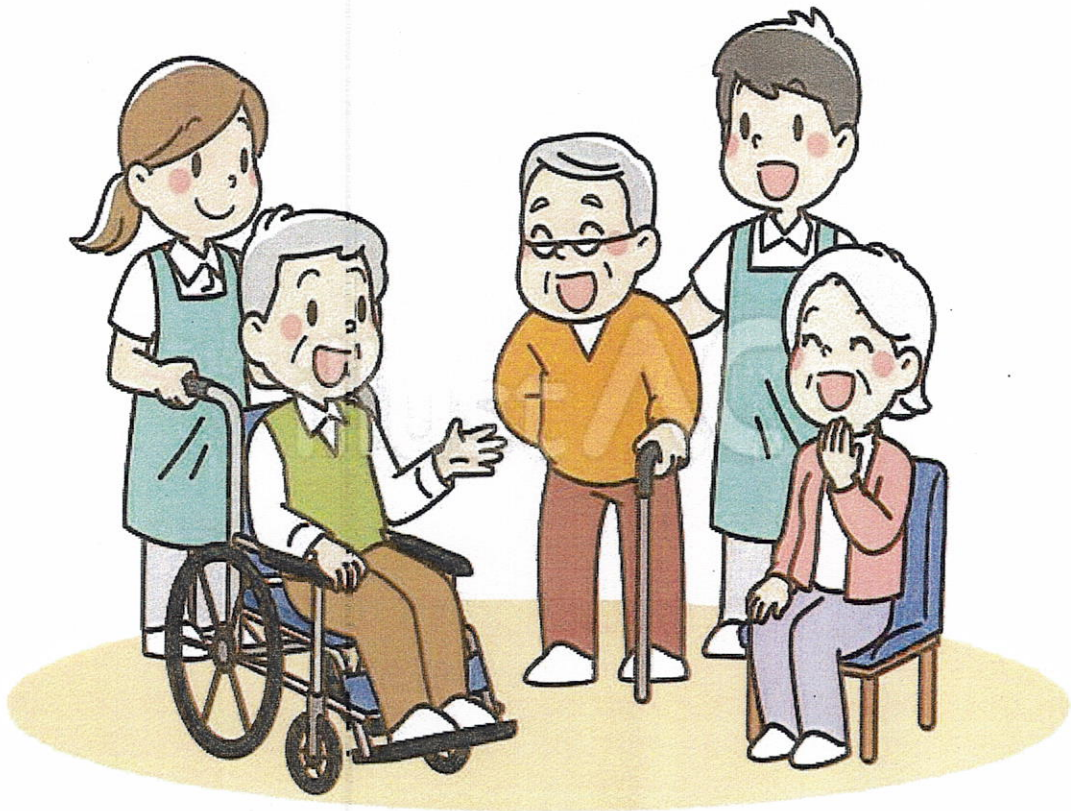




คู่มือการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ



กินอย่างไร ให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุ



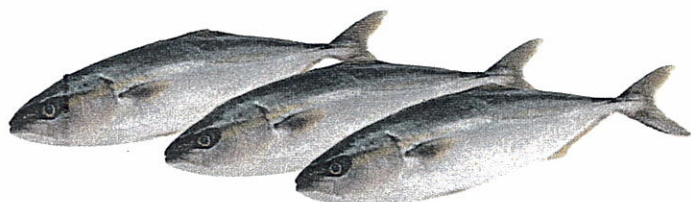
ในวัยสูงอายุ ความต้องการปริมาณอาหารจะลดน้อยลง แต่ความต้องการสารอาหารนั้นยังคงเดิม ดังนั้นอาหารของผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่สำคัญ และควรปฏิบัติในการแนะนำอาหารสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์และแข็งแรง



