

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 4 กุมภาพันธ์ 2562
เรื่อง อาหารกับผู้สูงอายุตอนที่ 1
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ
ผู้เขียนบทความ นางเจนตา บัวเทศ

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz ดิฉัน เจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์เวลา 18.30-19.00 น.โดยประมาณ เพื่อนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน ให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเอง สำหรับสาระน่ารู้ที่จะนำมาพูดคุยกันในวันนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับอาหารกับผู้สูงอายุ ที่มาของข้อมูลจากหนังสือ อาหารทั่วไป และอาหารเฉพาะโรคผู้สูงอายุ อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วนะคะ สังคมไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามก็มีความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย ดังนั้น เราจึงควรให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในแง่ของความสนใจเรื่องของสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพ เมื่อมีภาวะของโรค และควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ไม่กำเริบหรือเสื่อมถอยกว่าเดิม เพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายชีวิตนั่นเองนะคะ ก่อนจะมารับฟังเนื้อหาที่ได้เตรียมมาฝากกัน รับฟังเพลงจากทางรายการของเราสักเพลงก่อนค่ะ

.....เพลง.....

ผู้ดำเนินรายการ

ช่วงต้นรายการได้เกริ่นไว้แล้วว่า วันนี้เราจะมาพูดคุยกันเรื่องอาหารกับผู้สูงอายุ เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต การที่เราได้รับอาหารที่ดี เพียงพอเหมาะสมกับความต้องการแต่ละวัย ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ถ้ากินอาหารไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมอาจจะนำไปสู่โรคได้นะคะ ผู้สูงอายุก็เป็นวัยที่พบว่ามีปัญหาทางด้านโภชนาการ และนำไปสู่การเกิดโรค เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงหลายๆด้านเช่น

1. เปลี่ยนแปลงร่างกาย ในส่วนของระบบประสาทสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น ได้แก่ สายตาเปลี่ยนเป็นสายตาวาย บางคนตาฝ้าฟาง เลนส์หรือกระจกตาขุ่น อาจเกิดต้อกระจก กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม เวียนศีรษะได้ง่าย ประสาทรับเลี้ยงเสื่อม มีอาการหูตึง ต้องพูดดังๆ จมูก ทำงานได้ไม่ดี ได้กลิ่นผิดไปจากเดิม ไม่ได้กลิ่นอาหารที่จะกระตุ้นให้เกิดความอยาก หรือไม่ได้กลิ่นอาหารที่บูด ทานอาหารเฝ้าเสียโดยไม่รู้ตัว ลิ้น ไม่รับรู้รสอาหารเนื่องจากประสาทรับรสเสื่อม ทำให้รับรสอาหารเปลี่ยนไป ระบบทางเดินอาหาร เช่น ฟัน ผู้สูงอายุมักเป็นโรคฟันผุ มีการสึกกร่อน หรือหัก ต้องใช้ฟันปลอม ทำให้เคี้ยวอาหารลำบาก ไม่ละเอียด อาหารที่เป็นประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์ควรทำให้เปื่อยนุ่ม หรือสับให้ละเอียดจำทำให้ทานได้ง่ายขึ้น ต่อมาน้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อยไม่เพียงพอในการคลุกเคล้าอาหาร ประสาทกล้ามเนื้อที่ควบคุมการทำงานน้อยลงทำให้กลืนอาหารลำบาก รวมทั้งปริมาณน้ำย่อยต่างๆลดลง ทำให้ย่อยอาหารได้ไม่ดีเกิดการหมักหมม ของอาหารในลำไส้ใหญ่ทำให้มีอาการท้องอืด มีแก๊ส จุกเสียดแน่น บางคนที่มีปัญหาตับและตับอ่อนเสื่อมก็ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้อีกด้วย ในส่วนของระบบประสาทและสมอง พบว่าการทำงานของสมองเสื่อมลง

