

เศร้านั้นสำคัญนะนี่

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงอรพรรณ ทองแดง

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี พบว่ามีถึง ๕.๑ ล้านคน ภาวะซึมเศร้าที่พบได้บ่อย จากรายงานทางการแพทย์ พบถึงร้อยละ ๑๐-๑๕

ภาวะซึมเศร้าคืออะไร

ภาวะซึมเศร้าเป็นการเจ็บป่วยทางจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้รู้สึกไม่มีความสุข ซึมเศร้า จิตใจหม่นหมอง หดความกระตือรือร้น เบื่อหน่ายแยกตัวเอง ชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว ท้อแท้ บางครั้งมีความรู้สึกสิ้นหวัง มองชีวิตไม่มีคุณค่า มองตนเองไร้ค่า เป็นการระต่อคนอื่น ถ้ามีอาการมากจะรู้สึกเบื่อชีวิต คิดอยากตายหรือคิดฆ่าตัวตาย

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ภาวะซึมเศร้าจะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และของญาติผู้ดูแลเลวลง นอกจากนี้ยังทำให้โรคทางกายที่เป็นอยู่มีอาการมากขึ้น หรือทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่ายขึ้น ถ้ามีอาการรุนแรงจะมีอันตรายจากการทำร้ายตนเองได้ มีรายงานการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่า ร้อยละ ๙๐ มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า

สาเหตุที่ทำให้เศร้า

๑. สาเหตุทางร่างกาย

- จากโรคทางกายบางอย่าง เช่น ภาวะสมองเสื่อม หลอดเลือดสมองอุดตัน โรคพาร์กินสัน โรคต่อมไทรอยด์ มะเร็งของตับอ่อน เป็นต้น
- จากยาบางชนิด เช่น ยารักษาความดันโลหิตสูง ยารักษาโรคกระเพาะอาหาร ยาขับปัสสาวะ ยารักษาเมเร็ง เป็นต้น

๒. สาเหตุทางจิตใจ

- มีการขาดหรือลดน้อยลง ของสารสื่อประสาทบางชนิดในสมอง
- อารมณ์ตอบสนองต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ต่อภาวะการสูญเสีย หรือภาวะที่ทำให้เกิดความเสียใจ ไม่สบายใจ หรือเกิดเป็นความทุกข์ทางใจ

ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าเศร้า

สามารถสำรวจได้ด้วยตนเอง โดยการตรวจเช็คอาการจากข้อมูลข้างล่างนี้ ถ้ามีอาการต่าง ๆ จำนวน ๕ ข้อ หรือมากกว่า โดยอาการนี้เป็นมานานกว่าสองสัปดาห์ ก็บ่งชี้ว่ามีปัญหาภาวะเศร้า

- รู้สึกเซ็ง หรือเศร้า หรือเสียใจ หรือหงุดหงิด โดยไม่มีเหตุผล
- รู้สึกเบื่อหน่ายสิ่งต่าง ๆ ที่เคยชอบ หรือเคยทำ หรือความต้องการทางเพศเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
- รู้สึกเบื่ออาหารหรือกินมากขึ้น น้ำหนักตัวลดลงหรือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
- รู้สึกอ่อนเพลีย ล้า ไม่มีแรง โดยไม่มีสาเหตุ
- รู้สึกหมดหวัง มองตนเองไม่มีค่า หรือคอยตำหนิกล่าวโทษตนเอง
- สมาธิไม่ดี ขี้ลืม หรือไม่มั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ
- รู้สึกกระวนกระวายใจ นั่งไม่ติด ทุรนทุราย โดยไม่มีสาเหตุ
- เบื่อหน่ายหรือเบื่อชีวิต หรือคิดอยากตาย หรือพยายามฆ่าตัวตาย

เศร้าแล้วทำอย่างไร

ควรรีบมาพบจิตแพทย์ เพราะโรคนี้รักษาให้ดีขึ้น หรือหายได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษา จะทำให้ระยะการป่วยยาวนานขึ้น โอกาสที่จะป่วยซ้ำหรือกำเริบอีกจะมีสูง ในรายที่เป็นรุนแรง อาจทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตายได้

ข้อเสนอแนะ

- อาการเกิดขึ้น ควรรีบมารับการรักษากับจิตแพทย์ทันที
- อย่าอาย เพราะภาวะซึมเศร้าเกิดได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา และเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา
- โรคนี้รักษาให้ดีขึ้นและหายได้
- โปรดระลึกเสมอว่า ภาวะซึมเศร้าไม่ได้เกิดจากคิดขึ้นมาเอง ไม่ได้เกิดจากความอ่อนแอ หรือเกิดจากความไม่อดทน ไม่ต่อสู้ หรือเกิดจากความเซ็ง
- ภาวะซึมเศร้า เป็นการป่วยจริง ๆ ทางจิตใจ ที่ต้องการเยียวยา รักษาจากแพทย์

* * * * *

สมองเสื่อมเป็นฉันใด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงวรพรรณ เสนาณรงค์
ศาสตราจารย์นายแพทย์นิพนธ์ พวงวรินทร์

อาการหลงลืมตามวัยในผู้สูงอายุแตกต่างจากภาวะสมองเสื่อม

ผู้สูงอายุมักจะรู้สึกว่ามีความจำบกพร่อง ทั้งที่ความจริงแล้วอาการลืมเก่ง หรือหลงลืม เล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ สามารถเกิดได้ในผู้สูงอายุและเรียกว่าอาการหลงลืมตามวัย ได้แก่ ลืมของ ทั้งไว้แล้วจำไม่ได้ว่าวางไว้ที่ใด จำชื่อเพื่อนเก่า ซึ่งไม่เคยพบกันมานานไม่ได้ เป็นต้น อาการหลงลืมตามวัยนี้จะสามารถช่วยให้ดีขึ้น และเกิดน้อยลงได้ถ้าผู้สูงอายุมีสมาธิดีขึ้น หรือมีความตั้งใจที่จะจดจำสิ่งของหรือเหตุการณ์อย่างจริงจัง การจดบันทึกหรือเขียนเตือนตัวเองในสมุดพก จะช่วยลดอาการหลงลืมตามวัยให้น้อยลงได้เช่นกัน การหลงลืมตามวัยนี้ต้องมีใช้ลืมจนผิดความคาดหมายไปมาก เช่น ลืมวางแว่นไว้ในตู้เย็น และอาการหลงลืมตามวัยนี้ ต้องไม่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

มีอาการอะไรที่จะชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีภาวะสมองเสื่อม

อาการหลงลืมถึงขั้นภาวะสมองเสื่อมนั้น เกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมองโดยรวม จึงมีผลให้เกิดความบกพร่องในการประกอบกิจวัตรประจำวัน เกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและพฤติกรรมอย่างชัดเจน อาการผิดปกตินี้จะเกิดขึ้นอย่างน้อยเป็นเวลานานถึง ๖ เดือน แพทย์จึงจะสามารถวินิจฉัยว่าเกิดจากภาวะสมองเสื่อมได้ อาการที่ญาติจะสังเกตเห็นได้แก่ ๑. อาการจากความจำสิ่งใหม่ ๆ บกพร่อง ในขณะที่ความจำเรื่องเก่า ๆ ปกติดี ทำให้ผู้สูงอายุนั้น ถามซ้ำ ๆ ซาก ๆ ในคำถามเดิมบ่อย ๆ พูดซ้ำประโยคเดิมบ่อย ๆ

๒. บกพร่องในการรับรู้ หรือเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น จำคำพูดระหว่างสนทนากันไม่ได้ จึงถามซ้ำ ๆ ออกมา หรือพูดวุ่นเรื่องเก่า วางสิ่งของไม่เป็นที่แล้วลืมนำวางไว้ที่ใด โดยลืมของหลายสิ่งมากขึ้น จำเหตุการณ์ปัจจุบันหรือสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ เช่น กินข้าวแล้วบอกว่ายังไม่ได้กิน จึงเรียกหาอาหารอยู่เรื่อย ๆ