อาหารหลัก 5 หมู่



โปรตีนควรเลือกทาน
โปรตีนจากเนื้อปลา



อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

1. ควรมีปริมาณสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย

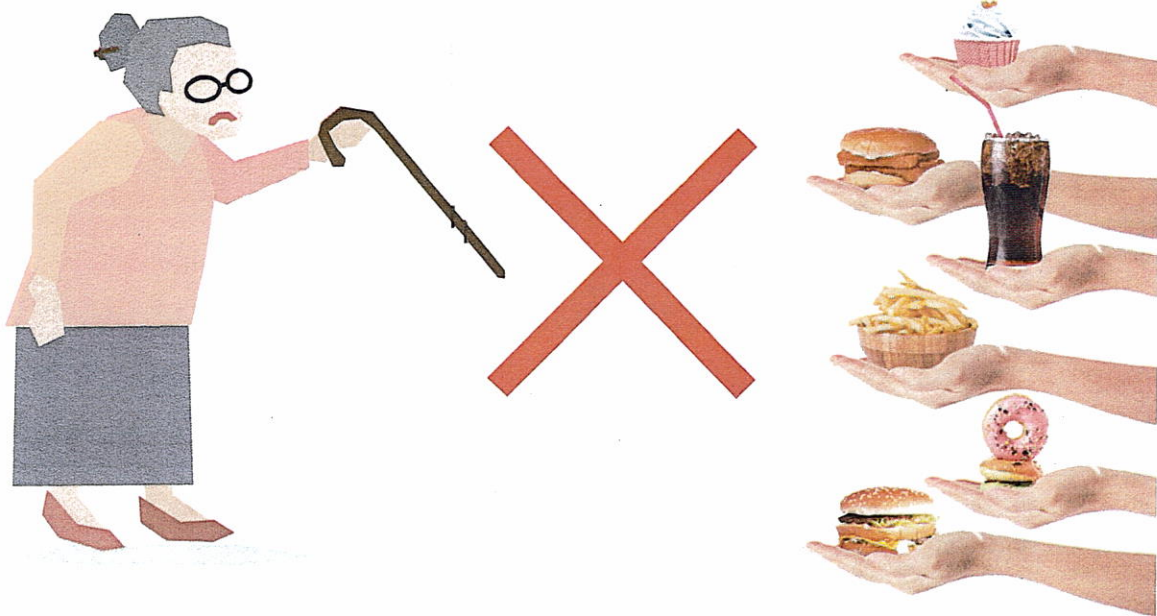
2. การจัดอาหารแต่ละมื้อควรลดปริมาณน้อยลง และให้กินบ่อยครั้ง กว่าเดิมในแต่ละวัน

3. อาหารควรมีลักษณะนุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย และเลือกวิธีการปรุง ที่เหมาะสมสะดวกต่อการเคี้ยวและการย่อย

4. อาหารประเภทผักต่างๆ ควรปรุงโดยวิธีการต้มหรือนึ่งหลีกเลี่ยงการ กินผักสดที่มีผล ทำให้เกิดแก๊สและทำให้ท้องอืด



อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ



5. เลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เพราะการย่อยและดูดซึมไขมันน้อยลง อาจจะทำให้เกิดอาการท้องอืด แน่นท้องได้

6. จัดผลไม้ควรเป็นผลไม้ที่นิ่ม เคี้ยวง่าย เพื่อช่วยในการขับถ่ายและให้ได้วิตามิน

7. ขนมหวาน ควรจัดให้ทานบ้างแต่ไม่บ่อยนัก และควรเป็นขนมที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายด้วย เช่น กล้วยบวชชี เต้าส่วน ลอยแก้ว ผลไม้ เป็นต้น

8. ใช้เวลาในการกินอาหารผู้สูงอายุตามสบาย ไม่ควรรีบเร่ง เพราะอาจสำลัก เคี้ยวไม่ละเอียด หรืออาหารติดคอได้ โดยข้าว 1 คำ = เคี้ยว 40 ครั้ง

