

- เลี้ยง 4 พฤติกรรม โภยความแก่เข้าหาตัว.....99
- 6 คุณประโยชน์ จากการใช้ดนตรีฟื้นฟูสุขภาพ.....104
- ศิลปะบำบัดสำหรับผู้สูงวัยคืออะไร.....110
- เปลี่ยน 3 นาทีที่ไร้ค่า ให้เป็นเวลาที่มีความหมาย.....115
- ป่วยหนักแค่ไหน ก็แพ้หัวใจ.....120
- สูงวัย... เงินทอง... ต้องรู้ทัน.....122

เพิ่มพูนสุข

- รู้ก่อน ลืมแก่ เมื่อकिनญกต้อง.....128
- การพูดย้ำกับตัวเองในทางบวก (Affirmation).....135
- 5 สิ่งที่ไม่ควรทำในตอนเช้า.....138
- 5 สิ่งที่ดีควรทำในตอนเช้า.....142
- 3 ประโยคดี ๆ ต้อนรับวันใหม่.....146
- 3 ประโยคยาพิษ ทำร้ายผู้สูงวัย.....148
- 3 เทคนิค เปลี่ยนเป้าหมายที่น่าเบื่อ...
ให้เป็นเรื่องเร้าใจ.....151
- เทคนิคการอยู่กับคนที่คุณรักอย่างสงบสุข.....154
- วิธีพูดโน้มน้าวใจคนรุ่นใหม่.....158

- 3 เทคนิค เปลี่ยน “ท้อ” เป็น “ไม่ถอย” 162
- วิธีขอบคุณ “ร่างกาย” ของคุณในทุกๆ วัน 166

ฝากถึงผู้ดูแล

- คำพูดดี ๆ ของคนในครอบครัว
เปรียบเหมือนน้ำชาโลมใจ 172
- 5 เทคนิค สู้วัยสุขใจ สบายกระเป๋าในวันหยุดยาว 174
- 5 วิธี จัดการอารมณ์ของผู้ดูแลผู้สูงอายุ 178
- รัก (ผู้สูงอายุ) ออกแบบได้ 182

Bonus

- คำสอนของอาม่า 190
- 9 บทเรียน เป็นมงคลชีวิตของอาม่า 191
- 8 วิธี สร้างสุขยามเกษียณ 194
- กลอนให้กำลังใจผู้สูงอายุ 199



Sample

กายสไต



5 การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ของร่างกายผู้สูงอายุ

“การดูแลผู้สูงอายุนั้นมีความพิเศษ... เพราะท่านไม่ใช่เพียง
ผู้ใหญ่อายุมากเท่านั้น”

การดูแลผู้สูงอายุมีความละเอียดอ่อน และมีข้อแตกต่าง
จากคนในวัยอื่น การดูแลอย่างรอบด้านด้วยความใส่ใจ ถือเป็น
ส่วนสำคัญที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุ หมอมีคำแนะนำดี ๆ เกี่ยวกับ
การดูแลผู้สูงอายุมาฝากกันครับ

ความเอาใจใส่ในรายละเอียด ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นส่วน
สำคัญที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุ เนื่องด้วยผู้สูงอายุมีความแตกต่าง
กับช่วงวัยอื่น ในด้านต่าง ๆ 5 ข้อ ดังนี้ครับ

1 ระบบการทำงานลดลง

ความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของอวัยวะภายในลดลง ไม่ว่าจะเป็นลักษณะหรือการทำงานของผิวหนัง เส้นเลือด หัวใจ ไต สมอง ระบบทางเดินอาหาร รวมไปถึงประสาทสัมผัสทั้งห้า

2 การเจ็บป่วย

อาการป่วยในระบบต่าง ๆ อาจแสดงออกมาแตกต่างจากวัยอื่น เนื่องจากการไม่ยอมรับและไม่รับรู้ถึงสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้อาการได้ไม่ชัดเจน และรับรู้ได้ช้าลง

3 มีภาวะเจ็บป่วยร่วมกับหลายโรค

อวัยวะต่าง ๆ เกี่ยวเนื่องกันกับหลายระบบ เมื่อมีการเจ็บป่วยขึ้น ก็อาจจะไปกระทบกับอีกระบบหนึ่งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

4 กินยาหลายชนิดร่วมกัน

ยารักษาโรคแต่ละโรคนั้นอาจส่งผลข้างเคียงต่ออวัยวะอื่น ๆ รวมถึงการออกฤทธิ์ของยาแต่ละตัว อาจมีฤทธิ์เสริมหรือต้านกันเองก็ได้ เพราะฉะนั้น การใช้ยาในแต่ละครั้ง จึงควรมีการติดตามผล และใช้อย่างระมัดระวัง เพราะสิ่งสำคัญคือ การใช้ยาตามความจำเป็น

