

คู่มือ

ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ด้วยโรคเรื้อรังในชุมชน



สำหรับ
แกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

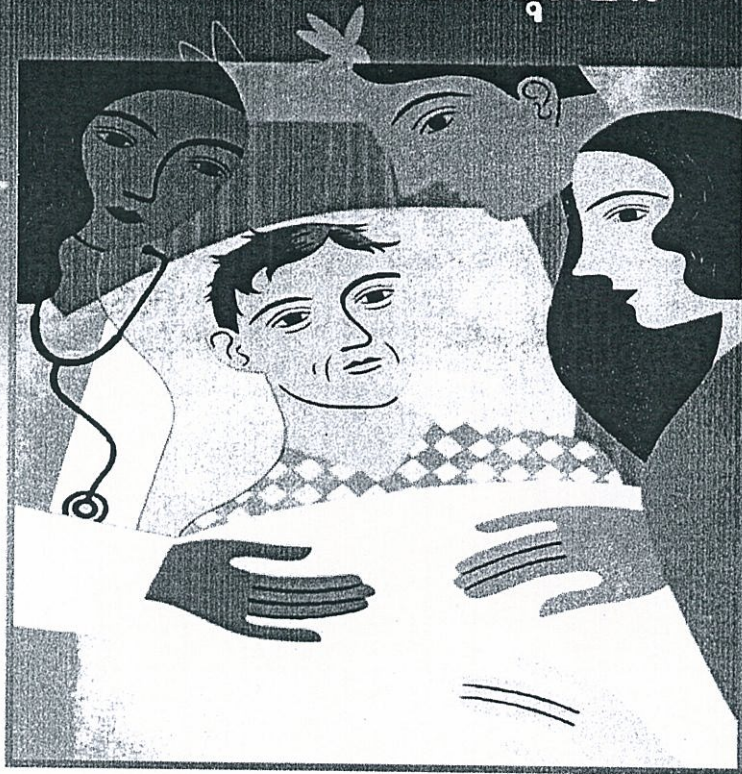
สนับสนุนโดย

ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ

ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ด้วยโรคเรื้อรังในชุมชน

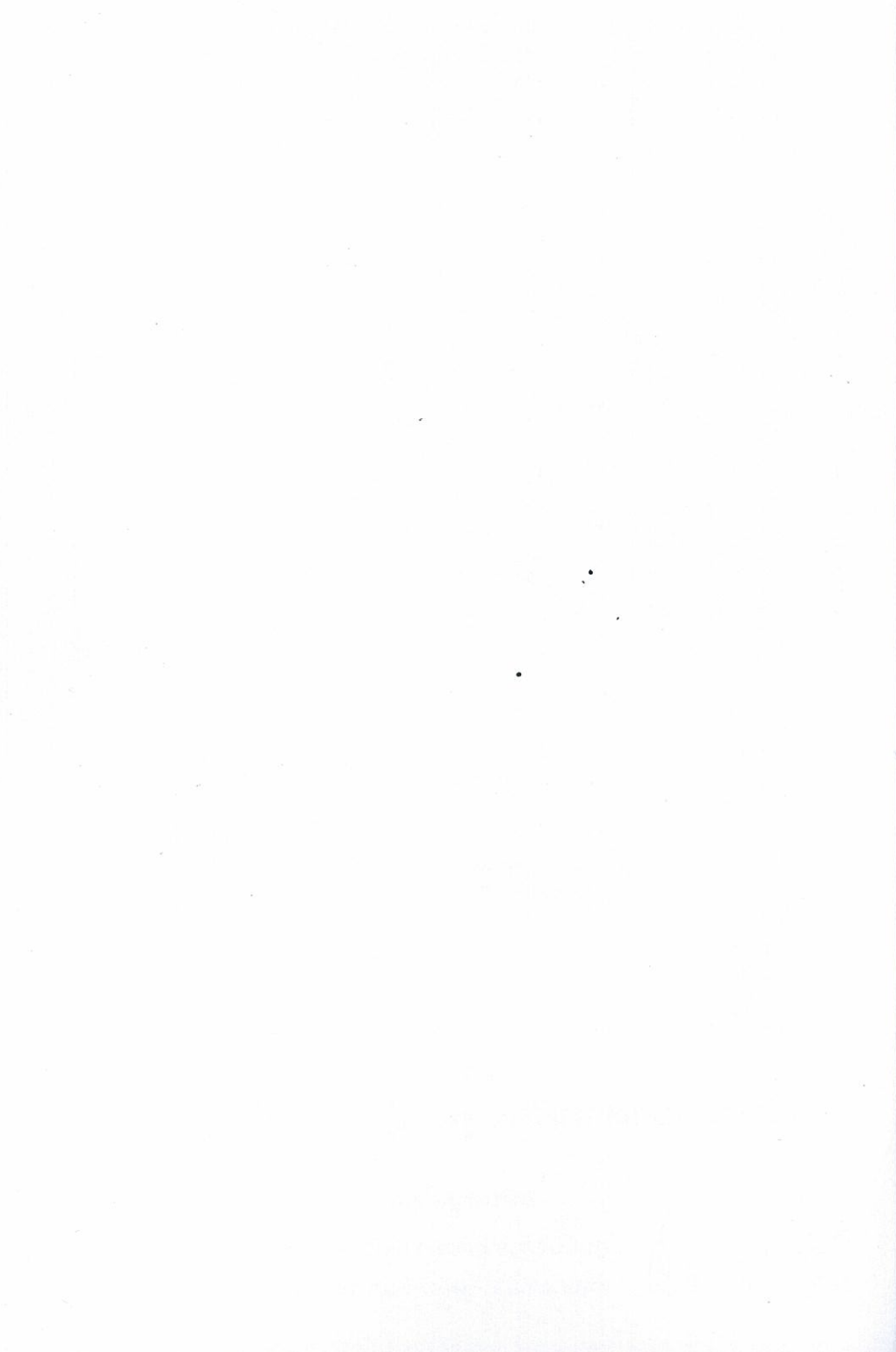


สำหรับ
แกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

สนับสนุนโดย

ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)





คำนำ

หนังสือคู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน สำหรับแกนนำอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นคู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในนาม่วง ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น โดยได้รับการสนับสนุนการจัดทำจากศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วย แนวปฏิบัติสำหรับอสม.ในการตรวจเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน ความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือคู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน สำหรับแกนนำอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนเล่มนี้จะช่วยให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ผู้สูงอายุและครอบครัวได้รับความรู้และนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความผาสุกในชีวิตต่อไป

คณะผู้จัดทำ

กันยายน 2553

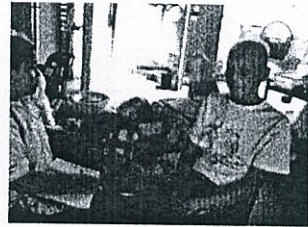
สารบัญ

	หน้า
1. แนวปฏิบัติการตรวจเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน	1
2. งานดูแลสุขภาพของแกนนำอาสาสมัครดูแล ผู้สูงอายุในชุมชน	4
3. จริยธรรมของผู้ดูแล	7
4. ความรู้พื้นฐานสำหรับผู้ดูแล	9
4.1 กลุ่มอาการเสื่อมจากความสูงอายุ	9
4.2 โรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแล	23

แนวปฏิบัติการตรวจเยี่ยมสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ที่ 3, 12 และ 27

1. การเยี่ยมบ้านในผู้สูงอายุที่สุขภาพดี ช่วยตัวเองได้
ไม่มีภาวะพึ่งพาบุคคลอื่น ปฏิบัติกิจกรรม ดังนี้

- ซักถามอาการทั่วไปและการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน การขับถ่ายอุจจาระ/ปัสสาวะ และการรับประทานยา



- ประเมินสุขภาพโดยการวัดสัญญาณชีพ ได้แก่ วัดอุณหภูมิ ภาย ความดันโลหิต ชีพจร อัตราการหายใจ และชั่งน้ำหนักตัว
- ให้คำแนะนำสุขภาพแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว เช่น การบรรเทาอาการท้องผูก การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การป้องกันการหกล้ม การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเมื่อตรวจพบความดันโลหิตสูง และการพูดคุยให้กำลังใจด้านต่างๆ กับผู้สูงอายุและครอบครัว
- ลงบันทึกข้อมูลการประเมินสุขภาพ ได้แก่ สัญญาณชีพ น้ำหนักตัว และการให้คำแนะนำสุขภาพต่างๆ ใน สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุบ้านโนนม่วง หมู่ที่ 3, 12 และ 27 (เล่ม

คู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน

สีเหลือง) สมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้เก็บไว้ที่บ้านของผู้สูงอายุ เพื่อบันทึกในครั้งต่อไป และดูเปรียบเทียบสุขภาพของผู้สูงอายุกับการเยี่ยมครั้งที่ผ่านมา

- ลงบันทึกข้อมูลการประเมินสุขภาพ และการให้คำแนะนำ ผู้สูงอายุทุกรายที่ไปตรวจเยี่ยม ใน แบบรายงานผลการเยี่ยมผู้สูงอายุของอาสาสมัครสาธารณสุขบ้านโนนม่วง ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น และเก็บรวบรวมแบบรายงานนี้ไว้ที่เพิ่มประธานของ อสม.แต่ละหมู่บ้าน นำส่งเจ้าหน้าที่สุขภาพที่รับผิดชอบพื้นที่นั้นๆ อย่างน้อย 3 เดือนต่อครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้เจ้าหน้าที่สุขภาพได้รับทราบผลการปฏิบัติงานการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุของ อสม.
- ในกรณีที่พบผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพและต้องได้รับการช่วยเหลือเช่น ตรวจพบระดับความดันโลหิตสูงมาก เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท ไม่มียาลดความดันโลหิตรับประทาน น้ำหนักตัวลดมากผิดปกติหรือผู้สูงอายุอยู่โดยลำพังไม่มีผู้ดูแล เป็นต้น ให้ อสม.เขียนรายงานข้อมูลในแบบฟอร์ม ใบส่งต่อผลการเยี่ยมผู้สูงอายุของอาสาสมัครสาธารณสุข บ้านโนนม่วง ต.ศิลาอ.เมือง จ.ขอนแก่น และส่งที่เจ้าหน้าที่สุขภาพที่รับผิดชอบพื้นที่นั้นๆ หรือส่งที่ คุณจินตนา ฤทธิ์ทรงเมือง ซึ่งรับผิดชอบงานดูแลผู้สูงอายุโดยตรงของศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านโนนม่วง ต่อจากนั้น อสม. ลงบันทึกการส่งต่อผู้ป่วยไว้ใน สมุดเล่มสีส้ม (ด้านการส่งต่อผู้ป่วย) สมุดเล่มสีส้มนี้เก็บไว้ที่ประธานแกนนำอสม.ในแต่ละหมู่บ้าน เพื่อเป็นหลักฐานการทำงานด้านการส่งต่อผู้ป่วยจากบ้านให้เจ้าหน้าที่สุขภาพ ด้วยวิธีดำเนินการนี้จะช่วยให้เจ้าหน้าที่สุขภาพสามารถทราบปัญหาเร่งด่วนที่ต้องการได้รับการแก้ไขของผู้สูงอายุและออกติดตามเยี่ยมบ้านต่อไป