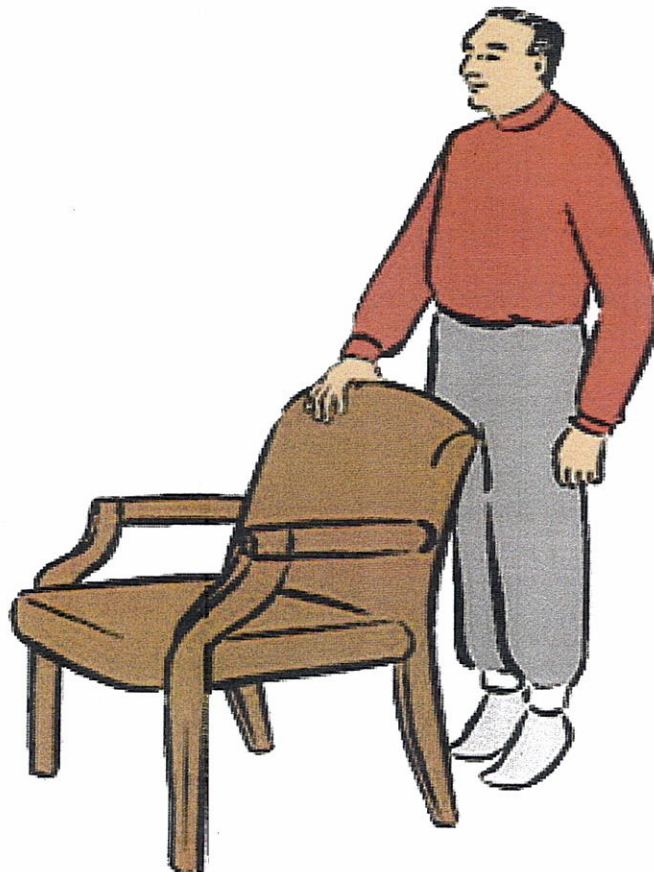
การออกกำลังกาย



ผู้สูงอายุมักจะสูญเสียการทรงตัวและความคล่องตัว และทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ การออกกำลังกาย อย่างถูกวิธี ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยง ต่อการทรงตัวและการล้มในผู้สูงอายุได้ดีขึ้น

1. ทำเขย่งฝ่าเท้า

สำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายที่ง่าย และปลอดภัย
เพียงมีเก้าอี้ที่มั่นคง จากนั้นให้ใช้มือข้างหนึ่งข้างใด
หรือทั้งสองจับอุปกรณ์ดังกล่าว พร้อมกับ ยืนปรับ
หลังให้ตรง ค่อยๆ เขย่งปลายเท้าช้าๆ สูงสุดเท่าที่
จะสูงได้ โดยค้างทิ้งไว้ประมาณ 3 วินาที จึงค่อย
ลดส้นเท้าลงทำสลับไปมา



การออกกำลังกาย

2. ทำเหยียดขา

เลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงล็กตัว จากนั้นค่อยๆ เหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้าให้ตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับตั้งปลายเท้าค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ก่อนจะผ่อนปลายเท้า พร้อมกับลดขากลับสู่ท่าเดิมทำสลับไปมาทั้งสองข้าง เพื่อยืดเส้น และข้อ



การออกกำลังกาย

3.ท่างอเข่า

หลังจบท่าเหยียดเข่าแล้วก็มาถึงท่างอเข่า เริ่มที่ยืน จับโต๊ะ หรือโซฟา ยึดหลังให้ตรงเหมือนท่า หรือท่า เขย่งฝ่าเท้า จากนั้นค่อยๆ งอเข่าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยให้ค้างไว้ 3 วินาที ทำสลับไปมาทั้งสองข้าง



การออกกำลังกาย

4. ทำเหยียดขาไปข้างหน้า

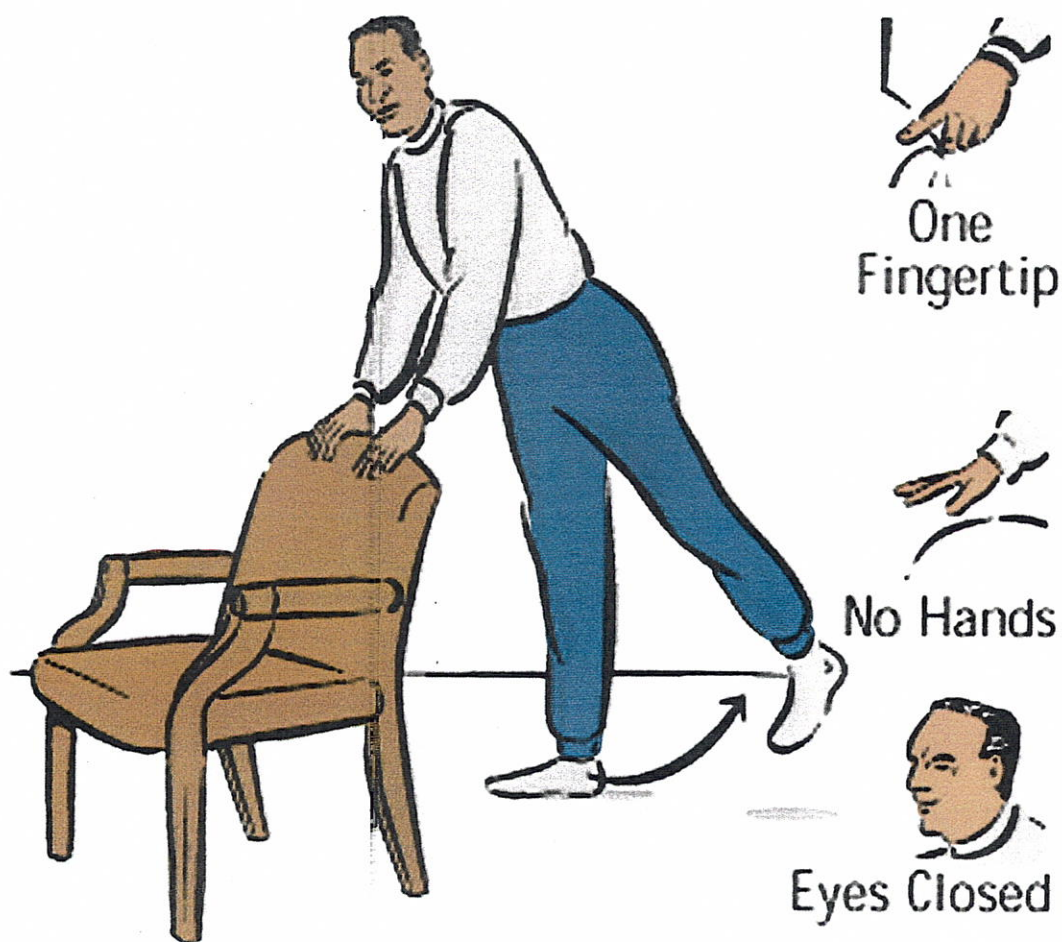
ยืนตรงชิดเก้าอี้ จากนั้นให้แยกเท้าประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ต่อยด้วยค่อยๆ เหยียดขาข้างขวาไปข้างหน้า ค้างไว้ประมาณ 3 วินาที จังหวะค่อยๆ ลดขาลง กลับสู่ท่าเดิมให้ทำสลับกันทั้งขาซ้าย ขวา



