคอ้วนได้

3. รับประทานพืชผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ

ผู้สูงอายุควรรับประทานผักให้หลากหลาย ทั้งสีเขียว สีเหลือง สลับกันไป แต่ควรเป็นผักต้มให้สุก หรือหนึ่งจุนสุกนุ่ม ไม่ควรบริโภคผักดิบ เพราะย่อยยากและอาจเกิดปัญหา ท้องอืด ท้องเฟ้อได้

ผลไม้ ควรรับประทานเป็นประจำ แต่ควรจำกัดปริมาณการรับประทาน ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย ทูเรียน และขนุน เป็นต้น ผู้สูงอายุ ควรรับประทานผักและผลไม้ตามฤดูกาล

4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ

อาหารในกลุ่มนี้ให้สารอาหารโปรตีน ช่วยในการเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ เหมาะกับผู้สูงอายุ แต่ต้องระวังก้างปลาขณะรับประทาน ถ้ารับประทานปลาเล็ก

ปลาน้อย ปลากระป๋อง จะได้แคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วรับประทานจะลดการสะสมไขมันใน
ร่างกาย การประกอบและปรุงเนื้อสัตว์ ควรสับให้ละเอียด และต้มให้
เปื่อย เพื่อให้ผู้สูงอายุ สะดวกต่อการเคี้ยวและการย่อยอาหาร

ไข่ให้สารอาหารโปรตีนและแร่ธาตุเหล็กในปริมาณสูง ผู้สูงอายุ
ที่มีภาวะโภชนาการปกติ ควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง และ
ควรปรุงไข่ให้สุกด้วยความร้อน



ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก ถั่ว
เมล็ดแห้งนำมาประกอบอาหารได้ทั้งอาหารคาว-หวาน หรือจะบริโภค
ในรูปของผลิตภัณฑ์ต่างๆ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

ผู้สูงอายุ ควรดื่มนมพร้อมมันเนย วันละ 1 แก้ว ควบคู่กับ

การออกกำลังกาย จะทำให้กระดูกแข็งแรง ชะลอความเสื่อมสลายของกระดูก ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถดื่มนมสดได้ เกิดปัญหาท้องเสียหรือท้องอืด แต่สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการดื่มนม โดยการดื่มนมครั้งละน้อยๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น หรือดื่มนมหลังอาหาร หรือเปลี่ยนเป็นโยเกิร์ตชนิดครีม หรือเป็นน้ำเต้าหู้แทน แต่มีแคลเซียมน้อยกว่านมวัว

6. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ผู้สูงอายุ ควรรับประทานอาหารประเภททอด ผัด แกงกะทิแต่ผู้สูงอายุ ควรจะต้องรู้จักวิธีการเลือกซื้อ ประคบอาหารให้สะอาดและปลอดภัยพอควร เลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) อบ ยำ และแกงไม่ใส่กะทิ เป็นประจำ

7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

ผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน อาหารหมักดอง อาทิ เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาาร้า ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เต้าเจี้ยว ขนมขบเคี้ยว ขนมอบกรอบ และขนมอบฟูแบบฝรั่ง เป็นต้น

8. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งหลอดอาหาร เป็นต้น

เมื่อผู้สูงอายุ ได้ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการแล้ว ต้องรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ได้ สัดส่วนในปริมาณที่เหมาะสม ตามธงโภชนาการ

ตารางที่ 1 ปริมาณอาหารที่แนะนำในแต่ละวันสำหรับผู้สูงอายุ
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี

กลุ่มอาหาร	จำนวน	หน่วย
กลุ่มข้าว-แป้ง	ทัพพี	8
ผัก	ทัพพี	6
ผลไม้	ส่วน	4
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6
นม	แก้ว	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

จากตารางที่ 1 หน่วยดวงวัดที่ใช้เป็นหน่วยที่ใช้ในครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนรับประทานข้าว และแก้ว ยกเว้นผลไม้ แนะนำเป็นส่วน ผลไม้ 1 ส่วนเท่ากับส้มเขียวหวานผลโต 1 ลูก ฝรั่ง ½ ลูก เงาะ 4 ลูก มังคุด 4 ลูก มะละกอ แดงโม 6-8 ชิ้นพอคำ

ปริมาณที่ยกตัวอย่างไม่ได้หมายถึงผู้สูงอายุต้องรับประทานตามที่แนะนำ เพราะความต้องการพลังงานและสารอาหารของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน

ตารางที่ 2 ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุใน 1 สัปดาห์

วัน	เช้า	กลางวัน	เย็น
จันทร์	ข้าวต้มผักสามสี หมูสับ นมจืดพร้อมไขมัน เงาะ	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า เส้นใหญ่หมู แตงโม	ข้าวสวย น้ำพริก ปลาทู แกงจืดเต้าหู้หลอด แก้วมังกร
อังคาร	ข้าวต้ม ปลาช่อนผัดใบ ขึ้นฉ่าย ผัดเต้าหู้หลอดทรง เครื่อง นมจืด + มะละกอ	บะหมี่ไก่ตุ๋นเห็ด หอม กล้วยหอม	ข้าวสวย แกงเลียงกุ้งสด ปลากะพงนึ่งซีอิ้ว ฝรั่งสาลี
พุธ	โจ๊กหมูสับ + ไข่ ลวก น้ำเต้าหู้ กล้วยน้ำว้า	ข้าวสวย ปลากะพงผัดพริก ไทยดำ ต้มจืดผักกาดขาว หมูบด กุนหวาน	ข้าวสวย แกงส้มชะอมทอดกุ้ง ผัดเป็ดยะเขย (ไม่ใส่ เนื้อสัตว์) แตงโม
พฤหัสบดี	ข้าวต้มไก่ทรง เครื่อง น้ำส้มเขียวหวาน + ขนมปังกรอบ	ผัดไทกุ้งเส้นกุ้งนาง พุทรา	ข้าวสวย ผัดขิงฝอย ไก่ ต้มจับฉ่ายเต้าหู้ขาว + มะละกอ

วัน	เช้า	กลางวัน	เย็น
ศุกร์	ซูปมั๊กกะโรนีหมู สับ นมจืด แก้วมังกร	ข้าวหมูอบ ต้มจืดผักเห็ดหอม ฝรั่งสาลี	ข้าวสวย ต้มยำไก่ น้ำใส + ไข ยัดไส้ องุ่น
เสาร์	ข้าวต้ม ผัดถั่วงอกหมูสับ ปลาช่อนแดดเดียว นมจืด กล้วยน้ำว้า	ข้าวผัดกระเพรารวม มิตร ผัดไก่สับ ต้มจืดกะหล่ำปลี เห็ดหอม สับปะรด	ข้าวสวย ปลาเนื้อฝัก + น้ำจิ้ม แจ่ว ต้มจืดวุ้นเส้นหมูบด แตงโม
อาทิตย์	โจ๊กหมูสับ + ไข ลวก น้ำขิง แอปเปิล	ผัดซีอิ้วหมู สาหร่ายน้ำเชื่อม	ข้าวสวย น้ำพริกชีกา + ผักลวก หมูปั้นก้อนทอด ต้มจืดมะระยัดไส้หมู บด ส้มเขียวหวาน



6. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ถ้ามีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกลุ่มวัย จะก่อให้เกิดประโยชน์

- สุขภาพหัวใจ ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ
- ควบคุมคอเลสเตอรอล เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) และลดไขมันไตรกลีเซอไรด์

- เพิ่มกล้ามเนื้อ สร้างหรือรักษาสุขภาพของกล้ามเนื้อกระดูกให้

แข็งแรง

- กระดูกแข็งแรง ชะลอการเสียเนื้อกระดูกให้ช้าลง
- เพิ่มประสิทธิภาพอินซูลิน ร่างกายสามารถใช้อินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ลดมะเร็ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งบางชนิดต่ำลง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งมดลูก

