

## ๑ วิธี ดูแลผู้สูงอายุสุขภาพดี

ใครมีผู้สูงอายุที่ต้องดูแล ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย จะรู้ว่าไม่ใช่เรื่องง่ายยิ่งวิกฤตเศรษฐกิจปีนี้รุนแรงกว่าครั้งใด ๆ การป้องกันดูแลจะเป็นยาวนานเอกที่ได้ผลเกินคาดวันนี้เรามีวิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมาฝาก



**1. เลือกอาหาร** โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนมถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ๆ ทอด ๆ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และเติมน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน



**2. ออกกำลังกาย** หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคสัก 30 นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อย ๆ เริ่ม มีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และค่อย ๆ หยุดเพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว



**3. สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์** จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค และสามารถช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้หรือหอบหืดได้



**4. หลีกเลี่ยงอบายมุข** ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุ อาชญากรรมต่าง ๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้



**5. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ** โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรคที่เป็นอยู่ ส่งเสริมสุขภาพให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม



**6. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน** โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยทำให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

**วิธีประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์อ้วนหรือไม่ โดยคำนวณจากดัชนีมวลกายหรือเรียกสั้น ๆ ว่า "BMI (bodymass index)"** ถ้าน้ำหนักตัวเกิน ค่า BMI จะอยู่ระหว่าง 23-24.9 กิโลกรัม/เมตร (ยกกำลัง 2) แต่ถ้าอ้วนละก็ค่า BMI จะตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/เมตร (ยกกำลัง 2) ขึ้นไป

สูตรดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เมตรยกกำลัง 2)

ตัวอย่าง ผู้สูงอายุ หนัก 67 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย (BMI) =  $67 / (1.6 \text{ ยกกำลัง } 2)$

= 26.17 ถือว่าเข้าข่ายอ้วน



**7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม** เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยา ลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียงอาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด



**8. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย** เช่น คล้ำได้ก้อน โดยเฉพาะก้อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง ไข้เรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอกหรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนั้นละก็พามาพบแพทย์ดีที่สุด



**9. ตรวจสุขภาพประจำปี** แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก 3 ปี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมีตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย

นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้วสุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียดหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง



**ว่าแต่อย่าลืมทำกันนะค่ะ จะดีต่อผู้สูงอายุในบ้านและครอบครัว**

ด้วยความปรารถนาดีจาก : องค์การบริหารส่วนตำบลแม่จัน และกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลแม่จัน

# 7 ความรู้ ดูแลร่างกาย ห่างไกลโรค



**ต้านหวัด กินผักผลไม้**  
ที่มีวิตามินซีและเบต้าแคโรทีน  
ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน  
ส้ม บรอกโคลี พริกทอง พักโขม

**นอนไม่หลับ กินผักใบเขียว**  
ถั่ว ธัญพืชต่างๆ  
เพื่อเพิ่มแมกนีเซียมให้ร่างกาย  
ตัวช่วยให้หลับเต็มอิ่ม

**โรคหอบหืด**  
สภาพแวดล้อมที่เชื่อไวรัส  
แบคทีเรียแพร่กระจาย  
อยู่ในอากาศ หอมแดง ขิง  
ขมิ้น กระเทียม ช่วยรักษาได้

**อาหารเป็นยา พืชผัก 9 อย่าง**  
ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค  
หอมใหญ่ กระเทียม พริก  
แคโรท ถั่ว บรอกโคลี  
น้ำมันมะกอก โยเกิร์ต อบเชย

**ออกกำลังกายสม่ำเสมอ**  
อย่างต่ำอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง  
ยารักษาโรคที่ง่าย  
ไม่สิ้นเปลือง และดีที่สุด

**โรคหัวใจและความจำเสื่อม**  
โอเมก้า 3 ในเนื้อปลา  
ผักผลไม้หลากสี แอปเปิ้ล  
บรอกโคลี กะหล่ำปลี แคโรท  
เพื่อเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ  
ให้ร่างกาย

**สมุนไพร ใบกะเพรา**  
ช่วยขับไขมัน และน้ำตาลในเลือด  
รักษาแผลในกระเพาะอาหาร



ที่มา : "7 ความรู้ดูแลร่างกาย ห่างไกลโรค"  
SOOK MAGAZINE ISSUE No.2



# ตรวจเต้านม กันเถอะ!

1



ยื่นหน้ากรากสังเกต  
ความเปลี่ยนแปลง  
ของขนาดรูปร่าง  
สีผิว ตำแหน่งของเต้านม  
และหัวนม

2



ยกแขนขึ้น  
เหนือศีรษะทิ้ง 2 ข้าง  
หมุนตัวซ้ายๆ เพื่อดู  
ความผิดปกติ  
บริเวณด้านข้างของเต้านม



ใช้มือเท้าเอวแล้วโน้มตัว  
มาข้างหน้าเล็กน้อย  
ดูความเปลี่ยนแปลง  
ซ้ำอีกครั้ง

3

ใช้นิ้วมือบีบที่  
หัวนมเบาๆ  
ดูว่ามีเลือด นอง หรือ  
น้ำไหลออกจาก  
หัวนมหรือไม่

