

การดูแลสุขภาพและการบริโภค อย่างถูกลักษณะสำหรับผู้สูงอายุ

ออกอากาศ : เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๖



เรื่องรับประทานอาหาร ผมว่าเป็นปัจจัย
สำคัญของผู้สูงอายุ เบื้องแรกนั้นจะ
พิจารณาถึงเรื่องปากและฟันก่อน เพราะ
ปากและฟันถือว่าเป็นประตูของสุขภาพ

นายบำรุง ไตรมนตรี
อดีตหัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์
กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม

ผู้ประกาศ : ท่านผู้ฟังครับ ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นช่วงอายุที่เซลล์ต่างๆ ในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง มีการสลายมากกว่าการสร้างอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหาร มีการสูญเสียฟัน น้อยลงในการดูดซึมลดลง ผลที่ตามมาคือทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย รายการธนาคารสมองของคนไทยวันนี้ ขอนำท่านผู้ฟังไปพบกับการแก้ปัญหา การดูแลสุขภาพ และการบริโภคอย่างถูกลักษณะสำหรับผู้สูงอายุ จากวุฒิสภาสภาโครงการธนาคารสมอง อดีตหัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์ กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม นายบำรุง ไตรมนตรี ครับ

ผู้ประกาศ : เรื่องรับประทานอาหาร ผมว่าเป็นปัจจัยสำคัญของผู้สูงอายุ เบื้องแรกนั้นจะพิจารณาถึงเรื่องปากและฟันก่อน เพราะปาก



และพันถือว่าเป็นประตูของสุขภาพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พันเริ่มจะเสื่อม บางคนต้องใช้พันปลอมหรือว่าบางคนก็ไม่ยอมใส่ บางทีก็ยังอยู่ ผมขอแนะนำให้ไปใช้บริการหมอฟันคือไปดูแลสุขภาพฟันให้ดี ถ้าฟันดีแล้วระบบการเคี้ยวอาหารจะละเอียด ย่อยง่าย ไม่มีผลต่อกระเพาะและลำไส้

เรื่องอาหาร เราคงจะต้องเลือกอาหารที่สะอาดและก็สดๆ บางคนคิดว่าอาหารต้องแพงอย่างที่เขานิยมกันตามภัตตาคารหรือร้านอาหารต่างๆ อาหารที่เลือก ควรจะรับประทานข้าวกล้อง เนื่องจากมีคุณค่าทางอาหารดีกว่าข้าวที่ขัดขาว ปัจจุบันหาซื้อได้ตามศูนย์การค้า และควรนำมาหุงเอง รับประทานทุกวันแล้วจะดี ส่วนเรื่องกับข้าว พยายามรับประทานอาหารไทยดีที่สุด คือ อาหารไทยประกอบไปด้วยพืชสมุนไพร น้ำพริกต่างๆ ผักจิ้มรับประทานผักสะอาดๆ ก็ดี ถ้าไม่สดก็ต้ม ส่วนเรื่องกับข้าว ก็เป็นแกงเลียง แกงส้ม ต้มยำ ที่ยกตัวอย่างมาถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพราะว่าสมาคมโภชนาการเขาวิเคราะห์แล้วว่าอาหารไทยทั้งหมดที่เรารับประทานกันอยู่มีคุณค่าทางอาหารทั้งนั้น ถ้าเป็นปลาก็ยังดีเพราะปลาย่อยง่าย แต่ถ้าเป็นหมูหรือว่าเนื้อ ส่วนใหญ่ย่อยยาก เท่าที่ดูข้อมูลหมูส่วนใหญ่จะมีไขมันมากผิดปกติ รวมทั้งไก่ด้วย เพราะว่าอาหารที่เขาเอามาให้สัตว์รับประทานมักจะมีสารอาหารที่เร่งให้โตเร็ว นั่นก็คือ ทำให้สัตว์ที่เอามาทำอาหารที่วางขายตามท้องตลาดมักจะมีไขมันมาก ทำให้มีน้ำหนักมากด้วย เพราะฉะนั้น คนที่รับประทานเข้าไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีโคเลสเตอรอลสูง มีไขมันสูง ถ้าไม่ออกกำลังกาย และรับประทานไขมันมาก ส่วนใหญ่จะเป็นโรคเกี่ยวกับเรื่องทางเดินโลหิตอุดตันหรือโรคหัวใจ เป็นต้น



พิธีกร : ในเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุละคะ

วุฒิสภา : การออกกำลังกาย ความจริงแล้วค่อนข้างจะลำบากสำหรับคนในเมือง ถ้าชนบทน่าจะดีเพราะว่าเขาเดินบ่อยๆ แต่เวลานี้มาใช้รถกันมาก คนสูงอายุควรจะเลือกออกกำลังกายโดยการเดิน หรือไม่ก็แกว่งแขนก็ได้ เพราะบางคนไม่มีโอกาสที่จะไป



หาที่เดิน บางทีตามซอยในเมืองจะหาที่ยาก ถ้าเป็นสวนสาธารณะก็จะได้ ถ้าไม่มีจริงๆ ควรจะตื่นเช้าๆ แล้วก็ไปแกว่งแขนบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทตามชานบ้านหรือตามบริเวณบ้าน แกว่งแขนใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที หรือ ๑๐ นาที

พิธีกร : ต้องมีการคำนวณเวลาด้วยหรือคะ

วุฒิสภา : ครับ ที่ผมแนะนำก็คือ ถ้าเดินได้ควรจะมีเพื่อนเดินหรือเพื่อนออกกำลังกายด้วยกัน หรือรำมวยจีน รำมวยจีนนี้ไม่ใช่แบบมีเพลงนะครับ รำมวยจีนแบบแกว่งแขนใช้จังหวะ

พิธีกร : ไข่ไก่ ไข่ใหม่คะ

วุฒิสภา : ครับ จิงกังกงด้วย คือ เราใช้วิธีแกว่งแขนเป็นส่วนใหญ่ แล้วก็จะมีเพื่อนสัก ๕-๖ คน หรือ ๑๐ ก็ได้ ตอนเช้าพบกันทุกวัน จะทำให้เรามีกำลังใจ คนโน้นก็มา คนนั้นก็มา ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คนจะดีกว่าทำคนเดียวครับ

พิธีกร : ในเรื่องของอารมณ์ก็สำคัญใช่ไหมคะ



อุจฉาสา : สำคัญมาก เพราะว่าอารมณ์นี้ ถ้าคนที่โกรธบ่อยๆ หรือว่า
 เครียดมากจะมีโรคกระเพาะมีโรคอื่น ๆ ตามมาด้วย อารมณ์
 ต้องพยายามทำให้จิตสงบ อาจจะทำสมาธิภาวนาพุทโธถ้ามีโอกาส
 หรือสวดมนต์บ่อยๆ ก็จะช่วยได้ หรือว่าถ้าเป็นคนที่มีจิตใจ
 ทำบุญกุศลก็จะช่วยอยู่มากไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ได้ แต่ว่า
 พยายามไม่ให้โกรธ ก็ถือหลักแผ่เมตตาหรือประเภทช่วยเหลือ
 ผู้อื่นบ่อยๆ จะช่วยให้เรามีจิตเมตตาต่อคนอื่น อย่าไปคิดเอา
 เปรียบคนอื่น จิตใจสงบไม่เครียด ทำให้ไม่เป็นโรคความดัน
 โลหิตสูงด้วย

พริสน : คือพยายามทำจิตใจให้สงบ จิตใจที่เป็นกุศล ผู้สูงอายุมักจะมี
 ปัญหาในเรื่องการขับถ่าย เรื่องนี้พอจะมีอะไรที่จะเป็นคำ
 แนะนำไหมคะ

อุจฉาสา : ก็เกี่ยวกับเรื่องอาหารอย่างทีกล่าวก่อนแล้ว ถ้ารับประทานอาหาร
 โดยเฉพาะผักและผลไม้มากๆ จะช่วยเรื่องการขับถ่ายเป็นอย่างดี
 ดี ดื่มน้ำมากๆ ตอนเช้าๆ ตื่นขึ้นมาแล้วก็ดื่มน้ำ ไม่ควรดื่มน้ำ
 เย็น ดื่มน้ำปกติจะดี ที่จะแนะนำคือ เรื่องน้ำอัดลมทั้ง
 หลายไม่ควรดื่ม น้ำหวานทั้งหลายก็ไม่ควรดื่ม ดื่มน้ำเปล่าๆ ที่
 สะอาดๆ น้ำต้มสุกก็ได้ สมัยนี้มีน้ำขวด ขอแนะนำว่าน้ำ
 ประปาทั้งไว้ในโถงนานๆ ให้กลิ่นคลอรีนหมดไปแล้วมาดื่ม ก็
 ยังดื่มได้ นี่ก็เป็นตัวอย่าง คือ การขับถ่าย ต้องถ่ายทุกวัน
 อาหารที่รับประทาน ถ้าเกินวันหนึ่งไปแล้วท้องผูก ร่างกาย
 ก็จะดูดซึมของเสียเข้าไป ซึ่งไม่ดีต่อร่างกาย เพราะฉะนั้น
 ต้องขับถ่ายทุกวัน การขับถ่ายที่ดี ต้องมีผักผลไม้เป็นส่วน
 ประกอบ และอาหารที่ย่อยง่ายๆ เคี้ยวให้นานๆ ก็จะช่วยใน
 การย่อยทำให้การขับถ่ายดีขึ้น