- ควบคุมน้ำหนักตัว ร่วมกับการกินอาหารที่เหมาะสม จะช่วยควบคุมน้ำหนัก

- สุขภาพจิต ลดความเครียดและอารมณ์ซึมเศร้า
- นอนหลับง่ายและหลับสนิท
- ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย
- ร่างกายแข็งแรงและกระฉับกระเฉงขึ้น

การประเมินความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย

ก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุต้องทราบว่าท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่

- เคยเป็นโรคหัวใจ
- เป็นโรคเบาหวาน
- มีอาการเจ็บหน้าอกเป็นประจำ
- เคยเป็นลม หหมดสติ หรือเวียนศีรษะอย่างรุนแรงชั่วคราว
- เป็นโรคความดันโลหิตสูง
- มีปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูก
- มีอายุมากกว่า 65 ปี และไม่เคยออกกำลังกาย
- มีการใช้ยาเพื่อรักษาโรค เช่น ใช้ยาลดความดันโลหิตสูง

หากมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้สูงอายุ ควรเลือกการออกกำลังกายที่อยู่ในคำแนะนำของแพทย์ อย่างเคร่งครัด

รูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกาย มีหลายวิธี

การเดินเพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุควรเดินให้เร็วกว่าปกติ เพื่อให้หัวใจมีการเต้นเพิ่มขึ้น ก้าวทำให้ส้นเท้าสัมผัส แกว่งแขนสบายๆ ไปตามจังหวะและทิศทางการเคลื่อนที่ การลงเท้าควรลงด้วยส้นเท้า สัมผัสพื้นก่อนแล้วฝ่าเท้าจะตามลงมา และควรสวมรองเท้ากีฬาที่เหมาะสม และคุณภาพดี ผู้สูงอายุที่มีข้อเท้าไม่ดี การเดินมากจะเจ็บที่ข้อ

การวิ่งช้าๆ (เหยาะ) ผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเข่าไม่ดีไม่ควรวิ่ง อาจเลือกเดินหรือวิ่งตามสนาม สวนสาธารณะ หรือเดินบนสายพาน ในที่จำกัดได้ ผู้สูงอายุที่เดินหรือวิ่งอย่างเดียว อาจไม่ได้ออกกำลังกายครบทุกส่วนของร่างกาย ควรมีการออกกำลังกายโดยการบริหารท่าต่างๆ เพิ่ม จะทำให้ร่างกายได้ประโยชน์มากขึ้น

การฝึกโยคะ โยคะที่ใช้ฝึกออกกำลังกาย เป็นโยคะเบื้องต้น เป็นการบริหารท่ามือเปล่าที่มีการหายใจ เข้า-ออก ควบคุมไปด้วยท่าต่างๆ การฝึกโยคะ ต้องฝึกกับครูผู้ชำนาญโดยเฉพาะ จึงจะไม่เกิดอันตราย ผู้ฝึกโยคะ จะมีสุขภาพดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ

การรำมวยจีน เป็นการออกกำลังกายที่ได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และฝึกการทรงตัวของร่างกาย

หลักพื้นฐานของการรำมวยจีน มี 3 ประการ

- ฝึกกาย (กระบวนท่าต่างๆ)
- ฝึกการหายใจ (หายใจเข้า-ออก ให้ลึกและยาว)
- ฝึกจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ)

การรำมวยจีน จะช่วยรักษาคุณภาพร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีความสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกาย

รำไม้พลอง เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ไม้พลองประกอบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา และลำตัว ซึ่งไม้พลองจะมีส่วนช่วยในการทรงตัวขณะทำท่าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

การรำไม้พลอง ช่วยในการรักษาความสามารถการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ในร่างกาย แต่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่อง

กระดุกสันหลัง ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพก่อนเลือกท่าที่เหมาะสม

