

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
เรื่อง หลัก 5 อ. ดูแลผู้สูงวัยสุขภาพดี อายุยืน
ที่มาบทความ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนหลักประกันสุขภาพ (สสส.)



การยึดหลัก 5 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อดิเรก และอนามัย ในการดูแลผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี และอายุยืน

น.พ.ธีรพล โตพันธานนท์ เปิดเผยว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงที่สุดในอาเซียน และกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีมากถึงร้อยละ 14 ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าด้านการแพทย์และสาธารณสุขของประเทศไทย ทำให้อัตราการเกิดน้อยลง ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น



จึงคาดการณ์ได้ว่า ในอีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด คือ มีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 30 หากแต่การเตรียมความพร้อมของประชาชน พบว่า มีการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพน้อยมาก และผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หรือ พฤติกรรมสุขภาพที่ดีน้อยมากเช่นเดียวกัน วัดได้จากการเป็นสมาชิกชมรมและเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะทุพพลภาพและต้องได้รับการเยี่ยมบ้าน และการเข้ารับตรวจคัดกรองสุขภาพประจำปี

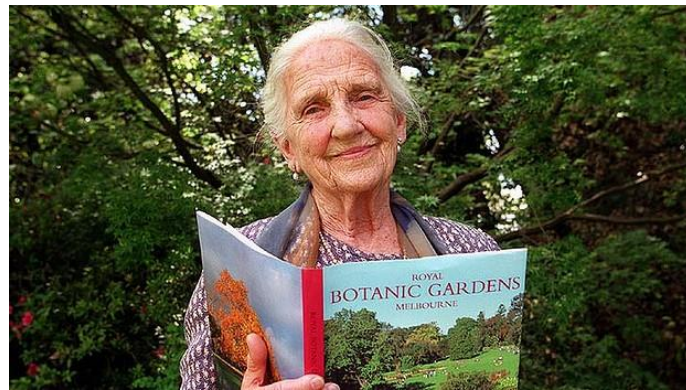
แนวโน้มผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หากไม่มีการเตรียมความพร้อมรับมือ อาจส่งผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคมได้ นอกจากนี้ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไขมันอมน้ำย จึงได้เร่งดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

โดยเน้น 2 กลุ่มหลัก คือ กลุ่มผู้สูงอายุสุขภาพดี โดยการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง และชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง กลุ่มที่ 2 คือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยให้สามารถรักษาตนเอง และบรรเทาอาการเจ็บป่วยให้ดีขึ้นได้จากการฝึกหรือหุพพลภาพ

"ทั้งนี้ การปฏิบัติตนที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ. ได้แก่

1.อ.อาหาร รับประทานอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วนเพียงพออิ่ม ครบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่ายและสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2.อ.ออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายทุกส่วนสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การเดินของหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ชีจกรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยง การแข่งขัน ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแจ้ง



3.อ.อารมณ์ คือ อารมณ์รื่นเริงยินดี ชีวีสดใสรอยยิ้ม จิตแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน คนรอบข้าง

4.อ.อดิเรก สร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษา แนะนำฟังเพลง ปลูกต้นไม้ และ

5.อ.อนามัย สร้างอนามัยดี ชีวีมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควบคุมสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน งด ละ เลิกอบายมุข บุหรี่ เหล้า ของมีเมา และสารเสพติด"

การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ไม่เพียงแต่การเตรียมความพร้อมหรือการปฏิบัติตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลาน ครอบครัวก็ควรใส่ใจดูแลผู้สูงอายุด้วย รวมทั้งสังคมก็ควรเกื้อหนุนอำนวยความสะดวกในสิ่งต่างๆ ตลอดจนจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุด้วยกัน ในส่วนของสุขภาพช่องปากและฟันขอเน้นย้ำเรื่องการดูแล ควรพาผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำ อย่ารอให้มีปัญหาแล้วค่อยมาพบหมอ เพราะอาจจะทำให้คุณต้องเสียทั้งเวลาและเสียทั้งค่าใช้จ่าย