5 สภาวะจิตใจและสังคมแวดล้อมของผู้สูงอายุ

แตกต่างกับช่วงวัยอื่นอย่างชัดเจนเลยครับ โดยมักจะพบภาวะเครียดและซึมเศร้าได้บ่อย จากการขาดคนเลี้ยงดูหรือคนคอยบริบาลดูแล รวมถึงสภาพแวดล้อมที่บ้าน และพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตประจำวัน

ทั้ง 5 ข้อนี้ มีส่วนสำคัญในการประเมินและดูแลผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี จิตใจผ่อนคลาย และสภาวะที่สมบูรณ์



ห่างไกลความดันโลหิตสูงได้ง่ายๆ

Part 1 (รู้เท่าทัน)

ที่ผ่านมา... หมอได้มีโอกาสดูแลผู้สูงวัยที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงมาพอสมควร ถึงแม้ว่าคนไทยในปัจจุบันจะเริ่มใส่ใจสุขภาพและดูแลตัวเองมากขึ้น รวมไปถึงอาหารการกินที่เน้นสุขภาพ แต่ในความเห็นของหมอ ความดันโลหิตสูงก็ยังนับว่าเป็นปัญหาสำคัญที่พบได้บ่อย และมีรายละเอียดในการดูแลที่น่าสนใจหลายอย่าง

จะว่าไปแล้ว... ความดันโลหิตสูงก็ถือว่าเป็นภัยเงียบสำหรับคนไทยอย่างมากนะครับ เนื่องจากความดันโลหิตสูงสามารถสร้างความเสียหายให้กับทั้งหลอดเลือดและอวัยวะภายในไม่ว่าจะเป็นภาวะแทรกซ้อน เช่น สมอง หัวใจ ไต ดวงตา ในกรณีที่ไม่เคยตรวจสุขภาพเลย หรือควบคุมอาการได้ไม่ดี จนท้ายที่สุดก็นำไปสู่อวัยวะภายในล้มเหลว เกิดภาวะแทรกซ้อนและนำไปสู่การเสียชีวิตได้ แล้วความดันโลหิตสูงคืออะไร และเกิดขึ้นได้อย่างไร หมอมีคำตอบครับ

สาเหตุ

ความดันโลหิตสูงเกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ในผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เกิดจากเส้นเลือดแดงสูญเสียความยืดหยุ่นไป จนเกิดการแข็งตัว เมื่อหัวใจบีบตัวและคลายตัวผ่านหลอดเลือดที่ผิดปกติ จึงเกิดค่าความดันเกินมาตรฐานขึ้น ถือได้ว่าผิดปกติ

ความดันโลหิตสูงคืออะไร

หมออ้างอิงจากแนวทางเวชปฏิบัติความดันโลหิตสูง โดยสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยปี 2558 ที่กำหนดว่า หากมีค่าความดันโลหิตตัวบนตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอท (mmHg) เป็นต้นไป และค่าความดันตัวล่างตั้งแต่ 90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป ไม่ว่าจะค่าใดค่าหนึ่งหรือทั้งสองค่าที่สูง จะถือว่าเป็นความดันโลหิตสูง โดยจะแบ่งความรุนแรงไปตามค่าความดันที่มากขึ้นด้วย ในการศึกษาคนไทยช่วง 6-7 ปีที่ผ่านมา พบว่า ประชากรผู้ใหญ่ เป็นความดันโลหิตสูงราว 20 เปอร์เซ็นต์ แม้ว่า จะวินิจฉัยแล้ว แต่ก็ยังมีถึง 10 เปอร์เซ็นต์ ที่ยังไม่ได้รับการรักษา ซึ่งความดันโลหิตสูงนั้นจะไม่มีอาการ จึงจำเป็นต้องตรวจหาความดันโลหิตสูงอยู่เสมอ

การตรวจคัดกรองความดันโลหิตสูง

การตรวจคัดกรองความดันโลหิตสูงตามเกณฑ์ดังกล่าว จำเป็นจะต้องทำอย่างถูกต้อง โดยการวัดที่คลินิกหรือโรงพยาบาล และเลือกใช้เครื่องวัดความดันแบบปรอทหรือชนิดอัตโนมัติ ซึ่งจะต้องมีขนาดของแถบผ้ารัดแขน (Cuff) ที่เหมาะสม และอุปกรณ์หูฟังในการตรวจวัดความดัน