การขี่จักรยาน มีทั้งแบบขี่ไปที่ต่างๆ และขี่อยู่กับที่

- การขี่จักรยานไปที่ต่างๆ เป็นการออกกำลังกายที่ดี เกิดประโยชน์ทั้งความอดทน การทรงตัวและความคล่องแคล่ว

- การขี่จักรยานอยู่กับที่ ขาดการฝึกการทรงตัว ความคล่องแคล่วร่างกายใช้กล้ามเนื้อขาเป็นส่วนใหญ่ (ส่วนคอ แขน เอว เกือบไม่ได้ออกกำลังกาย)

ดังนั้น ผู้สูงอายุ ควรทำกายบริหารส่วนช่องท้อง หน้าอก แขน คอ ประกอบไปด้วยกัน เช่น การว่ายน้ำและการเดิน

กายบริหาร การออกกำลังกายบริหาร มีหลายท่าก่อให้เกิดการออกกำลังกายทุกสัดส่วน เป็นการฝึกให้เกิดความอดทน แข็งแรง ช่วยในการทรงตัว ทำให้เกิดการยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ ได้ดี

ควรทำกายบริหารก่อนและหลังการเดิน หรือการออกกำลังกายทุกครั้ง และควรทำหลังตื่นนอน

การเดินแอโรบิค ผู้สูงอายุสามารถเดินแอโรบิคได้เช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่ควรเลือกจังหวะเพลงที่อยู่ในระดับเข้าถึงปานกลาง รวมทั้งการรำฟ้อนพื้นเมืองของภาคต่างๆ และการลีลาศในจังหวะที่ไม่เร็วมาก เช่น ตะลุง บั๊กิน รุมบ้า และออฟบิท เป็นต้น

การออกกำลังกายในน้ำ ข้อดีของการออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งน้ำหนักตัวจะน้อยกว่าขณะอยู่บนบก เพราะน้ำมีแรงลอยตัว ช่วยพยุงน้ำหนักไว้ สามารถยืดเหยียดข้อ แขน ขา ได้มากกว่าขณะอยู่บนบก และ

สามารถออกกำลังกายกลางแจ้งมากกว่าบนบก เพราะน้ำมีแรงต้าน การออกกำลังกายในน้ำ เหมาะสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ผู้ที่มีปัญหาข้อเสื่อม ข้อเข่าไม่ดีและผู้ที่มีเส้นเลือดขด สามารถออกกำลังกายในน้ำได้ด้วยการเดินจะทำให้เกิดผลในสุขภาพดียิ่งขึ้น

ข้อควรระวัง ขณะยืนในน้ำ ต้องให้ระดับน้ำอยู่เหนือราวนมเล็กน้อย

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

- สวมรองเท้าที่พุงเท้า ไม่คับ หรือหลวมเกินไป
- หลีกเลี่ยงการเคลื่อนที่เร็ว ย่อเข้าอย่างรวดเร็ว บิด หรือหยุดอย่างรวดเร็ว

อย่างรวดเร็ว

- หลีกเลี่ยงการเดิน วิ่ง บนพื้นที่ลาดเอียง หรือชันมาก
- ควรมีบุคคลในครอบครัวร่วมทำกิจกรรมด้วย อย่างน้อย 1 คน
- เมื่อรู้สึกวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย หูอื้อ ใจสั่น หายใจไม่ทัน

หรือมีอาการเจ็บหน้าอก ให้หยุดออกกำลังกายทันที

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็ง เช่น การยกน้ำหนัก จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อข้อมากๆ เช่น การวิ่ง การ กระโดด เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหากระดูกสันหลัง หรือข้อเข่าเสื่อมตามวัย

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว หรือมีแดดจัดจ้า

- ควรเริ่มออกกำลังกายแบบไม่หักโหม ค่อยเป็นค่อยไป

- อบอุ่นร่างกาย ก่อนเริ่มออกกำลังกาย และผ่อนคลายก่อนหยุด
การออกกำลังกาย ประมาณ 5-10 นาที เสมอ

- ไม่ออกกำลังกายขณะที่ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลียไม่สบาย

ผู้สูงอายุต้องเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
ความสนใจ อาจผสมผสานกับการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน
ทำสวน ล้างรถยนต์ เป็นต้น

นอกจากการปฏิบัติตัวด้านอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อ
เป็นการชะลอความเสื่อมของร่างกายแล้ว ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตัวใน
ด้านอื่นๆ ดังนี้

อากาศ	หายใจในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
อุจจาระ	ฝึกการขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน
อนามัย	ดูแลรักษาสุขภาพช่องปาก ฟัน เหงือก และมีการดูแลสุขภาพตนเองอย่าง สม่ำเสมอ ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว พักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง
อารมณ์	ทำจิตใจให้แจ่มใส อารมณ์ดีไม่เครียด
อดิเรก	หางานอดิเรกที่ชอบทำ เช่น อ่าน หนังสือ ปลูกต้นไม้
อบอุ่น	สร้างความสัมพันธ์กับลูกหลานและ ครอบครัว
อนาคต	ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และทำ ประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมบ้าง

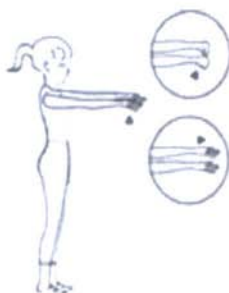
ถ้าผู้สูงอายุปฏิบัติตัวได้ทั้งในเรื่องของอาหาร การออกกำลังกาย และในด้านอื่นๆ ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข และอายุยืน

ทำบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพที่ดี ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ แต่ละครั้งประมาณ 30 นาที

ท่าที่ 1 ทำ 50 ครั้ง

1. ยืนตัวตรง
2. เขยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าขนานกับพื้น
3. กำมือแน่นสลับกัน



ท่าที่ 2 ทำ 50 ครั้ง

1. ยืนในท่าที่ต่อจากท่าที่ 1
2. ปิดข้อมือทั้งสองข้างขึ้น - ลง



ท่าที่ 3 ทำ 50 ครั้ง

1. ยืนในท่าที่ต่อจากท่าที่ 2
2. กำมือแล้วชกลมไปข้างหน้า

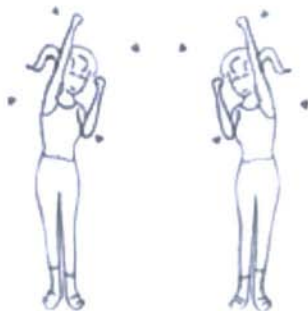
สลับซ้าย - ขวา



ท่าที่ 4 ทำ 50 ครั้ง

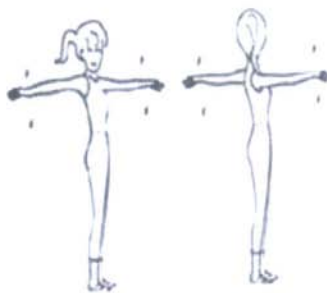
1. ยืนในท่าที่ต่อจากท่าที่ 3
2. กำมือแล้วชกลมไปขึ้นข้าง

บน - ล่าง สลับซ้าย - ขวา



ท่าที่ 5 ทำ 50 ครั้ง

1. ยืนในท่าที่ต่อจากท่าที่ 4
2. กางแขนทั้งสองออกข้างลำตัว
3. หมุนแขนไปข้างหน้าพร้อมๆ กันทั้งสองข้าง 50 ครั้ง แล้ว หมุนไปข้างหลังอีก 50 ครั้ง