การออกกำลังกาย

5. ทำเหยียดสะโพก

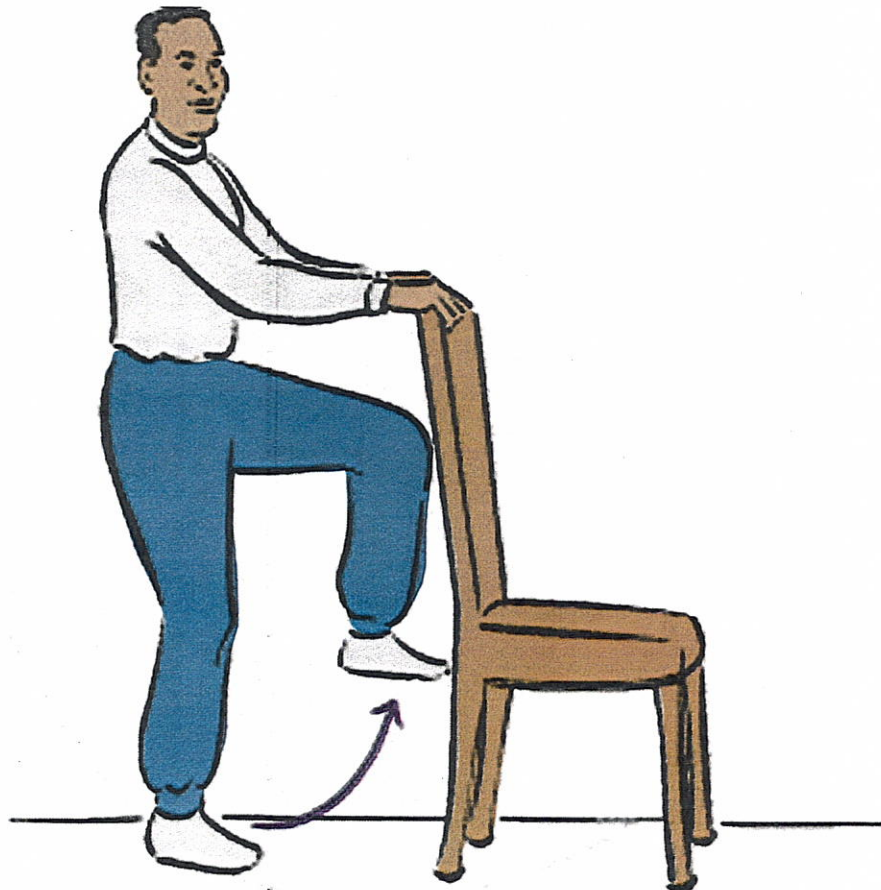
คนที่ที่จบทำที่ 4 แล้ว ให้ขยับออกมายืนห่างจากโต๊ะหรือเก้าอี้ ประมาณ 1 ฟุต แล้วจึงยกขาขวาไปข้างหลัง โดยที่ขาอยู่ในลักษณะตรง ค้างไว้ประมาณ 3 วินาที จากนั้นค่อยๆ ทำสลับกับขาข้างซ้ายไปมา