- ในกรณีที่ อสม. ได้รับแจ้งข้อมูลปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางโทรศัพท์ หรือมีการให้บริการสุขภาพทางโทรศัพท์และออกติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ให้ อสม. ลงบันทึกข้อมูลการใช้หน่วยบริการเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุนั้นๆ ในสมุดเล่มสีส้ม (ด้านหน่วยบริการสุขภาพเคลื่อนที่) ข้อมูลที่ลงบันทึก ได้แก่ ปัญหาสุขภาพที่พบ คำแนะนำที่ให้กับผู้สูงอายุ หรือการออกไปช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุ เป็นต้น สมุดเล่มนี้จะเก็บไว้ที่ประธานแกนนำ อสม. ในแต่ละหมู่บ้านเช่นกัน เพื่อเป็นหลักฐานว่าได้ให้บริการสุขภาพเคลื่อนที่แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ที่รับผิดชอบ
- ความถี่ของการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุของ อสม. จะเยี่ยมอย่างน้อยเดือนละครั้ง ถ้าพบว่าผู้สูงอายุมีอาการรุนแรงจะเยี่ยมผู้สูงอายุบ่อยครั้งขึ้นตามความจำเป็นหรือตามความมีจิตอาสาของ อสม. แต่ละพื้นที่

2. การเยี่ยมบ้านในผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง ช่วยตัวเองได้น้อยหรือไม่ได้มีภาวะการพึ่งพาบุคคลอื่น ให้ อสม. ปฏิบัติกิจกรรมเช่นเดียวกับกลุ่มผู้สูงอายุที่สุขภาพดี ช่วยตัวเองได้ ไม่มีภาวะพึ่งพา แต่มีกิจกรรมการปฏิบัติการดูแลเพิ่ม อาทิ เช่น

- พลิกตะแคงตัวให้ผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ
- อาบน้ำ ดูแลความสะอาดของร่างกาย ช่วยแต่งตัว และ ดูแลความสะอาดเครื่องแต่งกาย และที่นอนให้ผู้ป่วย หรือผู้สูงอายุ
- ช่วยเตรียมอาหารหรือปรุงอาหารให้ ช่วยป้อนอาหารหรือช่วยให้ อาหารทางสายยางกับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ
- เป็นธุระจัดซื้อของ หากผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุต้องการซื้อหาข้าว

คู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน

ของเครื่องใช้ต่างๆ

- เป็นธุระหรือช่วยผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ เช่น ไปรับยาแทนที่อนามัย
- ช่วยจัดเตรียมและดูแลเรื่องการได้รับยากับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ
- อยู่เป็นเพื่อนหรืออยู่เฝ้าไข้ หากผู้สูงอายุหรือครอบครัวของผู้สูงอายุต้องการ (ซึ่งค่าตอบแทนการบริการขึ้นกับการตกลงกันระหว่างผู้ป่วยและผู้เฝ้าไข้)

3. เอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุรับได้ที่ศูนย์บริการสุขภาพชุมชนบ้านโนนม่วง ได้แก่

1. สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุบ้านโนนม่วง หมู่ที่ 3 ,12 และ27 (เล่มสี่เหลือง)
2. แบบรายงานผลการเยี่ยมผู้สูงอายุของอาสาสมัครสาธารณสุขบ้านโนนม่วง ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น
3. ใบส่งต่อผลการเยี่ยมผู้สูงอายุของอาสาสมัครสาธารณสุขบ้านโนนม่วง ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น

งานดูแลสุขภาพของแกนนำอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน



อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดประชาชนมากที่สุด อสม. จะเข้าใจถึงความสุขและความทุกข์ด้านสุขภาพของคนในพื้นที่ได้ดี ดังนั้นอสม. จึงถือได้ว่าเป็นแกนนำที่สำคัญด้านสุขภาพของชุมชน บทบาทของอสม. ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุและผู้เจ็บป่วยเรื้อรังในชุมชนหรือที่เรียกง่าย ๆ ว่าผู้ดูแลผู้ปวยนั้นต้องได้รับการฝึกหัดและฝึกฝนมาอย่างดีถึงจะทำงานเป็นผลสำเร็จได้ ลักษณะของผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยมักจะไม่ค่อยรับรู้ในสิ่งต่างๆ หลายครั้งไม่ค่อยร่วมมือในการดูแลรักษา ทำให้ยากแก่การดูแล ในหลายโอกาสผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุเหล่านี้ อาจจะมีบุคลิกภาพที่แปรเปลี่ยนไปจากเมื่อก่อนก่อนที่จะเจ็บป่วย โดยเฉพาะหากผู้ป่วยท่านนั้นป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม ทำให้บางครั้งญาติที่ดูแลผู้ป่วยรู้สึกถึงเครียดไปกับความเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วย และบางครั้งผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุที่เราดูแล อาจจะมีอารมณ์แปรปรวน หรือก้าวร้าวได้ บางครั้งอาจตะโกน ด่าทอ หรือทำร้ายผู้ดูแล ทำให้ผู้ดูแลเกิดความเครียดได้

อาการที่แสดงว่าผู้ดูแลผู้ป่วยเกิดความเครียดจากงานดูแล เช่น:

- หงุดหงิดง่าย ดูไม่มีความสุข หรือเบื่อหน่ายกับชีวิต ร้องไห้เก่งขึ้น
- ขาดความกระตือรือร้น ไม่ค่อยมีพลังหรือแรงกระตุ้นในการทำงาน
- รู้สึกไม่มีเวลาให้กับตนเองพอ รู้สึกโกรธผู้ป่วยที่เราดูแล, คนหรือสภาวะการณ์ รอบข้าง เป็นต้น

ซึ่งคงปฏิเสธไม่ได้ว่างานของผู้ดูแลผู้ป่วยเป็นงานที่หนัก และในหลายครั้งผู้ดูแลผู้ป่วยก็อาจจะไม่ได้รับคำขอบคุณ หรือชมเชยจากผู้ป่วยหรือคนรอบข้าง ทำให้ขาดกำลังใจได้ ผู้ดูแลผู้ป่วยจึงต้องดูแลรักษาตนเองให้ดีจะได้มีพลัง หรือมีกำลังใจ ไปดูแลผู้อื่นได้อย่างดี

ข้อพึงปฏิบัติหากผู้ดูแลผู้ป่วยมีความเครียดจากงานหรือการเฝ้าไข้

ความรู้สึกเครียดกับงานเฝ้าไข้สามารถเกิดได้ เพราะงานเฝ้าไข้ หรือ งานดูแลผู้ป่วยเป็นงานที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ซึ่งหากท่านไม่ลองมาทำงานนี้เอง ก็จะไม่ทราบว่างานเฝ้าไข้ หรือดูแลผู้ป่วยนี้เป็นงานที่ต้องเสียสละและอดทนอย่างสูง หากผู้ดูแลไม่ดูแลรักษาตัวเองให้ดีก็จะไม่สามารถมีกำลังกาย กำลังใจที่จะไปดูแลผู้อื่นได้

ดังนั้นถ้ารู้สึกว่ามีอาการเครียดที่เกิดจากงานเฝ้าไข้หรือดูแลผู้ป่วยนี้ ผู้ดูแลควรปรึกษากับญาติมิตรหรือเพื่อนฝูงที่ไว้ใจ และขอความช่วยเหลือจากเขาให้มาช่วยผ่อนเบาภาระการดูแลผู้ป่วยบ้างและอย่ารู้สึกไม่ดีหรือรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถที่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่ง โครงการหน่วยบริการสุขภาพเคลื่อนที่ชุมชนโนนม่วง เป็นโครงการที่จัดขึ้นโดยความร่วมมือร่วมใจของคนในชุมชนในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและผู้ที่มีเจ็บป่วยในชุมชน เป็นโครงการของชุมชนเพื่อชุมชนของตนเองอย่างแท้จริงสามารถติดต่อใช้บริการตามนี้

หน่วยบริการสุขภาพเคลื่อนที่บ้านโนนม่วง

ท่านใดที่ต้องการใช้บริการช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ติดต่อได้ที่

- หมู่ที่ 3 : คุณเทวา สามมหาดไทย มือถือ 087-226-2168
- หมู่ที่ 12 : คุณดวงพร ธรรมขันต์ มือถือ 081-592-6483
- หมู่ที่ 27 : คุณแดง หงส์อินทร์ มือถือ 083-454-3186
- สถานีอนามัยบ้านโนนม่วง โทรศัพท์ 043-343-913

(เปิดให้บริการทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ)



จริยธรรมของผู้ดูแล



จริยธรรมของผู้ดูแล หมายถึง หลักของ ความดีที่ผู้ดูแลควรประพฤติปฏิบัติในการดูแล ผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความสุขทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล ธรรมชาติของการเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีความเจ็บ ป่วยเรื้อรังนั้น สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่ผู้ทำหน้าที่ใน การดูแลผู้ป่วยพึงตระหนักคือ ความอดทนและ เข้าใจถึงความเจ็บป่วยเรื้อรังที่ผู้ป่วยได้รับประสบการณ์ ความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยอาจทำให้ผู้ป่วยแสดงพฤติกรรม ต่างๆ ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทั้งร่างกายและจิตใจของเขา ดังนั้นผู้ดูแลทั้งผู้ที่เป็นบุคคลในครอบครัวที่ ดูแลผู้ป่วยหรือผู้ที่มีอาชีพในการดูแลผู้ป่วยจึงต้องมีหลักธรรมสำหรับการ ปฏิบัติดูแลผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรัง ดังนี้

1. สร้างความรักในงานที่ทำ งานดูแลผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรัง นั้นเป็นงานหนักที่ต้องใช้เวลาสำหรับการดูแลผู้ป่วย ผู้ดูแลต้องมีความรัก และจริงใจอย่างแท้จริงสำหรับการดูแลผู้ป่วยทั้งนี้เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสุข ทั้งร่างกายและจิตใจจากการดูแลของผู้ดูแล ความรักและความจริงใจใน การดูแลผู้ป่วยเกิดจากใจของผู้ดูแลที่หล่อหลอมด้วยความเมตตาและ กรุณาต้องการเห็นผู้ป่วยพ้นจากความทุกข์ของความเจ็บป่วยเรื้อรังต้องการ เห็นผู้ป่วยมีความสุข ผู้ดูแลทุกคนควรสร้างความรู้สึที่ดีเพื่อให้เกิดความรัก ในงานดูแลที่ทำอยู่ ไม่ว่าจะเกิดจากหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีต่อผู้ป่วยหรือ เกิดจากความรักความผูกพันที่เคยมีต่อกัน การสร้างความรู้สึที่ดีๆ ในการดูแลผู้ป่วย สร้างความรู้สึกรักในงานที่ทำ จะเป็นการคิดในทางบวก ที่จะช่วยเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ดูแลสามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างเต็ม ความสามารถของผู้ดูแลที่มีอยู่ ดังคำกล่าวที่ว่า “ถ้าทำการสิ่งใดด้วยใจรัก

งานที่หนักก็จักเบาแล้วครั้งหนึ่ง” หากผู้ดูแลสามารถสร้างความคิดความรู้สึกของตนเองในการดูแลผู้ป่วยได้ดังที่กล่าวนี้สิ่งที่ปรากฏแสดงให้เห็นด้วยตา คือลักษณะท่าทีที่ริยวาจาของผู้ดูแลจะแสดงออกมาได้ถึงความนุ่มนวลอ่อนโยนในการปฏิบัติต่อผู้ป่วยโดยมีต้องเสแสร้ง และไม่แสดงให้เห็นถึงความอดกลั้นหรืออดทนอย่างมากในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง มนุษย์ทุกคนในโลกนี้มีชีวิตอยู่ได้เพราะรับรู้ถึงความรักที่มนุษย์มีให้ต่อกัน ดังนั้นความสุขทางกายและใจที่ผู้ป่วยได้รับจากผู้ดูแลย่อมส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถมีชีวิตต่อไปได้แม้ว่าจะมีความเจ็บป่วยเรื้อรังอยู่เป็นเพื่อนของชีวิตตลอดไป

2. มีความสนใจเอาใจใส่ต่องานการดูแลผู้ป่วย มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยด้วยความละเอียดรอบคอบเพื่อให้ผู้ป่วยปลอดภัยจากอันตรายหรือภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ผู้ดูแลจะต้องรู้จักหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบในการดูแลผู้ป่วยอย่างดี ต้องกระทำตามบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอสมบูรณ์ เต็มกำลังตามสติปัญญาและความสามารถที่มีอยู่ และต้องพยายามปรับปรุงงานดูแลผู้ป่วยที่ทำอยู่ให้ดีขึ้นยิ่งขึ้นๆ อย่างสม่ำเสมอ

3. มีความอดสาหะ พยายามทำงานที่รับผิดชอบให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยที่รับผิดชอบดูแล มีความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าสิ่งที่ทำให้ผู้ดูแลต้องอดทนและอดกลั้นจะอยู่ในรูปแบบของคำพูดหรือการกระทำที่ทำให้ผู้ดูแลผู้ป่วยรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ หรือรู้สึกโกรธ ผู้ดูแลควรไตร่ตรองพิจารณาเหตุการณ์ต่างๆ ที่สร้างความรู้สึกเหล่านั้นอย่างเข้าใจ อดทน และให้อภัย และพยายามทำงานที่รับผิดชอบด้วยความขยัน อดทน ไม่ย่อท้อ

4. มีการพิจารณาอย่างรอบคอบในงานการดูแลผู้ป่วย คำนึงถึงผลดีผลร้ายจากการปฏิบัติที่เกิดขึ้น ผู้ดูแลผู้ป่วยจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะงานที่ทำ ต้องรักและสนใจที่จะศึกษาหาความรู้ หรือ

พยายามเรียนรู้จากแหล่งความรู้ที่มีอยู่ในที่ต่างๆ เพื่อที่จะให้การดูแลผู้ป่วยได้อย่างดีและถูกต้อง

งานดูแลผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังนั้นแม้ว่าจะเป็นงานหนัก น่าเบื่อ ซ้ำซากจำเจ ไม่สนุก แต่ความสนุกหรือไม่สนุกของงานนั้นอยู่ที่ความคิดและจิตใจของบุคคลแต่ละคน ซึ่งนอกจากเรื่องของจริยธรรมที่ผู้ดูแลพึงมีดังกล่าวแล้วนั้น สิ่งหนึ่งที่ทั้งผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ดูแลต้องคำนึงไว้เสมอคือ ความตระหนักถึงคุณค่าของการได้รับการดูแลและคุณค่าของการได้เป็นผู้ดูแลผู้ป่วย “เพราะมีเขาทำให้เราอยู่” ด้วยจิตสำนึกเช่นนี้ซึ่งกันและกันจะช่วยให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลยอมรับในบทบาทที่ต้องรับผิดชอบของตัวเองได้ดีขึ้น และสามารถทำหน้าที่ของแต่ละบุคคลได้เหมาะสมถูกต้อง

ความรู้ ความเข้าใจ ความรัก และความผูกพันเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้งานดูแลผู้ป่วยเรื้อรังนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีคุณค่าสำหรับชีวิตทั้งผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ดูแล ชีวิตมนุษย์แต่ละคนนั้นไม่ได้ยาวนานมาก เมื่อเปรียบเทียบกับอายุของโลกหรือของดวงดาว วัน เวลา และโอกาสในชีวิตเมื่อผ่านไปแล้วจะไม่สามารถเรียกร้องให้กลับคืนได้ ในขณะที่มีโอกาสและมีเวลาทุกๆ คนจึงควรทำหน้าที่รับผิดชอบของตนเองให้ดีที่สุด สำคัญที่สุดของการเป็นมนุษย์คือการทำความดีเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขโดยเฉพาะความสุขของผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังที่มีภาวะพึ่งพาบุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็น ผู้ดูแลผู้ป่วย

ความรู้พื้นฐานสำหรับผู้ดูแล

๑ กลุ่มอาการเสื่อมจากความสูงอายุ

ความสูงอายุป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ และต่อเนื่อง นับตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่ง

ถึงวาระสุดท้ายของชีวิต อันเป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ เช่น ปัจจัยภายใน ได้แก่ กรรมพันธุ์ และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นต้น โดยจะแสดงออกมาในรูปแบบของความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ความสูงอายุไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัว แต่เป็นสิ่งที่เป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่เกิดขึ้นตามกาลเวลามีอาจหลีกเลี่ยงได้ แต่สิ่งที่พึงปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุทุกคน คือ การเข้าใจถึงความเสื่อมจากความสูงอายุของร่างกายที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและสามารถป้องกันหรือชะลอการเกิด หรือหากเกิดขึ้นแล้วก็สามารถดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง พึ่งตนเองได้โดยเป็นภาระต่อครอบครัว ลูก หลาน และผู้อื่นให้น้อยที่สุด

ดังนั้นผู้สูงอายุและครอบครัวจึงควรมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับกลุ่มอาการความเสื่อมที่เกิดจากความสูงอายุในผู้สูงอายุและแนวทางในการดูแลตนเองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและควบคุมป้องกันการเกิดโรคเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ในอันที่จะชะลอความแก่และความเสื่อมจากความสูงอายุ สามารถช่วยเหลือตนเองได้และอาจช่วยเหลือผู้อื่นได้ต่อไป

ธรรมชาติของผู้สูงอายุ

1. ร่างกายไม่เอื้อให้อยู่ในท่าเดียนาน ๆ เช่น ยืน เดิน หรือนั่ง
2. ร่างกายไม่เอื้อให้อยู่ในสถานที่แออัด มีการระบายอากาศไม่ดี เช่น ห้องสรรพสินค้า หรือ โรงภาพยนตร์ เพราะภูมิต้านทานโรคต่ำ
3. ความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำกิจวัตรประจำวันลดลง บางรายอาจจะต้องมีคนคอยช่วยเหลือดูแล
4. มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา เช่น ตามองภาพไม่ชัด สายตายาวตามัวลงและการได้ยินเสียงลดลง ซึ่งทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมและการเรียนรู้

5. มีความเสื่อมของร่างกายหลายอย่างร่วมกัน เช่น ผิวหนังบางลง และเหี่ยวย่น ชันไขมันใต้ ผิวหนังลดลงทำให้ผิวแห้ง คัน การรับรู้ ความร้อนเย็นลดลง กล้ามเนื้อมวลกระดูกลดลง ข้ออักเสบ ปวดตามข้อ เบื่ออาหาร ท้องผูก การรับกลิ่น รับรสลดลง ไม่ค่อยรู้สึกอยากอาหาร การทรงตัวไม่ดีหกล้มง่าย และอาจมีปัสสาวะเล็ด ริว ริด เป็นต้น
6. มีภาวะโรคเรื้อรังต่างๆ รุมเร้า เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ทำให้ต้อง吃药หลายตัว และหลายขนานและมีโอกาสเกิดพิษจากการใช้ยาได้สูง
7. มีอาการเจ็บป่วยที่ไม่ชัดเจน อาการและอาการแสดง ไม่สอดคล้องกับความรุนแรงของโรค เช่น ไข้ตั้งอักเสบแต่ไม่มีอาการปวดท้อง เป็นต้น
8. อารมณ์แปรปรวนง่าย อาจรู้สึกเหงา เครียด ใจน้อย พุดซ้ำๆ ซากๆ หงุดหงิดง่าย

ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรปฏิบัติตนเพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากการชะลอความเสื่อมนั้น มีดังนี้

1. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
2. ไม่ค่อยเจ็บป่วยง่าย ถ้าเจ็บป่วยอาการก็ไม่รุนแรงมาก
3. ชะลอความแก่/ความเสื่อมให้ช้าลง
4. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกระดูกพรุน โรคความจำเสื่อม โรคอัมพาต เป็นต้น

วิธีการชะลอความเสื่อม

1. ผู้สูงอายุควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองเป็นประจำและสม่ำเสมอ สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีได้ เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ หางานอดิเรกทำ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ เป็นต้น

2. ส่งเสริมสุขภาพกายด้วยการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอครั้งละ 25 - 30 นาที และจำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

- ❖ ควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัยของตนเอง เช่น การเดินเร็ว/ วิ่งเหยาะ ๆ/ ว่ายน้ำ / ฤๅษีดัดตน/ รำไม้พลอง / โยคะ/ บันจอร์ยาน เป็นต้น
- ❖ ไม่ควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก ๆ เช่น ยกน้ำหนัก การเดินแอโรบิคที่รวดเร็วหรือรุนแรง
- ❖ ควรใช้แรงอย่างเหมาะสมในการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรหยุดออกกำลังกาย เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

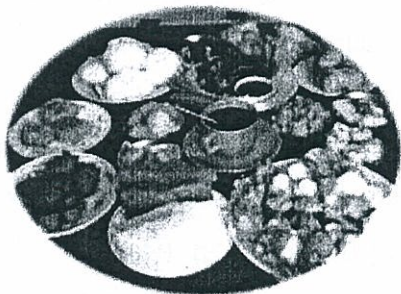
- ❖ อุปกรณ์กีฬาหรือรองเท้ากีฬาชำรุด
- ❖ เมื่อยล้าหรือปวดกล้ามเนื้อมาก
- ❖ มึนงง เหนื่อย รู้สึกเหมือนจะเป็นลม
- ❖ มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน
- ❖ เหนื่อยมาก หอบ พุดไม่ออก หรือพุดลำบาก
- ❖ หน้าซีด ตัวเย็น หรือมีอาการอื่นที่น่าสงสัยหรือไม่แน่ใจ

การออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดโทษ เนื่องจากการออกกำลังกายไม่ถูกวิธี ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น ไม่ยืดเส้นสายหรืออุ่นเครื่องก่อนออกกำลังกาย ใช้อุปกรณ์กีฬาหรือเครื่องแต่งกายไม่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างหักโหมหรือหนักเกินไปสำหรับวัยและสภาพร่างกาย

3. การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและถูกต้องกับร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหาร ผลไม้ และเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด รวมทั้งอาหารประเภทมัน/ทอด เนย ไข่แดง เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล (ยกเว้นปลา) หนังกุ้ง หนังกุ้ง กะทิ และไขมันสัตว์ เช่น ไขมันหมู ควรลดการบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง และน้ำตาลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคเบาหวาน และ

ถ้าเป็นคนอ้วนหรือคนที่กินจุ อาหารมื้อเย็นควรรับประทานก่อนเวลา 18.00 น. เพื่อจะได้ห่างจากเวลานอนนานพอสมควรไม่สะสมเวลานอน

ผลไม้ที่ควรเลือกรับประทาน ได้แก่ ฝรั่ง มันแกว แก้วมังกร พุทรา ชมพู และแอปเปิ้ล และควรเลือกอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมกับความสูงอายุ และควรใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์ในการปรุงอาหาร



4. หลีกเลี่ยงสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพ ได้แก่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เครื่องดื่มชูกำลัง กาแฟ บุหรี่ และสารเสพติด รวมถึงการเที่ยวสถานเริงรมย์ในยามค่ำคืนเพราะทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอได้

5. ดำเนินชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นผลดีต่อสุขภาพและไม่ก่อให้เกิดโรค ครอบคลุมทั้งสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในบ้านและภายนอกบ้าน ควรหลีกเลี่ยงไกลจากสารเคมีทุกชนิด สัตว์ที่ก่อให้เกิดโรค ได้แก่ ยุง แมลงสาบ หนู รวมถึงเชื้อโรคทุกชนิด สิ่งแวดล้อมที่ดีควรมีอากาศถ่ายเทสะดวกสบาย ปลอดภัย ไม่มีฝุ่นและควันพิษต่างๆ มาก

ห้องนอนของผู้สูงอายุควรจัดให้อยู่ชั้นล่าง เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการขึ้นลงบันได ควรจัดทำราวจับไว้ตามฝาผนัง เพื่อจะได้เกาะพยุงตัว และมีแสงสว่างที่เพียงพอ โดยเฉพาะในห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัว ป้องกันการลื่นหกล้ม พรมเช็ดเท้ายึดเกาะพื้นไม่ลื่น สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ของบ้านควรจัดวางเป็นระเบียบ

6. ใช้อุปกรณ์ช่วยเพื่อช่วยลดปัญหาที่เกิดจากความเสื่อมของวัย เช่น แวนตา ฟันปลอม ไม้เท้า รถเข็น เป็นต้น

7. ควรได้รับการตรวจเช็คสุขภาพประจำปี โดยเฉพาะการตรวจหาระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจสายตา (อายุน้อยกว่า 60 ปี ตรวจปีละครั้ง แต่ถ้ามากกว่า 60 ปี ควรตรวจทุก 6 เดือน)

8. ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ โดยเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่อง อาหารการกิน การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพจิต และการใช้ยาเพื่อรักษาโรค

สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด คือ การได้อาศัยอยู่ร่วมกับลูกหลานอย่างมีความสุข ทางกาย ทางใจ และทางศาสนา เห็นลูกหลานมีความรักใคร่ผูกพันกัน ไม่ต้องการให้ลูกหลานทะเลาะเบาะแว้งกัน ดังนั้นคนในครอบครัวควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ช่วยดูแลเรื่องอาหารการกินของผู้สูงอายุให้ถูกต้องเหมาะสมกับร่างกาย

2. ให้ความสนใจ เอาใจใส่ และห่วงใยในเรื่องสุขภาพกาย และการปฏิบัติต่างๆ ควรคำนึงถึงจิตใจของผู้สูงอายุ

3. หลีกเลี่ยงการดูแลผู้สูงอายุแบบ “นกน้อยในกรงทอง” คือ ไม่ให้ทำอะไรเลย ให้อยู่เฉย ๆ และทำกิจกรรมแทนให้ทุกอย่าง ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง แต่ควรต้องส่งเสริมสนับสนุนให้ทำกิจกรรมได้ตามความสามารถที่มีอยู่

4. ผู้สูงอายุ คือ พ่อและแม่ ไม่ใช่ลูก ดังนั้นอย่าปฏิบัติกับท่านเช่นเดียวกับลูก ให้ความเข้าใจท่าน อย่าข่มเหงทั้งร่างกายและจิตใจ ดุด่าว่ากล่าวผู้สูงอายุ ฟังระลึกว่าหากทุกคนปฏิบัติกับพ่อแม่ของเราอย่างไร ลูกหลานของเราก็จะทำกับเราอย่างนั้นในอนาคต

กลุ่มอาการเสื่อมที่เป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่

1. โรคสมองเสื่อม สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคสมองเสื่อม คือ ความชรา โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน ความเครียด การขาดการออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่

อาการของโรคสมองเสื่อม แบ่งได้เป็นระยะแรกกับระยะหลัง โดยระยะแรกจะมีอาการความจำเสื่อมลง มักจำชื่อคนหรือเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ได้ สมาธิในการฟังเสื่อม คิดเลขง่ายๆ ไม่ได้ และอารมณ์แปรปรวนง่าย ส่วนระยะหลังนั้นจะมีอาการคล้ายกับระยะแรกแต่รุนแรงมากขึ้น คือ สูญเสียความทรงจำมากขึ้น ถึงขนาดจำคนใกล้ชิดไม่และอารมณ์จะแปรปรวนมากจนควบคุมไม่ได้ ไม่ไว้ใจคนที่อยู่รอบตัว ที่สำคัญคือไม่สามารถช่วยตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ เช่น การรับประทานอาหารหรือเข้าห้องน้ำ ทำกิจด้วยตัวเองไม่ได้

หลักในการปฏิบัติต่อผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม มีดังนี้

1. ผู้ดูแลต้องคิดไว้เสมอว่า“พ่อแม่คือพระอรหันต์สำหรับลูก” พระคุณของพ่อแม่มากมายนับอนันต์ ยากยิ่งที่เราจะตอบแทนได้หมดในชาตินี้ หน้าที่ที่สำคัญที่สุดและมีคุณค่ามากที่สุดของมนุษย์ก็คือ การแสดงความกตัญญูกตเวทิต่อผู้มีพระคุณ “ถ้าจะทำอะไรตอบแทนพระคุณบิดามารดา ขอให้รับทำในขณะที่ท่านมีชีวิตอยู่” ตามคำสอนของพระปัญญา นันทภิกขุ

2. ผู้ดูแลต้องให้กำลังใจผู้ป่วย (อย่าหัวเราะเยาะ อย่าดูด่าว่ากล่าวผู้ป่วยให้ท้อแท้ หหมดกำลังใจ)

3. ผู้ดูแลต้องช่วยส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือให้ผู้ป่วยสามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

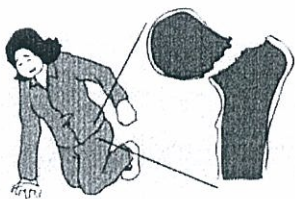
4. ผู้ดูแลต้องมีความอดทนและมีความยืดหยุ่น เพราะผู้ป่วยมีขีดจำกัดในหลายด้าน เช่น หิวอาหารไม่เป็นเวลา เดินช้า พุดช้า กินช้า ตัดสินใจช้า ทำอะไรก็จะช้าไปหมด

5. ผู้ดูแลต้องมีความใจเย็น และเป็นผู้ฟังที่ดี

6. จัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้โล่ง ปลอดภัย สะอาดตา เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วย ควรให้พักอาศัยอยู่ในสถานที่ ๆ เคยอยู่ อย่าปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม อย่าย้ายบ้าน อย่าย้ายสิ่งของ เพราะผู้สูงอายุ อาจเกิดความสับสนได้มาก

7. ผู้ดูแลต้องดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองให้ดีอยู่เสมอเพื่อการดูแลผู้ป่วยได้อย่างเข้าใจและมีคุณภาพ

คนทั่วโลกต้องคิดว่าปัญหานี้เป็นปัญหาของคนทุกคน ไม่ใช่เป็นปัญหาของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น ทุกคนเมื่ออายุมากขึ้นก็ต้องกลายเป็นผู้สูงอายุ เมื่อเป็นปัญหาของคนทุกคน ทุกคนจึงต้องมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา นี้ เพื่อว่าเราจะได้มีความสุขเมื่อเราอย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ



2. อุบัติเหตุหกล้มในผู้สูงอายุ วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเสื่อมถอยในเรื่องของการทรงตัว การมองเห็น การเคลื่อนไหว การเดิน การใช้ยาที่มีผลต่อการทรงตัวและสภาพการเจ็บป่วยเรื้อรังในร่างกาย ร่วมกับสภาพแวดล้อม

ภายนอกร่างกาย เช่น บันไดชัน พื้นที่ไม่เรียบ ทำให้การสะดุดหรือสิ่งง่าย ซึ่งเมื่อประกอบกันหลายๆสาเหตุอาจทำให้เกิดปัญหาต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุมากขึ้น และเป็นสาเหตุให้เกิดการเกิดอุบัติเหตุหกล้มในผู้สูงอายุได้มากที่สุด การหกล้มในผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญมาก เนื่องจากนำมาซึ่งปัญหาต่างๆ ติดตามมาอีกมากมาย เช่น กระดูกหัก เดินไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง หากนอนนานๆจะทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อและอาจถึงแก่ชีวิตได้ในที่สุด ที่ต้องพึงระวัง คือ การหกล้มอาจเกิดจากโรคต่างๆ ที่ซ่อนอยู่ภายในตัวผู้สูงอายุเอง และอาจเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การหกล้มได้ การหกล้มในผู้สูงอายุจึงไม่ใช่เรื่องของการเกิดอุบัติเหตุแต่เพียง