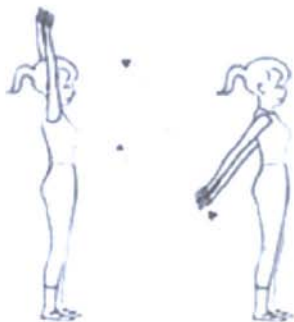


ท่าที่ 6 ทำ 50 ครั้ง

1. ยืนตัวตรง
2. ยกมือสองข้างขึ้นตบเหนือศีรษะแล้วกลับมาอยู่ท่าเดิม

ท่าที่ 7 ทำ 50 ครั้ง

1. ยืนในท่าที่ต่อจากท่าที่ 6
2. เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปด้าน
หลัง และเหวี่ยงขึ้นตั้งตรงแนบ
ศีรษะ ค้างไว้ 5 วินาที

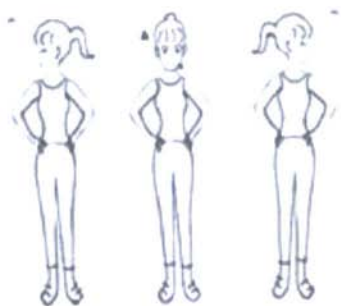


ท่าที่ 8 ทำ 15 ครั้ง

1. ยืนตัวตรง
2. ก้มศีรษะลงให้คางจรดกับกลางกระดูกไหปลาร้า ค้างไว้ 5
วินาที
3. เงยหน้าไปด้านหลัง พยายามให้ปลายคางตรง ค้างไว้ 5 วินาที

ท่าที่ 9 ทำ 15 ครั้ง

1. ยืนตัวตรง
2. หันศีรษะไปทางซ้าย ค้างไว้
5 วินาที แล้วหันกลับ
3. หันศีรษะไปทางขวา ค้างไว้
5 วินาที แล้วหันกลับ



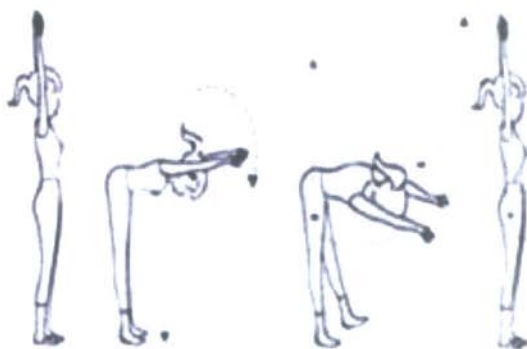
ท่าที่ 10 ทำ 15 ครั้ง

1. ยืนตัวตรง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นตั้งตรง
2. โน้มตัวไปข้างหน้าให้ลำตัวขนานพื้น ค้างไว้ 5 วินาทีแล้วกลับ
สู่ท่าเดิม
3. เอนตัวไปด้านหลังพอประมาณ แล้วกลับสู่ท่าเดิม ทำสลับกัน
ไป - มา



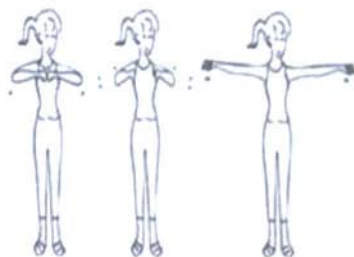
ท่าที่ 11 ทำ 15 ครั้ง

1. ยืนตัวตรง
2. โน้มตัวไปข้างหน้าให้ลำตัวขนานพื้น
3. บิดลำตัวไปทางขวา จนถึงข้างลำตัวแล้วค่อยๆ ยกลำตัวขึ้น กลับสู่ท่าเดิม ทำสลับ ซ้าย - ขวา



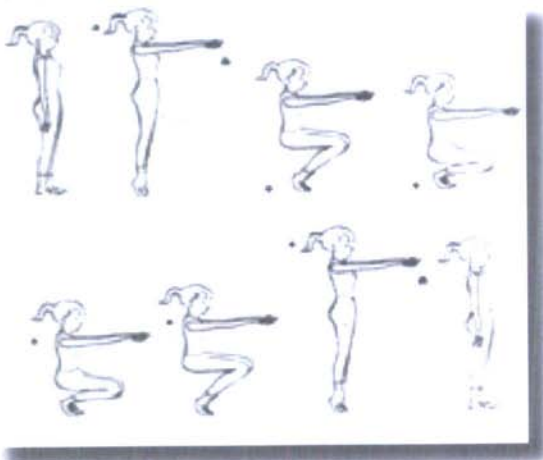
ท่าที่ 12 ทำ 50 ครั้ง

1. ยืนตัวตรง
2. ยกแขนทั้งสองข้าง ทำท่าคล้ายปีกไก่
3. เหวี่ยงข้อศอกทั้งสองข้างออกด้านหลัง แล้วกลับท่าเดิม ทำ 3 ครั้ง พอครั้งที่ 4 ให้เหวี่ยงแขนออกไปด้านหลังจนสุดนับเป็น 1 ชุด



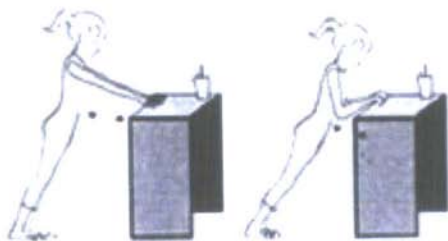
ท่าที่ 13 ทำ 50 ครั้ง

1. ยืนตัวตรง เขย่งปลายเท้า
2. เขยียดแขนตรงไปข้างหน้าขนานกับพื้น ย่อตัวลง
3. ค่อยๆ ยืนขึ้นในท่าเดิม เอาส้นเท้าลงแล้วกลับสู่ท่าเดิม



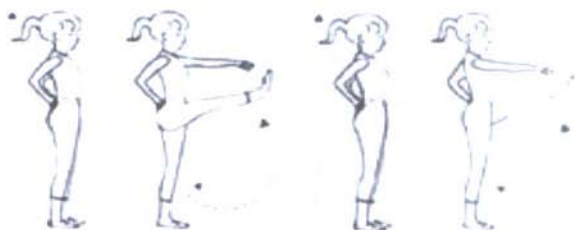
ท่าที่ 14 ทำ 50 ครั้ง

1. ท่านี้ต้องใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น โต๊ะทำงาน เก้าอี้ ที่รับน้ำหนักได้และไม่เลื่อน หรือใช้ฝาผนังก็ได้
2. ทำท่าคล้ายวิดพื้น แต่เปลี่ยนจากพื้น เป็นอุปกรณ์อื่นที่ใช้แทนได้



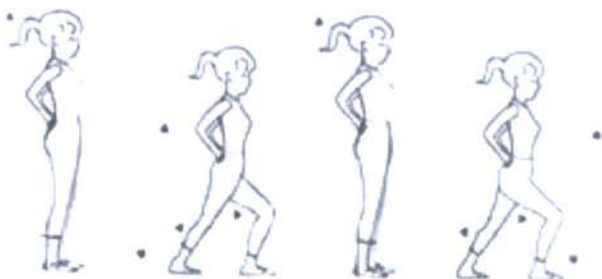
ท่าที่ 15 ทำ 50 ครั้ง

1. ยืนตรงในท่าเตรียม
2. เตะขาซ้าย พร้อมกับเหยียดแขนขวาออกมาด้านหน้า พยายามให้ปลายเท้าแตะกับปลายนิ้วมือ ทำสลับซ้าย - ขวา



ท่าที่ 16 ทำ 50 ครั้ง

1. ยืนตรงในท่าเตรียม
2. ก้าวเท้าซ้ายออก ย่อตัวลงทางด้านที่ก้าวออกไป พยายามให้ขนานกับพื้น ขาหลังตรงอย่างอเข่า และลำตัวตรง ทำสลับซ้าย - ขวา