พิธีกร : ในเรื่องการออกกำลังกายนี้ ที่ที่สมควรที่จะไปออกกำลังกายมากที่สุดคือที่ไหนคะ

วุฒิอาสา : สถานที่ต้องมีบริเวณกว้างๆ อากาศถ่ายเทดี ตอนเช้ามีแดดจะดี ปกติตื่นตีห้า ตีห้าครึ่ง ผมจะอยู่ที่บริเวณออกกำลังกาย บริเวณบ้านผมอยู่ใกล้กับศูนย์โทรคมนาคม มีบริเวณกว้างและมีต้นไม้ร่มเงา เขาปลูกไผ่ดงงาม และเขาก็อนุญาตให้เข้าไปใช้บริการได้ ผมใช้วิธีเดินกับ



เพื่อน ได้มีโอกาสรับอากาศสะอาดๆ ตอนเช้าๆ เพราะว่าบ้านเราส่วนใหญ่อายุแล้วรถจะมากและมลพิษก็มากด้วย เพราะฉะนั้น ตอนเช้าจะดี

พิธีกร : พยายามหาสถานที่ที่เป็นปอดของกรุงเทพฯ

วุฒิอาสา : ครับ พยายามไปที่นั่นจะดี ที่มีต้นไม้ร่มเงา ตามสวนก็ดี หาโอกาสไปกับครอบครัวก็ได้ ความจริงชวนกันไปทั้งพ่อแม่ออกไปออกกำลังกายด้วยกันและใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อการที่จะทำให้สุขภาพของเราดี

พิธีกร : เป็นเรื่องที่สามารถจะทำได้ทุกเพศทุกวัยในเรื่องของการออกกำลังกาย ไม่เฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น คุณบำรุงมีอะไรจะทั้งท้ายไว้ในช่วงนี้บ้างไหมคะ

วุฒิอาสา : ผมว่าทุกคนรวมทั้งผู้สูงอายุควรจะทำตัวเป็นประโยชน์ต่อสังคม ไม่ใช่ปล่อยเวลาไปวันๆ หนึ่งว่างเปล่า ควรจะช่วยเหลือเพื่อนบ้านใกล้เคียง พยายามรู้จักกันได้ ทำเป็นกลุ่ม ชวนกันไปออกกำลังกายด้วยกัน มีอะไรช่วยเหลือกัน ความพยายาม



อันนี้จะมีประโยชน์ สำหรับผมไม่ค่อยว่าง เพราะผมไปช่วย
เขา ประชุมสมาคมนี้สมาคมนี้ หรือไปช่วยงานทำบุญบ้าง
บางทีก็ไปเที่ยวด้วยกัน ไปทัศนศึกษาด้วยกันกับเพื่อนบ้าน
เป็นการช่วยกัน สังคมในเมือง บางทีตัวใครตัวมัน ซึ่งความ
จริงไม่ค่อยดี เวลาผมไปไหนก็ซื้อของมาฝากบ้านโน้นบ้านนี้
เขาก็ซื้อมาฝากเราบ้าง สังคมเริ่มจากบ้านเราใกล้ๆ กันนี้
สำคัญที่สุด ถ้าสังคมจะอยู่ได้มันก็ต้องชุมชนเล็กๆ ใ้ใหม่ครับ
จากครอบครัวไปสู่ชุมชน ถ้าชุมชนเราเข้มแข็ง มีอะไรเราก็
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผมเชื่อว่าบ้านเมืองเราจะน่าอยู่ครับ

ผู้ประกาศ : ท่านผู้ฟังครับ คำแนะนำข้างต้นจะเป็นหนทางหนึ่งที่จะส่งเสริม
ให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย ซึ่งจะเป็น
ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยชะลอความชรา และเป็นการป้องกันที่ดี
เพื่อไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยที่เรื้อรังตามมาครับ