อย่างเดียว ดังนั้นการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ควรกระทำและสามารถทำได้ดังนี้ คือ

1. หลีกเลี่ยงการเดินทางในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ พื้นลื่นหรือพื้นเปียกและ ควรมีราวจับในห้องน้ำ หรือตามฝาผนังในบ้านเพื่อช่วยพยุงตัว
2. เลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสม ไม่มีส้นหรือส้นเตี้ย ไม่คับหรือหลวมเกินไป พื้นรองเท้าไม่ลื่นมีปุ่มยางกันลื่น และถ้าขึ้น-ลงบันไดหรือเดินบนพื้นที่ขูดจนลื่นอย่าใส่ถุงเท้าเดินเพราะจะลื่นง่าย
3. จัดบ้านให้สะดวกสบาย และปลอดภัย โดยการติดตั้งแสงไฟให้สว่างเพียงพอ ติดราวจับในที่จำเป็น จัดทางเดินให้โล่งไม่มีสิ่งเกะกะ หมั่นตรวจสอบสภาพทางเดิน และบันไดอย่างสม่ำเสมอ
4. ควรมีไฟฉายเก็บไว้ในที่ซึ่งหยิบใช้ได้ง่าย รวมทั้งควรมีไม้ไผ่ไถ่เดี่ยวนอน เพื่อหยิบใช้ในตอนกลางคืนหรือเมื่อไฟฟ้าดับ
5. ตรวจสอบสายตาสม่ำเสมอเพื่อการมองเห็นที่ชัดเจน
6. ถ้าขึ้น-ลงบันได หรือเดินบนพื้นที่ขูดจนลื่น อย่าใส่ถุงเท้าเดินเพราะจะลื่นได้ง่าย หากจำเป็นควรใส่รองเท้าที่มีดอกยางและส้นเตี้ย และถ้ารู้สึกว่าการเดินไม่มั่นคง ควรใช้ไม้เท้าช่วยเดิน

7. สิ่งสำคัญที่สุด คือผู้สูงอายุต้องทำอะไรอย่างไม่มีรีบร้อนหรือรีบเร่ง ขอให้มีความสุขและใจเย็น ค่อยๆ ทำไม่รีบทำ เช่น การเปลี่ยนท่าจากนอนเป็นนั่ง

3. อาการปวดเมื่อยในผู้สูงอายุ อาการปวดเมื่อยตามร่างกายเกิดขึ้นได้บ่อยกับทุกเพศ ทุกวัยโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ อาจสืบเนื่องมาจากการใช้ท่าทางที่ผิดวิธี ความตึงเครียดจากการทำงาน ความผิดปกติของอวัยวะ อุบัติเหตุ รวมถึงความเสื่อมของอวัยวะที่เกิดขึ้นตามวัย อาการปวดเมื่อยที่พบได้บ่อย อาทิเช่น ปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ ศอก ปวดเอว ปวดขา ปวดเข่า เป็นต้น

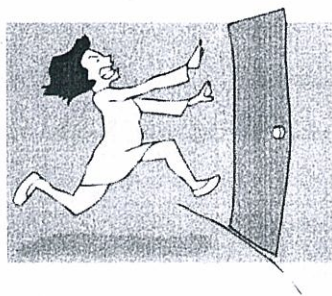
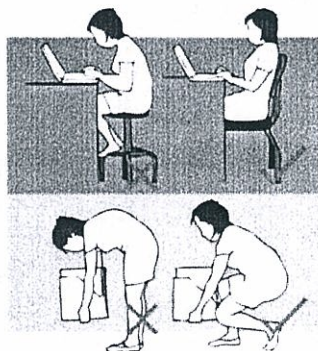
สาเหตุของการปวด

1. การทำงาน อาจเกิดจากท่าทางในการทำงาน หรืองานบางประเภท ต้องยืนนานๆ หรือก้มตัวบ่อยๆ
2. การใช้ท่าทางผิดวิธีหรือผิดจังหวะ เช่น การยกของ การก้ม การยืน หลังค่อม การนอนผิดท่า หรือการเอี้ยวตัวผิดจังหวะ
3. ความผิดปกติของอวัยวะ เช่น หมอนรองกระดูกเคลื่อนหรือเสื่อม กดทับเส้นประสาท กระดูกสันหลังเสื่อมหรือคด ข้อเสื่อม รูมาตอยด์
4. การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ
5. ความตึงเครียดจากชีวิตประจำวัน

ผู้สูงอายุสามารถป้องกันอาการปวดหลังโดยปฏิบัติดังนี้

1. รักษาน้ำหนักของร่างกายอย่าให้อ้วน หลีกเลี่ยงอาหารหวาน อาหารมัน อาหารทอดและเครื่องในสัตว์
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อของหลังแข็งแรง
3. ขณะนั่ง ยืน หรือ เดิน ต้องให้หลังตรง ออกผายไหล่ผึ่งอยู่เสมอ
4. เลือกเก้าอี้ที่นั่งที่พนักพิงได้แข็งแรง นั่งแล้วไม่จม หลังไม่โค้งงอ
5. นอนบนที่นอนที่ค่อนข้างแน่น ไม่อ่อนยุบยวบ เพราะจะทำให้หลังโก่ง แต่ที่นอนก็ไม่ควรแข็งจนเกินไป
6. หลีกเลี่ยงการยกของหนักโดยไม่จำเป็น ควรขอร้องผู้อื่นช่วย

การรักษาอาการปวดหลัง ควรประคบบริเวณที่เจ็บปวด ส่วนใหญ่มักจะหายถ้าประคบแล้วยังมีอาการปวดมาก อาจจะกินยาแก้ปวด พาราเซตามอล และถ้ายังไม่หายปวดควรรีบไป สถานีอนามัย หรือโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้านโดยเร็วอย่ารอช้า เพื่อจะได้รับการตรวจรักษาอย่างถูกต้องแต่เนิ่นๆ จะได้ไม่เป็นอันตราย



4. การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เป็นความผิดปกติของร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมการปัสสาวะไว้ได้ ทำให้มีปัสสาวะ เล็ด รัท และรดได้ โดยไม่ตั้งใจ ซึ่งอาการนี้จะพบบ่อยในวัยสูงอายุและพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

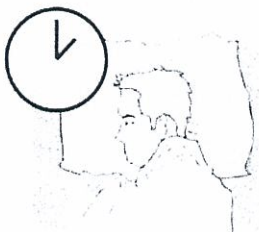
สาเหตุของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

1. กล้ามเนื้อหูรูดไม่แข็งแรงทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ขณะ ออกแรง เบ่ง ไอ จาม หรือหัวเราะ
2. กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะบีบตัวบ่อยและเร็วกว่าปกติ
3. มีปัสสาวะค้างในกระเพาะปัสสาวะมากเกินไป ทำให้ปัสสาวะ ล้นและไหลออกมา
4. สาเหตุอื่นๆ เช่น ความผิดปกติทางจิตใจ การติดเชื้อใน กระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมากโต นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ หรือการได้รับ ยาบางชนิด

คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ควรหาสาเหตุที่ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

1. ฝึกกลั้นปัสสาวะ โดยเมื่อรู้สึกปวดปัสสาวะ ให้กลั้นปัสสาวะไว้ก่อน ยืดเวลาออกไปอีก 10-15 นาที หากทำสำเร็จให้ค่อยๆ เพิ่มเวลาออกไปอีก
2. สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน โดยทำการขมิบก้นค้าง ทิ้งไว้ประมาณ 10 วินาทีแล้วคลาย ควรทำรอบละ 40-50 ครั้ง วันละหลายๆ รอบ
3. ควบคุมน้ำหนักตัว เพราะทำให้กระเพาะปัสสาวะขยายตัวไม่ดีการ ควบคุมการปัสสาวะลดลง
4. จำกัดปริมาณน้ำดื่มในแต่ละวันไม่ให้มากเกินไป และไม่ควรดื่มน้ำมาก ก่อนเข้านอน
5. ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์



5. อาการนอนไม่หลับ อาการนอนไม่หลับไม่ใช่โรค แต่เป็นภาวะหลับไม่พอทำให้ ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น บางคนอาจจะหลับยากใช้

เวลามากกว่า 30 นาที ยังไม่หลับบางคนตื่นบ่อยหลังจากตื่นแล้วหลับยาก บางคนตื่นเข้าเกินไป ทำให้ตื่นแล้วไม่สดชื่น ง่วงเมื่อเวลาทำงาน อาการนอนไม่หลับมักจะเป็นชั่วคราวเมื่อภาวะกระตุ้นหายก็จะกลับเป็นปกติแต่ถ้าหากมีอาการเกิน 1 เดือนให้ถือว่าเป็นอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง

สาเหตุการนอนไม่หลับ

1. สภาพแวดล้อมและบรรยากาศ ในห้องนอนไม่เอื้อต่อการนอน
2. มีแสงสว่างหรือเสียงที่อาจไม่เหมาะสมในห้องนอน
3. มีการนอนกลางวันมากเกินไป
4. กินอาหารมื้อหนักก่อนเข้านอน
5. การดื่มชา กาแฟมากเกินไป
6. การใช้ยาหรือสารที่กระตุ้นระบบประสาท
7. มีอารมณ์และความเครียดทางจิตใจ

การรักษาเน้นไปที่สาเหตุ สำหรับคำแนะนำเพื่อช่วยให้หลับได้ เช่น

- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มต่างๆที่กระตุ้นร่างกายให้ตื่น และยาที่มีผลกระตุ้นระบบประสาท
- ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ ไม่ควรนอนเวลากลางวันมากเกินไป 2 ชั่วโมง
- จัดห้องนอน และสภาพแวดล้อมบรรยากาศให้น่านอน
- ห้องนอนมีไว้สำหรับนอนเท่านั้น ไม่ควรทำงานอื่นๆ นอกจากการอ่านหนังสือ / ฟังเพลงเบาๆ ก่อนนอน
- พยายามเข้านอนและตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน



6. การใช้ยาในผู้สูงอายุ การใช้ยาในผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เนื่องจากผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดอันตรายจากการใช้ยามาก เพราะโดยทั่วไปยาที่ใช้รักษาโรคซึ่งมีจำหน่ายอยู่ตามท้องตลาด ไม่ใช่ยาที่ปรุงหรือเตรียมสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ฉะนั้นการออกฤทธิ์และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของยาภายในร่างกายผู้สูงอายุย่อมแตกต่างกับที่ใช้ในวัยอื่น ฉะนั้นการใช้ยาในผู้สูงอายุควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ความจำเป็นที่ต้องใช้ยา
2. ให้การวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง
3. ขนาดของยาที่ต่ำเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
4. รูปแบบของยา ที่เหมาะสม
5. ผลข้างเคียงหรือฤทธิ์ยาที่ไม่พึงประสงค์ต้องให้ความระมัดระวัง และ เมื่อคาดว่าจะเกิดขึ้น ให้หยุดยาหรือปรึกษาแพทย์
6. ปฏิกริยาต่อกันของยาหลายชนิด
7. ความชัดเจนของการอธิบายเกี่ยวกับการใช้ยาที่ถูกวิธีรวมทั้ง การเก็บรักษา
8. ไม่ควรให้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน

แนวทางในการปฏิบัติในการให้ยาในผู้สูงอายุ ผู้ดูแลควรศึกษาถึงรูปร่าง ลักษณะและสรรพคุณของยาแต่ละชนิดที่รับประทานอยู่ และ

แนะนำผู้สูงอายุด้วย (เวลาแพทย์ถามจำสรรพคุณยาไม่ได้ก็ยังไม่บอกรูปร่างลักษณะของยาได้ เช่น เม็ดกลมแบนขนาดเล็กสีส้ม รับประทานครั้งละครั้งเม็ดตอนเช้า เป็นต้น)

1. เขียนขนาดและวิธีรับประทานตัวโต ๆ ติดบนฉลากยา (กรณีผู้สูงอายุยังอ่านหนังสือได้ดี)

2. อาจใส่กล่องแยกชั้นยา เช่น เช้า - กลางวัน - เย็น - ก่อนนอน (ก่อนหรือหลังอาหาร)

3. สถานที่เก็บยา ควรให้ปลอดภัยและเก็บไว้ห่างจากมือเด็ก (เพราะเคยมีเด็กหยิบยาไปรับประทานโดยผู้ใหญ่ไม่ทราบซึ่งอันตรายมาก)

4. ถ้าเป็นไปได้ผู้ดูแลผู้สูงอายุควรหีบยาให้รับประทานเองกับมือ วิธีนี้จะปลอดภัยที่สุด

5. ผู้ดูแลควรหมั่นพาผู้สูงอายุไปพบแพทย์เป็นประจำตามกำหนดนัดหรือไปก่อนกำหนดนัดเมื่อมีอาการผิดปกติขึ้น

“ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน”

◎ โรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแล สาเหตุของโรคเรื้อรัง

โรคเรื้อรังเกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

1. ภาวะของโรคเอง เช่นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น
2. ภาวะเสื่อมของสังขาร เช่น โรคกระดูกและข้อ โรคเนื้องอกของต่อมลูกหมาก เป็นต้น
3. พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เช่น

3.1 การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเช่น พฤติกรรมการรับประทานที่หวาน มันและเค็มจัด รับประทานอาหาร สูญๆ ดิบๆ รับประทานอาหารที่มีสารพิษเจือปนหรือสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น แหนม ไส้กรอกที่เจือดินประสิว ลูกชิ้นที่มีสารบอแรกซ์ปะปน น้ำส้มสายชูปลอม การดื่มสุราและสารเสพติด เป็นต้น

3.2 การสูบบุหรี่ การดมสารเสพติดระเหยที่มีผลต่อระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะในเรื่องของการสูบบุหรี่ที่เป็นสารเสพติดที่หาซื้อได้ง่ายและเสพติดง่ายที่สุด มีผลในการทำลายสุขภาพอย่างต่อเนื่องและระยะยาว สารพิษจากบุหรี่มีผลทำลายอวัยวะเกือบทุกระบบ ที่สำคัญ ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจทำให้เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังระบบหลอดเลือดและหัวใจทำให้เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง เป็นต้น

3.3 ความเครียดจากสาเหตุต่างๆ วิธีการดำเนินชีวิตที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดตลอดเวลา เช่น จากสภาวะเศรษฐกิจ ภาระงานประจำที่ทำ สังคม และสภาพแวดล้อม ฯลฯ เหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดมีผลต่อร่างกายมนุษย์ให้ตอบสนองของความเครียดในลักษณะต่างๆ เช่น อาการท้องผูก นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย เป็นต้น ซึ่งหากร่างกายมีความเครียดสะสมเป็นเวลานานๆ โดยไม่ได้รับการช่วยเหลือแก้ไข หรือรู้จักการผ่อนคลายเพื่อลดความเครียดก็ย่อมมีผลต่อเนื่องกับร่างกายให้มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ทั้งร่างกายและจิตใจต่อไป

3.4 การขาดการดูแลสุขภาพตนเองขั้นพื้นฐาน เช่น การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และการตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี เช่น การเอ็กซเรย์ปอด การตรวจเลือด การตรวจวัดความดันโลหิต เป็นต้น

ความต้องการของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง

ความต้องการของผู้ป่วยสูงอายุที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังนั้นเป็นความต้องการแบบองค์รวมที่ครอบคลุมบุคคลทั้งบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

1. ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ การได้รับการช่วยเหลือในเรื่องของความจำเป็นพื้นฐานของบุคคล เช่น ความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำ แต่งตัว การขับถ่าย อาหารที่เหมาะสมกับโรค การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการผ่อนคลายความเครียด การได้รับยาตามการรักษาของแพทย์ เป็นต้น

2. ความต้องการด้านจิตใจ ได้แก่ การได้รับความรัก ความเข้าใจ และกำลังใจจากครอบครัวในการปรับตัวให้สามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกับภาวะความเจ็บป่วยเรื้อรังที่มีอยู่ สร้างความรู้สึกในควมมีคุณค่าของผู้ป่วยต่อครอบครัว ซึ่งเป็นความรู้สึกที่มีความหมายและความสำคัญสำหรับผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังอย่างมาก

3. ความต้องการด้านสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่จำกัดเฉพาะที่สำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ควรพาผู้ป่วยออกเดินที่นอนอยู่หรือออกไปภายนอกหอบุคคลบ้าง เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสพบปะเพื่อนผู้ป่วยบ้าง และช่วยให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสออกไปรับอากาศบริสุทธิ์บ้าง

สำหรับโรคเรื้อรังที่มักพบมากในวัยสูงอายุ ที่สำคัญ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคเบาหวาน และ ซึ่งแต่ละโรคจะได้กล่าวรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง พบได้ประมาณ 10% ของประชากรทั่วโลก เป็นภาวะเรื้อรังที่พบได้บ่อยในคนไทย ความดันโลหิต หมายถึง ความดันภายในหลอดเลือดแดง ได้แก่ ความดันซิสโตลิก หรือความดันตัวบนเป็น

ความดันโลหิตที่เกิดขึ้นในขณะที่หัวใจทำการบีบตัว เพื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย และความดันไดแอสโตลิกหรือความดันตัวล่างเป็นความดันโลหิตที่วัดได้ในระหว่างหัวใจคลายตัว

สาเหตุ ของโรคความดันโลหิตสูง อาจแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่

1. พวกที่เรหาสาเหตุได้ เช่น จากโรคไตอักเสบ เส้นเลือดแดงตีบ พิษแห่งครรภ์ เป็นต้น
2. พวกที่หาสาเหตุไม่พบ

ค่าความดันเท่าไรที่เรียกว่าปกติ

ตารางแสดงระดับความดันโลหิต				
ระดับความรุนแรง	ความดันซิสโตลิก มม.ปรอท		ความดันไดแอสโตลิก มม.ปรอท	วิธีการปฏิบัติตัว
ปกติ	<120	และ	<80	ความดันโลหิตปกติ
เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง	120-139	หรือ	80-89	ความดันโลหิตอาจจะมีความผิดปกติ ให้คุณน้ำหนัก ออกกำลังกาย รับประทานอาหารคุณภาพงดสุรา
ความดันโลหิตสูง	>140	หรือ	>90	ความดันโลหิตสูงควรปรึกษาแพทย์

ผู้ใดบ้างที่มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูง

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมักจะเป็นผู้ที่

- บิดามารดา ปู่ย่า ตายาย พี่ ป้า น้ำ อา มีประวัติเป็นความดันโลหิตสูง โรคอ้วนหรือเบาหวานมาก่อน
- เส้นโลหิตใหญ่ตีบตัน ได้แก่ เส้นโลหิตใหญ่ในช่องท้องหรือเส้นโลหิตที่ไปเลี้ยงไตตีบตัน ถ้าเป็นระยะแรก ๆ ในคนหนุ่มสาวจะแก้ไขได้โดยการผ่าตัด
- มีเนื้องอกที่ต่อมหมวกไต แก้ไขโดยการผ่าตัด
- โรคไต เช่น ไตอักเสบ หรือโรคไตเรื้อรังบางชนิด
- ผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเล็กน้อยโดยเฉพาะหลังวัยหมดประจำเดือน ใช้น้ำคุมกำเนิดในสตรีบางคน ความดันโลหิตจะกลับปกติเมื่อหยุดยา
- มีความเครียด วิตกกังวล ตื่นเต้น ตกใจง่าย ดีใจง่าย เสียใจง่าย อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว คนอ้วน คนที่สูบบุหรี่ คนที่ชอบรับประทานเค็มและมัน
- ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอายุตั้งแต่ 40 - 50 ปี ขึ้นไป

อาการความดันโลหิตสูง

ระยะเริ่มแรกส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ แต่ถ้าสังเกตสุขภาพตัวเองดี ๆ ก็อาจพบอาการที่มักเกิดร่วมดังนี้

- อาการมึนงง
- ตาพร่ามัว
- ปวดศีรษะตรงท้ายทอย มักจะปวดตอนตื่นนอนตอนเช้า
- เห็นอย่างง่าย แน่นหน้าอก
- นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย
- บางรายเลือดกำเดาออกบ่อยๆ

ถ้าความดันโลหิตสูงควรปฏิบัติตัวอย่างไร

ถ้าสงสัยว่าความดันโลหิตจะผิดปกติ ควรได้รับการวัดความดันโลหิตจากแพทย์หรือพยาบาล เป็นวิธีการตรวจง่าย ๆ ท่านก็จะทราบความดันโลหิตของท่าน ถ้าวัดครั้งแรกสูงกว่า 160/95 มม.ปรอท ควรนอนพัก 5-10 นาที แล้ววัดใหม่ ถ้ายังสูงเท่าเดิมควรจะต้องวัดซ้ำในระยะ 2-3 สัปดาห์ ถ้ายังสูงอยู่ถือได้ว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งควรจะได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง โดยปกติความดันโลหิตจะไม่คงที่ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ อารมณ์ และสิ่งแวดล้อมด้วย จะปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อมีความดันโลหิตสูง เมื่อตรวจพบว่าเป็นความดันโลหิตสูง ควรได้รับการรักษาจากแพทย์ และปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอ ดังนี้

1. งดอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ไข่เค็ม กะปิ เต้าเจี้ยว หมูเค็ม ฯลฯ อาหารที่รับประทานควรปรุงด้วยเกลือหรือน้ำปลาน้อยที่สุด
2. ลดอาหารมันทุกชนิด และหลีกเลี่ยงไขมันสัตว์ เช่น ขาหมู หมู 3 ชั้น อาหารประเภททอดหรือผัดอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารควรรับประทานไข่ไม่เกินอาทิตย์ละ 3 ฟอง หลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลเช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เกี่ยมฉี่ วุ้นเส้น เผือก มัน ขนมหวาน และผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่
3. งดบุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ จะทำให้หลอดเลือดขยายตัว การไหลเวียนของโลหิตเร็วและแรงขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักและแรงดันโลหิตจะพุ่งสูงขึ้นนับว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่งควรงดเด็ดขาด และเครื่องดื่มต่างๆ เช่น ชา กาแฟ ซึ่งมีสารคาเฟอีนสูง กระตุ้นให้หัวใจทำงานหนักขึ้น สูดฉีดโลหิตแรงขึ้น เป็นอันตรายสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

4. ทำจิตใจให้สบายไม่เครียดและวิตกกังวล หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้อารมณ์เสีย หงุดหงิด โมโห ตื่นเต้น
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยการเดิน วิ่งช้าๆจักรยาน โดยเริ่มทีละน้อย ๆ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนถึง 30-45 นาทีต่อวัน การออกกำลังกายจะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายจากความเครียด และทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตดีขึ้น แต่ไม่ควรออกกำลังกายประเภทที่ต้องออกแรงตึงต้น กลั้นหายใจหรือแบ่ง เช่น การชกเย่อ ยกน้ำหนักวิดน้ำ เป็นต้น
6. สตรีที่มีความดันโลหิตสูงจากยาคุมกำเนิดควรหยุดยา ปรีกษาแพทย์และพยาบาลเพื่อหาวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสม
7. รับประทานยาตามที่แพทย์และพยาบาลแนะนำและมาตรวจตามนัด ยาที่ใช้ในการรักษาภาวะความดันโลหิตสูง ได้แก่
 - ก. ยากล่อมประสาท เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล ภายหลังรับประทานยาอาจจะรู้สึกง่วง จึงไม่ควรขับรถหรือทำงานที่เสี่ยงอันตราย
 - ข. ยาขับปัสสาวะ เพื่อลดจำนวนน้ำและเกลือในร่างกาย ผู้ที่รับประทานยาจะปัสสาวะบ่อยขึ้น และอาจมีอาการอ่อนเพลีย ท้องอืด หน้ามืด วิงเวียน หรือเป็นตะคริว เนื่องจากมีการขับเกลือแร่ออกไปทางปัสสาวะ จึงจำเป็นต้องรับประทานเกลือแร่ทดแทน หรือรับประทานผลไม้ที่มีเกลือแร่เป็นประจำ เช่น ส้ม กล้วย เป็นต้น
 - ค. ยาลดความดันโลหิต ภายหลังรับประทานยาถ้าสังเกตพบว่ามีอาการหน้ามืด วิงเวียน อาจเป็นเพราะความดันโลหิตลดต่ำลง มากเกินไป ถ้ามีอาการดังกล่าว ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อปรับขนาดยาให้เหมาะสม

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง อาจจะใช้เครื่องวัดความดันโลหิตไว้สำหรับตรวจสอบความดันโลหิตด้วยตนเองและบันทึกข้อมูลเพื่อเป็นประโยชน์ในการรักษาสำหรับแพทย์

โรคแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

1. โรคหลอดเลือดสมองหรือที่เรียกว่า โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หมายถึง สภาพที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงจากภาวะหลอดเลือดที่เสื่อม เกิดการตีบ อุดตัน หรือแตกอาการ ได้แก่ อาการอ่อนแรงของร่างกายครึ่งซีก ชาครึ่งซีก เวียนศีรษะร่วมกับเดินเซ ตามัว หรือมองเห็นภาพซ้อน พุดไม่ชัด ลิ้นแข็ง ปวดศีรษะ อาเจียน ชี้น ไม่รู้สึกตัว
2. โรคหัวใจ มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเพิ่มขึ้น 3 เท่า มีโอกาสเกิดโรคหัวใจวาย เพิ่มขึ้น 6 เท่า
3. โรคไต การทำงานของไตจะเสื่อมลง ส่งผลให้เกิดไตวาย
4. โรคตา กิถภาวะเสื่อมของหลอดเลือดแดงภายในลูกตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม

ปัจจัยเสี่ยงที่ต้องระวัง

- โรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 3-17 เท่า
- โรคเบาหวาน เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 3 เท่า
- การสูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 2 เท่า
- ไขมันในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค 1.5 เท่า
- โรคหัวใจ
- ขาดการออกกำลังกาย
- เป็นผู้สูงอายุ

เคล็ดลับในการลดโอกาสเสี่ยง

- จำกัดปริมาณเกลือ ไขมัน และน้ำตาล ในอาหารทุกมื้อ
- กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัด
- หยุดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่
- ควบคุมน้ำหนัก ตรวจสุขภาพตามวัย
- ออกกำลังกายวันละ 30 นาที 3-4 วัน / สัปดาห์
- สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันส่งเสริมสุขภาพทั้ง

กายและใจ

2. โรคไขมันในเลือดสูง

ไขมันในเลือดสูงหรือโคเลสเตอรอลในเลือดสูง มีความหมายเหมือนกัน โรคนี้มักจะไม่มีอาการหรืออาการแสดงให้เห็น จากการศึกษาพบและยืนยันว่า ภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูงนี้ เป็นสาเหตุทำให้หลอดเลือดแดงแข็งและตีบและต่อมาจะทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด เจ็บแน่นที่อกกล้ำมเนื้อหัวใจตาย เสียชีวิตอย่างฉับพลัน หรือเกิดโรคสมองขาดเลือด (อัมพาต อัมพฤกษ์) โคเลสเตอรอลในเลือด เป็นไขมันชนิดหนึ่งในร่างกาย ได้มาจาก การเผาผลาญอาหารที่รับประทานมากเกินไป หรืออาหารพวกไขมัน อีกส่วนหนึ่งได้มาจากร่างกายสังเคราะห์ขึ้นมาใช้เอง และยังเหลือเก็บสะสมเป็นพลังงานสำรองไว้ใช้ในโอกาสต่อไป ภาวะที่มีโคเลสเตอรอลอยู่ในเลือดสูงมากกว่า 200 มิลลิกรัม ต่อเลือด 100 ซีซี และไตรกลีเซอไรด์มากกว่า 150 มิลลิกรัม ต่อเลือด 100 ซีซี มิลลิกรัม โดยต้องเจาะเลือดตรวจซ้ำกัน 2-3 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 2-3 สัปดาห์ และควรเจาะเลือดในตอนเช้า หลังนอนพักก่อนมาเต็มที่ และงดอาหารเครื่องดื่มต่าง ๆ เป็นเวลาอย่างน้อย 12 ชั่วโมง

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง

1. คนอ้วนรับประทานอาหารไขมันมาก ไม่ค่อยออกกำลังกาย
2. อายุที่สูงมากขึ้น มักออกกำลังกายน้อยลง
3. การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้าเป็นประจำ ทำให้เกิดการสะสมไตรกลีเซอไรด์
4. พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง
5. กรรมพันธุ์
6. โรคบางอย่าง เบาหวาน โรคไต โรคตับ ต่อมไทรอยด์
7. การใช้ยาบางชนิด เช่น ใช้ยาคุมกำเนิดเป็นประจำระดับโคเลสเตอรอลทั้งหมดในเลือดปกติไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัม/เลือด 100 ซี ซี

อาการที่บ่งบอกว่าไขมันในเลือดสูง

1. เมื่อเกิดภาวะไขมันสูงในเลือด เส้นเลือดจะเปราะแตกง่าย
2. ผนังหลอดเลือดแข็ง หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เพื่อสูบฉีดเลือดให้เลี้ยงทั่วร่างกายเพียงพอ เมื่อเป็นระยะเวลานาน จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด หรือเป็นอัมพาต
3. มีปื้นเหลืองที่ผิวหนัง เช่น หนังตา ข้อศอก หัวเข่า และฝ่ามือ
4. เอ็นร้อยหวายหนาตัวกว่าปกติ (เกิน 10 มิลลิเมตร)
5. มีเส้นวงสีขาวเกิดขึ้นระหว่างรอบตาดำกับตาขาว

เมื่อสงสัยว่าตัวท่านเองจะเข้าข่ายดังกล่าว ควรไปขอรับการตรวจเลือด ก่อนตรวจเลือด ควรงดอาหารทุกชนิดนาน 12 ชั่วโมง ก่อนเจาะเลือด

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

1. ควบคุมอาหาร และจำกัดการรับประทานอาหารไขมันลด ความอ้วน ลดปริมาณอาหารที่มีสารโคเลสเตอรอล หลีกเลี่ยงอาหารพวกเครื่องในสัตว์ สมองสัตว์ ตับวัว ตับหมู หนังเป็ด หนังไก่ ไข่แดง ไขมันกระเทียม หอยแครง หอยแมลงภู่ หอยนางรม ปลาหมึก ไข่ปลา ฯลฯ
2. รับประทานอาหารประเภทเนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน นมพร่องมันเนย เป็นต้น
3. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยมาก ๆ เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
4. น้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร ควรใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันงา
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่มการเผาผลาญอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งโคเลสเตอรอลและยังช่วยเพิ่มระดับ เฮซดีแอล ในเลือด ซึ่งเป็นตัวป้องกันการเกิดหลอดเลือดแดงแข็ง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - การวิ่งจ็อกกิ้ง 20 นาที ความเร็ว 120 เมตรต่อนาที
 - ว่ายน้ำตามสบาย 25 นาที
 - เดินเร็วด้วยความเร็ว 100 เมตรต่อนาที เป็นเวลา 25 นาที
 - ขี่จักรยานความเร็ว 18 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เป็นเวลา 25 นาที
 - เดินแอโรบิคพอประมาณ
6. งดสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดมะเร็งในปอด เกิดการอักเสบของหลอดเลือด หลอดลมอุดตันเรื้อรังได้ และพบว่าบุหรี่ทำให้เฮซดีแอลในเลือดต่ำลง ซึ่งเป็นผลเสียและบุหรี่ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดที่สำคัญอีกด้วย

7. แพทย์ ติดตามผลการปฏิบัติดังกล่าว เพื่อลดระดับโคเลสเตอรอล ซึ่งบางรายอาจต้องใช้ยาช่วยปรับระดับไขมัน ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้ชี้แนะและติดตามผลการรักษาต่อไป