7. บทสรุป

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ชัด คือ ความชราผิวหนังเหี่ยวยุ่น การเคลื่อนไหวช้าลง และมักจะมีโรคเกี่ยวกับสมอง เช่น อาการหลงลืมความจำบางส่วนหายไป หรือโรคอัลไซเมอร์ ทางด้านจิตใจจะหดหู่เศร้าซึมเศร้าบ้างบางครั้ง ถ้าเราไม่ต้องการให้เกิดสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุของเรา เราควรป้องกัน โดยดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ รับประทานอาหารที่หลากหลายและบำรุงสมอง ออกกำลังกายที่เหมาะสม และปลอดภัยกับผู้สูงอายุด้วย

เอกสารอ้างอิง

- คงสมบุญรณเวช, ศัลยา. 2554. อาหารต้านอัลไซเมอร์. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- แดงสุวรรณ, เพ็ญแข. 2548. Stroke ฆาตกรเงียบ ระวังภัย ห่างไกล โรคหลอดเลือดสมอง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไกล่หมอ.
- รงโภชนาการและพีระมิดแนะแนวอาหารเพื่อสุขภาพ. มปป. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.health-pmk.org/> [เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2553].
- ผลประไพโร, สุจิตรา. 2553. อาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. นนทบุรี: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- โกะกะกุล, วันดี. (มปป). อาหารทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. นนทบุรี: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- มหรรมานูเคราะห์, ผาสุก (บุญชื่อ). 2543. ประสาทกายวิภาคศาสตร์ พื้นฐาน ฉบับแก้ไขและเพิ่มเติม. เชียงใหม่: ภาควิทยา กายวิภาคศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (การดูแลรักษาโรคผู้สูงอายุสำหรับแพทย์). 2548. นนทบุรี: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์.



TAMIL NADU STATE HORTICULTURE SOCIETY

613.98

BT20093

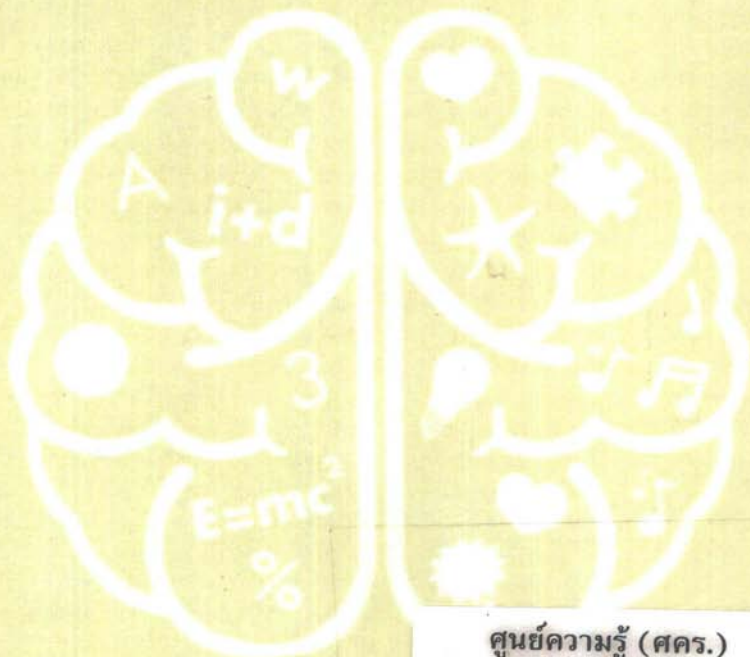
สทบ

คู่มือการดูแลสมองและสุขภาพ
ร่างกายในผู้สูงอายุ

BT20093



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)
THAILAND INSTITUTE OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL RESEARCH (TISTR)
35 หมู่ 3 เทคโนโลยี ต. คลองห้า อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี 12120
โทร. (66) 0 2577 9000 โทรสาร 0 2577 9009
E-mail: tistr@tistr.or.th Website: www.tistr.or.th



ศูนย์ความรู้ (ศคร.)



BT20093