ความรู้สึกช้า เคลื่อนไหวช้า การทรงตัวไม่ดี มือสั่น หยิบจับของหรือตักอาหารลำบากบางคนหลงลืม เช่น คิดว่าตนเองยังไม่ได้กินอาหารจึงกินเข้าไปอีก ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินเป็นโรคอ้วนได้

2. เปลี่ยนแปลงจิตใจ อารมณ์ สังคม จากการที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย ทำให้เกิดความวิตกกังวล การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การออกจากงานเมื่อครบอายุ 60 ปี ทำให้รู้สึกเสียบทบาทความเป็นผู้นำ รู้สึกเสียรายได้ เปลี่ยนแปลงจากผู้ให้เป็นผู้รับ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียอำนาจ บางคนอาจรู้สึกท้อแท้หมดหวังเนื่องจากสังคมปัจจุบันต้องการย้ายถิ่นเพื่อมาทำงานผู้สูงอายุมักอยู่ตามลำพัง อาจมีเรื่องของการสูญเสียครอบครัว การเสียชีวิตของคู่สมรส ญาติ หรือคนใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านี้มีผลกระทบต่อจิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุเพราะกลัวถูกทอดทิ้ง ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่สามารถปรับตัวได้ บางรายมีนิสัยเปลี่ยนไปเก็บตัวอยู่ในบ้าน ไม่สนุกสนาน คิดระแวงสงสัย ซึมเศร้า หงุดหงิดโกรธง่าย ใจน้อย คุณผู้ฟังท่านใดที่เป็นครอบครัวใหญ่ มีผู้สูงอายุอาศัยรวมอยู่ด้วยต้องทำความเข้าใจเรื่องอารมณ์ของผู้สูงอายุกันด้วยนะคะ ส่วนการที่มีโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น เป็นเรื่องที่ดี เพราะจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนความรู้ แบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ช่วงนี้ข้อพากันสักครู่ ช่วงหน้ากลับมาพูดคุยกันต่อค่ะ

.....เพลง.....

ผู้ดำเนินรายการ

ปัจจุบันประชาชนทั่วไป รวมทั้งผู้สูงอายุมีความตื่นตัวเรื่องของโภชนาการ จึงมักหาความรู้เกี่ยวกับอาหารการกิน พยายามแสวงหาอาหารและยาอายุวัฒนะที่จะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน การที่ได้รับข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องทางโภชนาการจะช่วยให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงบริโภคนิสัยของตนเอง หากผู้สูงอายุนั้นมีความรู้เปิดใจกว้างในการยอมรับข่าวสารการเปลี่ยนแปลงในโลกปัจจุบัน หาเอกสารความรู้มาอ่านและนำมาปฏิบัติ ตรงกันข้ามหากผู้สูงอายุไม่มีความรู้ ไม่ยอมรับข่าวสารในโลกปัจจุบัน ก็จะทำให้เกิดความเชื่อจากการพูดคุย คำบอกเล่าของผู้อื่น หรือผู้ใกล้ชิด หากคำบอกเล่านั้นดี ถูกต้องและเชื่อถือได้ก็นับได้ว่าได้ข้อแนะนำที่ดี แต่หากคำบอกเล่านั้นไม่ถูกต้องผู้สูงอายุก็จะปฏิบัติตัวผิดๆในการบริโภคอาหาร เกิดปัญหาทางโภชนาการนำมาซึ่งความเจ็บป่วยไม่สามารถดำเนินชีวิตปั่นป่วนได้อย่างมีความสุข

อาหารนับได้ว่ามีบทบาทสำคัญในการซ่อมแซมร่างกายที่ชำรุดเสียหาย ถ้าทุกรวมถึงวัยสูงอายุให้ความสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพ มีพื้นฐานการบริโภคนิสัยที่ดี มีภาวะโภชนาการที่ดีจะทำให้มีสุขภาพดี หากมีการเจ็บป่วยของโรคเดิมอยู่เมื่อบริโภคอาหารที่ถูกต้องก็จะทำให้อาการของโรคดีขึ้น หรือคงสภาพปกติมีความเสื่อมถอยให้เกิดโรคช้าลง ถ้าผู้สูงอายุมีพื้นฐานการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม และไม่ปรับพฤติกรรมกรกินอาหารให้เหมาะสม จนเกิดปัญหาทางโภชนาการและสุขภาพเกิดความเจ็บป่วย เช่น ขาดสารอาหาร บางคนกินอาหารพวกผัก ผลไม้สดไม่พอ เพราะ อาจจะมีปัญหาเรื่องการเคี้ยว เรื่องสุขภาพช่องปากและฟัน ก็จะทำให้ขาดวิตามินเกลือแร่ การขาดวิตามินที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุได้แก่ วิตามินบี 1 ทำให้เกิดโรคเหน็บชา ขาดวิตามินซี ทำให้เลือดออกตามไรฟัน การขาดวิตามินดีทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน การได้รับเส้นใย จากอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้มีปริมาณอุจจาระมากขึ้น กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ขับถ่ายอุจจาระได้สะดวกขึ้น ผู้สูงอายุที่ได้รับใยอาหารไม่เพียงพอจะทำให้มีอาการท้องผูก ดังนั้นการบริโภคอาหารที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญต่อภาวะโภชนาการ และการดำเนินโรคของผู้สูงอายุอย่างมาก ช่วงนี้ข้อพากันสักครู่ช่วงหน้ากลับมาพูดคุยกันต่อค่ะ

.....เพลง.....

ผู้ดำเนินรายการ

เมื่ออายุมากขึ้นย่อมมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บ ดังนั้นการตรวจสุขภาพถือเป็นการป้องกัน บรรเทาอาการเจ็บป่วยในผู้สูงอายุที่ต้องให้ความสำคัญ การตรวจสุขภาพจะเป็นการตรวจหาความผิดปกติของโรคในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการซักประวัติ ตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจระบบประสาทสัมผัสประกอบการตรวจทางห้องปฏิบัติการ หากพบความเจ็บป่วยตั้งแต่ระยะเริ่มแรก จะสามารถป้องกันและรักษาก่อนที่โรคจะลุกลามมากขึ้น ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะมีปัญหาด้านสายตา ถ้าพบว่ามีผิดปกติในระยะเริ่มแรก สามารถรักษาเพื่อไม่ให้เกิดภาวะการมองไม่เห็นให้กับผู้สูงอายุ นอกจากตาแล้ว ยังตรวจในเรื่องของการได้ยิน ซึ่งสิ่งที่พบมากในผู้สูงอายุ คือ ภาวะหูหนวก หูตึง สาเหตุที่พบอาจเกิดจากหูชั้นนอกอุดตัน เพราะมีขี้หูมากและติดแน่น จึงมีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจหูอย่างสม่ำเสมอ การตรวจสุขภาพในช่องปาก ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน เป็นการตรวจหาโรคเกี่ยวกับเหงือกและฟัน ส่วนใหญ่ที่พบ ได้แก่ ฟันผุ เหงือกอักเสบ จึงควรให้ทันตแพทย์ตรวจสุขภาพในช่องปากเป็นระยะๆ เพื่อการป้องกันไม่ให้โรคลุกลาม และรุนแรงจนยากต่อการรักษา

สำหรับผู้สูงอายุท่านใดที่มีปัญหาสุขภาพช่องปาก ต้องการคำปรึกษาแนะนำ สามารถโทรศัพท์เข้ามาสอบถาม หรือนัดหมายได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 055-966-866 และ 055-967-453 สำหรับในเวลาราชการ ส่วนนอกเวลาราชการโทรศัพท์เข้ามาสอบถามได้ที่หมายเลข 055-967-481 ทางโรงพยาบาลทันตกรรมยินดีให้บริการค่ะ

วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว กลับมาพบกันอีกครั้งในวันจันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ ซึ่งดิฉันจะนำเรื่องการจัดอาหารอย่างไรให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุมาฝากกันนะคะ วันนี้ต้องลาจากกันไปก่อน ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรค่ะ