ตัวอย่างอาหาร ปริมาณของโคเลสเตอรอลในอาหาร 100 กรัม (เท่ากับ 1 ชีด)

ชนิดอาหาร	ปริมาณโคเลสเตอรอล	ชนิดอาหาร	ปริมาณโคเลสเตอรอล
<u>ไขมัน</u>		<u>เนื้อสัตว์</u>	
นม	24	เนื้อแพะ , แกะ	60-70
ไอศกรีม	40	เนื้อไก่ , เป็ด	60-90
ครีม	60	เนื้อหมูไม่ติดมัน	91
ไข่ขาว	90-170	เนื้อปู	145
น้ำมันหมู	110	เนื้อกุ้ง	150
เนยแข็ง	140	ปลาน้ำจืด	348
เนยเหลว	250	ปลาน้ำจืดแห้ง	1170

<u>เครื่องในสัตว์</u>		หอยแครง , แมลงภู่	454
ซีโครงหมู	105	หอยนางรม มากกว่า	200
หัวใจหมู วัว	135	แฮม , ขาไก่	100-110
ไข่ปลา มากกว่า	300	ปลาตะเพียน	90
ไข่นกกระทา	3640	ปลาลิ้นหมา	87
ไข่แดงล้วน	1480	ปลาดาบเงิน	244
ไข่ไก่ 1 ฟอง	504		
ไข่ขาว	0		
ตับหมู	420		
ตับวัว	376		
ไส้หมู กระเพาะหมู	150		

เป็นโรคที่เกิดเนื่องจากหลอดเลือดทเปเลียงหัวใจ เกิดการตบตันและยึดหยุ่นไม่ได้เต็มที่เพราะมีไขมันไปเกาะตามผนังภายในของหลอดเลือดทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงหัวใจไม่สะดวกทำให้เกิดการตายของกล้ามเนื้อหัวใจและอาจเกิดอาการหัวใจวายถึงชีวิตได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด

- โรคที่มีไขมันในเลือดสูง ไตรกลีเซอไรด์เกิน 150 มิลลิกรัม ในเลือด 100 มิลลิลิตร และโคเลสเตอรอลเกิน 200 มิลลิกรัม ในเลือด 100 มิลลิลิตร
- โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และโรคเบาหวาน
- ขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ
- การสูบบุหรี่ และการดื่มกาแฟ
- ความเครียดทางอารมณ์ และจิตใจ
- การได้พักผ่อนไม่เพียงพอ

อาการและความรุนแรง ของโรคหัวใจขาดเลือด

- การเจ็บแน่นหน้าอก ตรงบริเวณหลังกระดูกหน้าอก บางครั้งอาจจะมีอาการเจ็บร้าว ไปถึงด้านในของแขนข้างซ้าย คอ และหลัง
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เหมือนจะเป็นลม เหงื่อออก คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหนังเย็น ความจำสับสน
- การเต้นของหัวใจผิดปกติ อาจจะช้าหรือเร็ว ไม่สม่ำเสมอ และอาจหมดสติได้

โรคหัวใจขาดเลือด ป้องกันได้ ถ้าตั้งใจทำสิ่งต่อไปนี้

- ควบคุมน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วน
- ลดการกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น พวกไขมันจากสัตว์ หนังเป็ด หนังไก่ นม เนย ที่ยังไม่ได้สกัดไขมันออก ไข่แดง อาหารที่ปรุงจากกะทิ และน้ำมันมะพร้าว มันสมอง สัตว์ที่มีกระดูกงู อาหารรสจัด เช่น รสหวานจัด พวกขนมหวาน และกาแฟ
- ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ และเหมาะสม
- ควรรับประทานเนื้อปลา เนื้อไก่ นมพร่องมันเนย
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ควบคุมการขับถ่ายให้เป็นไปตามปกติ

- งดการสูบบุหรี่ และกาแฟ
- ควบคุมไม่ให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ และจิตใจ

3. โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน หมายถึง การที่มีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ จนทำให้ขับออกมาในปัสสาวะ โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของต่อม ที่ตับอ่อนที่ผลิตอินซูลิน ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารจำพวกแป้ง ไขมันและโปรตีนผิดปกติ มีผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และโปรตีนผิดปกติ มีผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง

ระดับน้ำตาลเท่าไรจึงไม่เป็นเบาหวาน

1. ตรวจโดยการอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมงในผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลน้อยกว่า 100 มก / ดล หากเป็นเบาหวานแฝง ระดับน้ำตาล 100-125 มก / ดล และในผู้ที่เป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลมากกว่าหรือเท่ากับ 126 มก / ดล
2. ตรวจหลังทานอาหาร 2 ชั่วโมง ระดับน้ำตาลน้อยกว่า 140 มก / ดล
3. ตรวจ ณ. เวลาใดๆ ระดับน้ำตาลน้อยกว่า 200 มก / ดล

อาการของผู้ที่เป็นเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อยและมาก ปัสสาวะกลางคืน
2. คอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อย และมาก
3. หิวบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักลด ผอมลง อ่อนเพลีย
4. เป็นแผลหรือฝีง่ายแต่หายยาก
5. คันตามผิวหนังและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์

6. ชาปลายมือปลายเท้าความรู้สึกทางเพศลดลง
7. ตามัว พร่า ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อย ๆ

การดูแลตนเองเมื่อเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ-สูง สาเหตุที่ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ

- รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
- ออกกำลังกายหักโหมกว่าปกติ
- ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
- รับประทานยาลดระดับน้ำตาลมากเกินไป

อาการของน้ำตาลในเลือดต่ำ ได้แก่ อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ หน้ามืด มือสั่นใจสั่น เหงื่อออกมาก ตัวเย็น ชัก หหมดสติ

การแก้ไข

- ดื่มน้ำหวาน $\frac{1}{2}$ - 1 แก้ว
- ดื่มน้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 100 มล.
- ดื่มน้ำลูกอม 2 เม็ด หรือ น้ำตาล 2 ก้อน
- ถ้าไม่รู้สึกตัวให้น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะได้ลิ้นแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

การป้องกัน

- รับประทานอาหารตรงเวลา จัดปริมาณอาหารแต่ละมื้อให้เหมาะสม
- รับประทานยา หรือฉีดอินซูลินตามแพทย์สั่งและตรงเวลา
- รับประทานอาหารว่าง ตรวจน้ำตาลในเลือดก่อนถ้าจะออกกำลังกายมากกว่าปกติ
- มีลูกอม/ทอฟฟี่ติดตัวไว้เผื่อฉุกเฉิน

ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

สาเหตุที่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง

- รับประทานอาหารมาก
- ขาดการออกกำลังกาย
- ขาดยา
- เจ็บป่วย

อาการของน้ำตาลในเลือดสูง ได้แก่ อาการกระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย น้ำหนักลด ตามัว ซึม หมดสติ การแก้ไข

- ดื่มน้ำมากๆ
- ตรวจน้ำตาลในเลือด ถ้าสูงปรับเรื่องอาหาร ถ้าระดับน้ำตาลไม่ลดหรือมีอาการซึมควรรีบพบแพทย์

การป้องกัน

- ควบคุมอาหารและออกกำลังกาย
- ไม่หยุดรับประทานยาหรือหยุดฉีดอินซูลินเอง
- ไม่สบายควรไปพบแพทย์
- ตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือด

แบบรายงานผลการเยี่ยมผู้สูงอายุของอาสาสมัคร สาธารณสุข บ้านโนนม่วง ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น

ชื่อผู้สูงอายุ.....อายุ.....ปี

ที่อยู่.....

โรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุ

.....

ผลตรวจวัดสัญญาณชีพ :

อุณหภูมิกาย..... องศา ซีพจร..... ครั้ง/นาที

อัตราการหายใจ..... ครั้ง/นาที

ความดันโลหิต..... มิลลิเมตรปรอท

น้ำหนักตัว..... กิโลกรัม

กิจกรรมที่ให้กับผู้สูงอายุ (กาได้มากกว่าหนึ่งข้อ)

- ตรวจเยี่ยม พูดคุย เพื่อเป็นกำลังใจ
- ให้คำแนะนำต่างๆเกี่ยวกับสุขภาพ
- อยู่เป็นเพื่อนเวลาญาติไม่อยู่
- ช่วยทำความสะอาดบ้าน
- ช่วยพาไปทำธุระนอกบ้าน (ไปหาแพทย์ / ไปรับยา / ไปซื้อของ)
- อาบน้ำ สระผม ป้อนอาหาร พลิกตะแคงตัว
- ทำแผล กายภาพบำบัด ช่วยดูแลเรื่องยา
- อื่นๆ.....

ระบุ คำแนะนำสุขภาพที่ให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ อสม.เยี่ยมบ้าน.....

วันที่.....เวลา.....

ชื่อเจ้าหน้าที่สุขภาพ.....

วันที่.....เวลา.....

ใบส่งต่อผลการเยี่ยมผู้สูงอายุของอาสาสมัครสาธารณสุข บ้านโนนม่วง ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น

ชื่อผู้สูงอายุ.....อายุ.....ปี
ที่อยู่.....

โรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุ

ผลตรวจวัดสัญญาณชีพ :

อุณหภูมิกาย.....องศา ซีฟจอร์.....ครั้ง/นาที
อัตราการหายใจ.....ครั้ง/นาที
ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท
น้ำหนักตัว.....กรัม

กิจกรรมที่ให้กับผู้สูงอายุ (กาได้มากกว่าหนึ่งข้อ)

- ตรวจเยี่ยม พูดคุย เพื่อเป็นกำลังใจ
- ให้คำแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ
- อยู่เป็นเพื่อนเวลาญาติไม่อยู่
- ช่วยทำความสะอาดบ้าน
- ช่วยพาไปทำธุระนอกบ้าน (ไปหาแพทย์/ไปรับยา/ไปซื้อของ)
- อาบน้ำ สระผม บ้วนอาหาร พลิกตะแคงตัว
- ทำแผล กายภาพบำบัด ช่วยดูแลเรื่องยา

อื่น ๆ.....

ระบุ ปัญหาของผู้สูงอายุและครอบครัวที่ต้องการส่งต่อ

.....
.....
.....
.....

ชื่อ อสม.เยี่ยมบ้าน.....วันที่.....เวลา.....

ผลการติดตามเยี่ยมบ้านของเจ้าหน้าที่สุขภาพ

.....
.....
.....
.....

ชื่อเจ้าหน้าที่สุขภาพ.....

วันที่.....เวลา.....



จัดทำโดย

รศ.ดร.อัมพรพรรณ อีรานุตร

พศ.ดร.นงลักษณ์ เมธากาญจนศักดิ์

พศ.ดร.วาสนา รวยสูงเนิน

อ.ดลวิวัฒน์ แสนโสม

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น