การออกกำลังกาย

6.ท่างอสะโพก

ท่าสุดท้าย ยังอยู่ในท่ายืนตรงสองมือจับเก้าอี้ไว้เหมือนเดิม จากนั้นให้ค่อยๆ งอเข้าข้างใดข้างหนึ่งมาหาหน้าอก โดยที่เอวยังอยู่ในลักษณะตั้งตรง ค้างไว้สักประมาณ 3 วินาที แล้วค่อยลดหัวเข่าลงท่าสลับไปทั้งสองข้าง

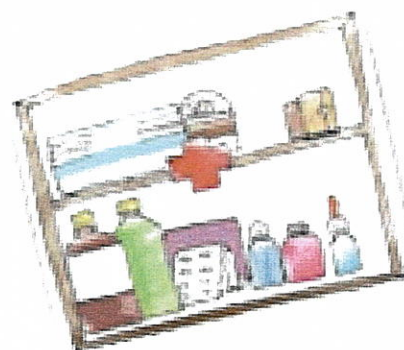


“หลายโรค..หลายหมอ..หลายยา”

ไปมาหลาย

หล่งๆ ลี้มๆ

ยากี่เหมือนๆกัน
ไม่หายซักที



การไม่ใช้ยาตามแพทย์สั่ง

ผลข้างเคียงจากการใช้ยาที่ไม่ถูกเวลาและขนาดที่แพทย์จัดให้เหมาะสม ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ได้แก่

- รับประทานวันละหลายครั้ง จากการหลงลืมว่าได้ใช้ยาไปหรือยัง
- หยุดการใช้ยาเมื่อไม่มีอาการแล้ว
- เบื่อการกินยาที่มีจำนวนมาก
- สายตาไม่ดีหรือฉลากยาที่เขียนไม่ชัดเจน

ทำให้โรคเรื้อรังที่เป็นอยู่
ไม่สามารถควบคุมให้อยู่
ในระดับที่ดีได้ เกิดการ
ลุกลามทำลายอวัยวะต่างๆ
จนทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน
รักษาได้ยาก และเป็นอันตราย
ต่อชีวิตได้



การใช้ยาซ้ำซ้อน

ตัวอย่างเช่น นาย ก. เป็นโรคความดันโลหิตสูงและปวดข้อเข่า
เมื่อไปหาหมอเรื่องปวดข้อเข่า หมอจ่ายยาแก้ปวดแก้อักเสบ
ข้อเข่าให้ และไปพบหมอที่ดูแลเรื่องความดันโลหิตสูง เมื่อ
หมอรู้ว่ามีการปวดข้อเข่าด้วย ก็ให้ยาปวดข้อเข่ามาอีก

นาย ก. จึงได้ยาแก้ปวด
และอักเสบข้อเข่า
จากหมอทั้ง 2 คน
ทำให้ใช้ยาซ้ำซ้อน
ทำให้เกิดกรดระคายเคือง
กระเพาะอาหาร



ไปพบแพทย์ ครั้งใด
ควรนำยาที่ใช้ไปแสดง
เพื่อตรวจสอบและ
แก้ปัญหา
การใช้ยาซ้ำซ้อนได้



ยาตีกัน

ยาตีกัน เกิดจากยาชนิดหนึ่งไป
มีผลแทรกแซงยาอีกชนิดหนึ่ง
และส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย
หรือบางครั้งปัญหายาตีกัน
อาจเกิดจากยาสามัญประจำบ้าน
อาหาร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
และสมุนไพร



ตัวอย่างเช่น
ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันเลือด
สูงและโรคเบาหวาน ถ้าผู้ป่วย
ได้รับยาขับปัสสาวะที่ใช้ในโรค
ความดันเลือดสูง ยาชนิดนี้จะ
ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือด
สูงขึ้น ส่งผลต้านฤทธิ์ลดระดับ
น้ำตาลในหลอดเลือดของยา
รักษาโรค เบาหวาน ให้ไม่ได้ผล
หรือได้ผลลดน้อยลงได้