เทคนิคสำคัญในการเตรียมตัวก่อนวัดความดันโลหิต

- + นั่งในท่าที่เหมาะสม : หลังพิงพนัก เ้าติดพื้น
- + ก่อนวัดความดัน ควรนั่งพักอย่างน้อย 5-10 นาที
- + งดดื่มชา กาแฟ และการพูดคุยช่วงก่อนทำการตรวจ

หากพบว่าความดันโลหิตสูงกว่าปกติ แพทย์จะทำการนัดหมายมาตรวจซ้ำอีกครั้งหนึ่ง หลังจากตรวจครั้งแรกราว 1-2 สัปดาห์ หากตรวจแล้วยังพบว่าผิดปกติอยู่ ตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป ถึงจะวินิจฉัยว่าเป็นความดันโลหิตสูงครับ



ห่างไกลความดันโลหิตสูงได้ง่าย ๆ

Part 2 (กินอย่างไร)

การดูแลตนเองเพื่อควบคุมและป้องกันการภาวะความดันโลหิตสูง แบ่งออกเป็น 3 สาหลัก ที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญ ดังนี้

- + **สาเหตุที่ 1** : เลือกอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม
- + **สาเหตุที่ 2** : เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- + **สาเหตุที่ 3** : การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ในบทนี้หมอจะเน้นเรื่องการเลือกอาหารเป็นหลักครับ เนื่องจากเป็นส่วนที่สำคัญมาก ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง ก็มักจะมีปัญหาในการเลือกกินอาหาร เพราะแพทย์มักจะห้ามโน่นงดนี้ และให้ควบคุมความเค็มอย่างเคร่งครัด แต่หากคุณทราบรายละเอียดในการเลือกอาหารที่เหมาะสมแล้ว ก็จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และจดจำได้ง่ายขึ้นครับ

ซึ่งหมอมีวิธีเลือกกินอาหาร ที่จะเลี้ยงภาวะเค็มมาแนะนำ
พูดได้ว่าเป็นเคล็ดลับที่จะนำไปปฏิบัติได้ทันทีเลย

1. กินไม่ปรุง
2. ไม่ชดน้ำแกง
3. โควตา 2 ซอนซา
4. หลีกเลี่ยงกลุ่มดนมอาหาร
5. ทำอาหารกินเองที่บ้าน

1 กินไม่ปรุง

อันนี้พูดง่ายและสามารถทำได้นะครับ หมอขอเน้นให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่ผ่านการเติมแต่งรส โดยเฉพาะน้ำปลา ซีอิ๊ว เครื่องปรุงรสเค็ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในข้าวราดแกง ที่มักจะมีพริกน้ำปลาพ่วงมาด้วย หรือก๋วยเตี๋ยวที่คนไทยมักชอบกินรสจัดจ้าน เสี่ยงต่อการได้รับเกลือหรือความเค็มที่มากเกินไป หมอแนะนำให้เน้นกินอาหารที่สด สะอาด ไม่ผ่านการปรุงแต่งมากนัก จะเป็นการดีที่สุดครับ

2 ไม่ชดน้ำแกง

กรณีนี้เป็นเทคนิคที่ใช้กับอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวหรือน้ำแกงครับ เพราะโดยพฤติกรรมของผู้บริโภคส่วนใหญ่ มักจะใส่เครื่องปรุงเพื่อปรับรสชาติ ให้น้ำแกงมีรสชาติเข้มข้นและมีรสเค็มหมอนำมาให้เลี่ยงการชดน้ำแกง และใช้ตะเกียบกินก๋วยเตี๋ยวเพื่อไม่ให้ได้รับน้ำแกงในปริมาณที่มากเกินไป

3 โควตา 2 ซ้อนชา

เริ่มต้นจากการทำอาหารที่ไม่ปรุงรสอะไรเลย ให้แก่ผู้สูงอายุหรือคนที่มีความดันโลหิตสูง ซึ่งหมอให้โควตาปรุงรสอาหารได้ 2 ซ้อนชาต่อวัน

“ตักน้ำปลาหรือซีอิ๊ว ใส่ถ้วยไว้ 2 ซ้อนชาต่อวัน และให้ใช้เครื่องปรุงรสจากถ้วยนี้ไปตลอดทั้งวัน...”

เทคนิคคือ ให้เตร้าน้ำปลาหรือซีอิ๊วที่ลิ้นเพื่อให้รับรสชาติก่อน แล้วจึงค่อยกินข้าวและกับข้าวตามไป จะทำให้ได้รสชาติที่ดี อีกทั้งยังได้รับความเค็มไม่เกินกำหนดอีกด้วย