

## ๖. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน

โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

## ๗. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม

เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยา ลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือหรือผลข้างเคียงอาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้น จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด

## ๘. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ

ของร่างกาย เช่น คล้ำได้ก่อน โดยเฉพาะก้อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืด เรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนี้ละก็พามาพบแพทย์ดีที่สุด

## ๙. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก ๓ ปี โดยแพทย์จะทำการการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหามะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมี การตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนควน

โทร. ๐๗๕-๕๗๖๒๑๕



## การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

จัดทำโดย

งานพัฒนาชุมชน

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลโนนควน



# วิธีในการดูแลผู้สูงอายุ



## ๑. การเลือกอาหาร

โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสีและเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ๆ ทอด ๆ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๖-๘ แก้วต่อวัน



## ๒. การออกกำลังกาย

หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคสัก ๓๐ นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อย ๆ เริ่มที่มีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องทำการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และค่อย ๆ หยุดเพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว



## ๓. สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์

จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่งสะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคและสามารถช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้หรือหอบหืดได้



## ๔. หลีกเลี่ยงอบายมุข

ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษาและยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุ อาชญากรรมต่าง ๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้



## ๕. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และโรคที่เป็นอยู่ส่งเสริมสุขภาพให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม