



ปัญหาสุขภาพและພบบ່ອຍในผู้สูงอายุ

โรคที่ພบบ່ອຍในผู้สูงอายุส่วนหนึ่งมาจากอาการเจ็บป่วยสะสมตั้งแต่วัยหนุ่มสาวหรือวัยทำงาน แต่ไม่ได้รับการรักษาหรือการดูแลอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดอาการรุนแรงในวัยสูงอายุ หลายโรคเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทั้งการบริโภคอาหารดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย และขาดการควบคุมอารมณ์ที่ดี

โรคที่ພบบ່ອຍในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ ภาวะสมองเสื่อม อาการนอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการกลั่นแกล้งขบถ่ายไม่อยู่ และปัญหาการได้ยิน

• **โรคความดันโลหิตสูง** : ในคนปกติ ไม่ควรมีค่าความดันโลหิตเกิน 129/89 มิลลิเมตรปรอท

ข้อสังเกตอาการ : มักไม่แสดงอาการออกมาชัดเจน บางครั้งอาจมีอาการปวดศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น และตาพร่ามัว หากไม่รักษาตั้งแต่ต้น ป่ล่อยปลละละเลยจนเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น อัมพฤกษ์ ตาบอด ไตวาย หัวใจวาย ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรหมั่นตรวจวัดความดันโลหิตอยู่เสมอ

• **โรคเบาหวาน** : เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ จนส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งขึ้นสูง อาการที่สังเกตได้ เช่น กระหายน้ำปัสสาวะบ่อย จนต้องดื่มน้ำที่ละมาก ๆ อ่อนเพลีย และน้ำหนักตัวลดลง โดยไม่มีสาเหตุนอกจากนี้ยังอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนร่วมด้วย เช่น ตาพร่ามัวหรือตาบอด ไตเสื่อม ชาปลายมือปลายเท้า และยังเสี่ยงต่อการติดเชื้ออ่ายอีกด้วย

ที่มา : ชุดความรู้ การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุ



ปัญหาสุขภาพและพบบ่อยในผู้สูงอายุ

- โรคหัวใจขาดเลือด หรือ หลอดเลือดหัวใจตีบ** : เกิดขึ้นจากภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ ถือว่าอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ พบมากในผู้ป่วยเบาหวาน ความดัน โลหิตสูง อ้วนลงพุง ไม่ค่อยออกกำลังกาย สูบบุหรี่ และผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจที่ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวสูงขึ้นได้ด้วย
- ข้อสังเกตอาการ** : ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกในระหว่างช่วงราวนม ลึนปี่ โดษรู้สึกเหมือนมีอะไรมากดทับ ใจจวนหายใจไม่สะดวก และอาจร้าวไปยังคอ กราม แขนข้างซ้ายด้านใน อีกทั้งยังมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นร่วมด้วยได้ เช่น เหนื่อยหอบ มีเหงื่อออก ตัวเย็น ศีรษะเย็น หน้ามืด ใจสั่น นอนราบไม่ได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรหมั่นเฝ้าสังเกตอาการเหล่านี้ให้ดี หากพบว่ามีอาการเจ็บแน่นหน้าอก ควรรีบบอกคนใกล้ชิดให้พาไปพบแพทย์โดยเร็ว
- อาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ** : อาการหลงลืมหรือคิดช้าลงเป็นอาการที่พบได้เมื่ออายุมากขึ้น หากมีปัญหาสุขภาพที่เจ็บปวด เช่น การอักเสบติดเชื้อ หัวใจหรือสมองขาดเลือด ก็อาจเกิดอาการเพ้อ ชุนงง สับสนได้ง่ายขึ้น แต่เมื่อแก้ไขที่สาเหตุของการเจ็บป่วย อาการเหล่านี้ก็จะดีขึ้นได้
- ภาวะสมองเสื่อม** : เป็นภาวะที่สมองเริ่มลดทอนการทำงานด้านใดด้านหนึ่งลงไป เช่น ด้านความจำด้านภาษา ด้านการประมวล และด้านสมาธิ โดยจะเริ่มสูญเสียเซลล์สมองจากส่วนหนึ่งแล้วค่อยลุกลามไปยังสมองอีกส่วนหนึ่งอย่างช้า ๆ เมื่อเวลาผ่านไปนานเป็นสิบปี ความผิดปกติเหล่านี้จะปรากฏชัดเจนในตัวผู้มีอาการ จนคนรอบข้างเริ่มสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ที่ละน้อย

ที่มา : ชุดความรู้ การพัฒนาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุ