



## บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันศุกร์ที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2567

### บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “รู้จัก หลักร 11 อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดีของผู้สูงอายุ”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะเปลี่ยนมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา ครับ/คะ

จุดประสงค์สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันได้อย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ต้องการ แม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยและมีโรคเรื้อรังต่างๆ อยู่ก็ตาม เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว การดูแลผู้สูงอายุจะต้องเน้นที่การทำให้อายุอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่วมกับการส่งเสริมให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจและเวลาเอื้ออำนวย โดยยึดหลัก 11 อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ดังนี้

**1. อาหาร** ในวัยผู้สูงอายุความต้องการพลังงานจะลดลง ขณะที่ความต้องการสารอาหารต่างๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากสัตว์และพืช ไข่แดง เนย) และคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) ควรได้รับอาหารโปรตีน หรือกลุ่มเนื้อสัตว์ประมาณ 50-60 กรัมต่อวัน หรือประมาณมีดละ 2 ซ่อนโต๊ะ ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย พวกปลาจะดีที่สุด และควรกินผักมากๆ เลือกกินผลไม้ที่ไม่หวานจัด เลือกกินอาหารที่ ‘ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม’ เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมมากขึ้น เพื่อเสริมให้กระดูกเสื่อมช้าลง เพิ่มใยอาหารธรรมชาติเพื่อระบบขับถ่ายเป็นปกติ และต้องดื่มน้ำเพื่อช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนของเลือด ท้องไม่ผูก

**2. อากาศ** ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ๆ มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม อากาศบริสุทธิ์ เพราะจะช่วยให้ปอดนำออกซิเจนไปใช้ในการฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ได้ดีขึ้น แล้วเลือดก็จะนำออกซิเจนไปส่งต่อกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานต่อไป

**3. ออกกำลังกาย** ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประมาณสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัวแข็งแรง ซึ่งจะทำให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย

**4. แสงอาทิตย์** การได้รับแสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้าอย่างน้อยวันละ 30 นาที จะทำให้ได้รับวิตามินดี ที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส สามารถชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนี้วิตามินดียังช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม เบาหวาน ฯลฯ อีกด้วย

**5. อารมณ์** ผู้สูงวัยมักจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดโมโหง่าย และขึ้นใจ ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล เกิดความขัดแย้งง่าย ผู้สูงอายุจึงต้องหาวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ เพื่อทำให้เกิดสารเอ็นดอร์ฟิน สารแห่งความสุข ทำให้ผ่อนคลายมีสติมากขึ้น

**6. อบอุ่น** ผู้สูงอายุที่ฝึกสมาธิภาวนา จะทำให้อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม ไม่หงุดหงิด ใจเบาสบาย รักตนเองมากขึ้น ใส่ใจความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น ทำให้เป็นที่รักของลูกหลาน ลูกหลานจะแวะมาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ

**7. อนามัย** คือการดูแลตนเอง โดยเฉพาะการพยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุประมาณ 65 ปีเป็นต้นไป

**8. อดิเรก** ปัญหาอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุคือความเหงา เพราะไม่คุ้นเคยกับการอยู่คนเดียว เคยชินกับการอยู่ในสังคมที่มีผู้คนมากมาย มานาน ผู้สูงอายุที่มีปัญหาความเหงาถ้ามีงานอดิเรกทำก็จะช่วยคลายเหงาได้มาก เช่น เข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพราะชมรมแต่ละที่ก็มีกิจกรรมหลากหลายให้เลือกทำ เช่น ลีลาศ ดนตรีไทย ถ่ายภาพ ท่องเที่ยว ฝึกอาชีพ ฯลฯ

**9. อุจจาระ ปัสสาวะ** ปัญหาการขับถ่ายเป็นอีกเรื่องหนึ่งของวัยสูงอายุที่ควรให้ความสนใจ เพราะบางรายอาจมีปัญหาถ่ายยาก ถ่ายลำบาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาเรื่องกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องให้การดูแลแก้ไขไปตามสาเหตุและป้องกันด้วยการออกกำลังกาย กินผักผลไม้ และดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

**10. อุบัติเหตุ** อุบัติเหตุในผู้สูงอายุมักเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น มองเห็นไม่ค่อยชัด หูไม่ได้ยินเสียง การทรงตัวไม่ดี หรือระบบประสาทเสื่อมทำให้หกล้มได้ง่าย จึงจำเป็นต้องจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เป็นระเบียบ มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นไม่ลื่นเกินไป และมีเครื่องช่วยพยุงเมื่อต้องการ

**11. อนาคต** การวางแผนอนาคตของชีวิตหลังเกษียณเป็นเรื่องสำคัญ เช่น มีการออมทรัพย์กับหน่วยงานที่เชื่อถือได้ ฝึกเรียนรู้เรื่องความตายอันจะช่วยปรับทัศนคติในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ฝึกฝนจิตให้การสร้างบรรยากาศของความสงบ และการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากภาระที่คั่งค้างในใจ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “รู้จัก หลัก 11 อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดีของผู้สูงอายุ”

เรียบเรียงและนำเสนอโดย นฤนาถ แข็งขัน

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ  
ที่มา: หนังสือ โฮม รวมเรื่องสร้างสุขของทุกครอบครัว ฉบับ แก่...แล้วไง โดย มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จากหนังสือคู่มือสูงวัยอย่างฉลาด มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)