4

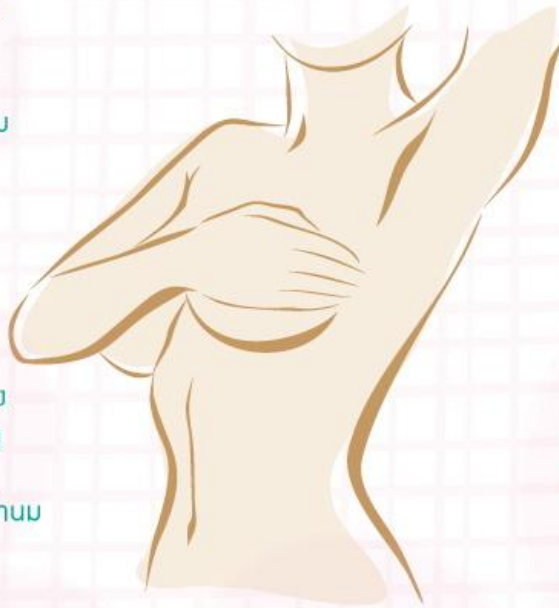


เริ่มคลำเต้านม ตั้งแต่กระดูก  
ไหปลาร้าลงมา ให้ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง  
และนิ้วนางทั้ง 3 นิ้ว ค่อยๆกดลงบน  
ผิวหนังเบาๆ และกดแรงขึ้น  
คลำเต้านมให้ทั่วทิศทาง ถึงบริเวณ  
รักแร้ใต้แขน โดยคลำเต้านม  
ให้ครบทั้งสองข้างจนเสร็จ



วนเป็นวงกลม ลูบเข้าหาหัวนม ลูบขึ้น-ลง

มะเร็งเต้านมสามารถรักษาให้หายขาดได้  
หากตรวจพบในระยะเริ่มต้น



6

เปลี่ยนเป็นคลำในท่านอน  
ใช้หมอนหนุนไหล่ข้าง  
ที่ำท่า แล้วคลำซ้ำ  
เหมือนท่ายืน



ตรวจหาความผิดปกติในเต้านม เมื่ออายุ 20 ปี ขึ้นไป เป็นประจำทุกเดือน ภายหลังจากที่ประจำเดือนมา 7 - 10 วัน  
หากพบความผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์โดยเร็วที่สุด "ศูนย์เต้านมโรงพยาบาลกรุงเทพพญา"

# 6 โรดมากับ ภัยหนาว

## 1 โรดไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

**อาการ** **ไข้หวัด** : คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม  
**ไข้หวัดใหญ่** : ปวดศีรษะมาก มีไข้สูง  
ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน

**วิธีรักษา** **ไข้หวัด** : นอนพักมากๆ  
เช็ดตัว กินยาลดไข้  
**ไข้หวัดใหญ่** : ควรไปพบแพทย์

## 2 โรดปอดบวม

**อาการ** ไอ แน่นหน้าอก มีไข้สูง และหายใจหอบ  
มักพบตามหลัง ไข้หวัดเรื้อรังหรือรุนแรง

**วิธีรักษา** ควรไปพบแพทย์ 

## 3 โรดหัด

**อาการ** มีไข้ น้ำมูกไหล  
ไอ ตาแดง มีผื่นขึ้นหลังมีไข้  
ประมาณ 4 วัน

**วิธีรักษา** พบแพทย์ กินยาลดไข้



## 4 โรดหัดเยอรมัน

**อาการ** มีไข้ต่ำ-ปานกลาง  
มีผื่นกระจายไปทั่ว

**วิธีรักษา** กินยาลดไข้ ทายาแก้ผื่นคัน  
หากพบในหญิงตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรก  
ควรไปพบแพทย์

## 5 โรดอีสุกอีใส

**อาการ** เริ่มจากมีไข้ต่ำๆ ต่อมา  
จะมีผื่นแดง ตุ่มนูน ตุ่มพองใส  
จากนั้น จะเป็นตุ่มหนอง

**วิธีรักษา** รักษาตามอาการ  
ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายจากอาการ  
ป่วยในเวลาไม่นาน



## 6 โรดอุจจาระร่วง

**อาการ** ถ่ายเป็นน้ำ  
ร่วมกับอาการ ไข้ และอาเจียน

**วิธีรักษา** พสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่  
ให้จิบบ่อยๆ หากยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์



# 5 **ทำ** 5 **ไม่**

## ช่วยห่างไกลโรคมะเร็ง



### 7 สัญญาณที่สงสัยว่าอาจเป็นมะเร็ง

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. มีเลือดออกหรือมีสิ่งขับออกจากร่างกายผิดปกติ เช่น ตกขาวมากเกินไป</li> <li>2. มีก้อนเนื้อหรือตุ่มเกิดขึ้นที่ใดที่หนึ่งของร่างกายและก้อนนั้นโตเร็ว</li> <li>3. มีแผลเรื้อรังรักษาหายยาก</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. ถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะผิดปกติ</li> <li>5. เสียอรรถ หรือไอเรื้อรัง</li> <li>6. กลืนอาหารลำบาก อาหารไม่ย่อย</li> <li>7. มีการเปลี่ยนแปลงของหูตหรือไฝ</li> </ol> |
|---|---|

# การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

1 มีสติหรือไม่



2 เรียกขอความช่วยเหลือ



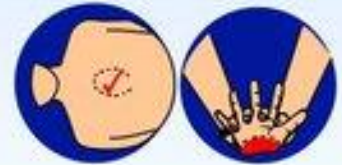
3 โทรเรียก 1669



4 ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่



5 ให้อาঙ্গมือประสานกัน  
บนึ่งกลางหน้าอก



6 ศอกตั้งตรง โน้มตัว  
ให้หัวไหลอยู่เหนือผู้หมดสติ



7 ให้อกดลงตรงๆ ให้ลึกประมาณ 5-6 cm  
ด้วยความเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที  
อย่างสม่ำเสมอ

เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669