๓. บกพร่องในการประกอบกิจกรรมที่ซับซ้อนหลายขั้นตอน เช่น เคยจ่ายกับข้าวมาประกอบอาหารได้ ก็กลายเป็นซื้อส่วนผสมประกอบขาด ๆ เกิน ๆ หรือปรุงอาหารใช้ส่วนผสมแปลก ๆ หรือไม่สามารถกตเงินจากตู้เอทีเอ็มได้ หรือไม่สามารถต่อโทรศัพท์หรือพูดโทรศัพท์ได้ ทั้งที่เคยทำได้มาก่อน หรือไม่สามารถซื้อของแล้วทอนเงินได้ถูกต้อง เป็นต้น

๔. บกพร่องในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา เช่น นั่งดูน้ำล้นอ่างเฉย ๆ เพราะไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร ไม่กล้าตัดสินใจ หรือตัดสินใจผิดพลาดในหน้าที่การงาน แม้ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือไม่สามารถทำกิจกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกันได้

๕. หลงทาง เช่น เดินออกจากบ้านแล้วหาทางกลับบ้านไม่ถูก หรือเมื่อขับรถไปในถิ่นที่คุ้นเคย ก็จำทางไม่ได้จนขับรถหลงทาง

๖. บกพร่องในการใช้ภาษา ได้แก่ พูดตะกุกตะกัก หรือพูดเพี้ยนไป เพราะนึกชื่อสิ่งของที่จะเรียกไม่ได้ เช่น เรียกเสื้อเป็นแสง , เรียกเตียงเป็นตู้หรือเรียกกระเป๋ว่าไอ้なんอยู่ตลอด พูดซ้ำ ๆ ถามซ้ำ ๆ ในระหว่างการสนทนาบ่อย ๆ หรือพูดไม่เป็นประโยค ไม่ต่อเนื่อง ซึ่งอาจพูดน้อยลง จนถึงขั้นเกือบไม่พูดเลยก็ได้

๗. บกพร่องในการประกอบกิจกรรมที่เคยทำได้มาก่อน เช่น เคยเปิดโทรทัศน์ได้ก็ไม่สามารถหาวิธีเปิดดูช่องที่ต้องการได้ แต่จะพูดให้คนอื่นมาเปิดให้ดูแทน เคยใช้เตารีด รีดผ้าได้ก็ทำไม่ได้ เคยเล่นดนตรีได้ก็เลิกเล่น เป็นต้น

๘. มีการประกอบกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองบกพร่อง เช่น ไม่อาบน้ำ ไม่แต่งตัว ญาติต้องคอยเตือนให้ทำอยู่เสมอ กลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่ ปัสสาวะราดหรือปัสสาวะในที่ที่ไม่ควรปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะข้างเตียงนอนหรือเก้าอี้ นั่ง กินอาหารมูมมาม หกเรียราด ทั้งที่เคยเป็นคนเรียบร้อย เลือกล้างมือ รองเท้า แต่งตัวไม่สมเหตุสมผล เช่น ใส่รองเท้าหนังขึ้นเตียงนอน แต่งชุดนอนออกไปเดินเล่นตามที่สาธารณะ เป็นต้น เคยขึ้นรถเมล์หรือแท็กซี่คนเดียวได้ ก็ไม่สามารถทำได้

๙. พฤติกรรมแปลก ๆ และมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงกลายเป็นคนเฉยเมย เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น โมโหฉุนเฉียวง่าย เมื่อใครทำอะไรให้ไม่ถูกใจหลีกเลี่ยงการออกพบปะเพื่อนฝูง ทั้งที่เคยไปมาหาสู่กันเสมอ ๆ เปิดลิ้นชักหาของอยู่หลายวัน อาจมีอาการคล้ายโรคจิต เช่น เห็นภาพหลอน หรือมีความเชื่อ ความคิดหลงผิดจากการคิดไปเองได้เป็นครั้งคราวหรือชั่วขณะหนึ่งนอนไม่หลับหรือลุกมากกลางดึก แล้วเดินไปเดินมา แต่ก็มีบางรายนอนทั้งวันทั้งคืน อาการเหล่านี้ อาจเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป หรือเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีอาการมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับก็ได้

อะไรเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดสมองเสื่อม

ปัจจัยเสี่ยงมีทั้งส่วนที่ป้องกันได้หรือหลีกเลี่ยงได้ แต่บางสิ่งก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น กรรมพันธุ์ ปัจจัยของภาวะสมองเสื่อม ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง เช่น เคยเป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาตมาก่อน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจหรือหัวใจเต้นผิดปกติ สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือสิ่งเสพติดอื่น ๆ หรือขาดสารอาหารบางชนิด พันธุกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะ

สมองเสื่อมได้ง่าย เช่น มีญาติใกล้ชิดมีภาวะสมองเสื่อม

ภาวะหรือโรคใดที่ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงก็ควรหลีกเลี่ยงสิ่งนั้น ๆ รวมถึงการกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจร่างกาย เรื่อง ความดันโลหิต การทำงานของหัวใจ ตับ ไต ตรวจเบาหวาน สม่ำเสมอ เป็นประจำทุกปี

ญาติควรปฏิบัติเช่นไร เมื่อคิดว่าผู้สูงอายุเกิดภาวะสมองเสื่อม

เมื่อผู้สูงอายุมีอาการที่สงสัยว่าจะมีภาวะสมองเสื่อม ควรรีบนำผู้สูงอายุไปพบแพทย์ เพราะภาวะสมองเสื่อมเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น โรคสมองฝ่อจากโรคอัลไซเมอร์ โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะน้ำในโพรงสมองมีมากเกินไป เนื้องอกในสมอง โรคพาร์กินสัน โรคสุราเรื้อรัง โรคติดเชื้อเรื้อรังในสมอง เป็นต้น

ผู้สูงอายุอาจมีภาวะสมองเสื่อมที่เกิดจากสาเหตุที่รักษาได้ หรือป้องกันได้ แพทย์จะเป็นผู้ตรวจหาว่าอาการเหล่านี้เกิดจากสาเหตุใด สามารถรักษาให้หายขาดได้หรือไม่ เช่น เกิดจากผลข้างเคียงของยาที่ใช้อยู่ เกิดจากภาวะซึมเศร้า เกิดจากการเสพยาเรื้อรัง เกิดจากโรคติดเชื้อในสมองหรือเกิดจากการเห็นหรือการได้ยินบกพร่อง เป็นต้น

อาการเดินไปเดินมาอย่างไร้จุดหมาย พบได้บ่อยในผู้ป่วยสมองเสื่อม ญาติควรแก้ไขอย่างไร

อาการเดินไปเดินมาอย่างไร้จุดหมาย ในผู้ป่วยสมองเสื่อมพบได้บ่อย จนบางครั้งญาติจะรู้สึกว่าผู้ป่วยไม่รู้จักรั้วเหยี่ยว เพราะสามารถเดินไปเดินมาได้ทั้งวันทั้งคืน ถ้าผู้ป่วยเกิดปัญหานี้ควรมาปรึกษาแพทย์ เพราะบางครั้งอาจเกิดจากผลข้างเคียงของยาบางชนิดที่ผู้ป่วยกินอยู่ เมื่อการเดินไปเดินมาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินโรค ควรหาบริเวณที่มีพื้นที่กว้างพอควรที่จะให้ผู้ป่วยได้เดิน อาจมีรั้วกันมิให้ผู้ป่วยเดินเลยออกไปนอกบ้าน ซึ่งอาจหลงหายไปได้ ควรปล่อยให้ผู้ป่วยได้เดิน เพราะจะเป็นการใช้พลังงานร่างกายให้หมดไปด้วย เมื่อถึงเวลานอนจะได้หลับง่าย ในขณะที่ปล่อยให้ผู้ป่วยเดินไปเดินมา ควรมองอยู่ห่าง ๆ เพื่อดูแลมิให้เกิดอันตราย ปัจจุบันยังไม่มียาชนิดใดที่จะทำให้ผู้ป่วยหยุดเดินได้ แต่แพทย์อาจให้ยากินเพื่อให้อาการสงบลงได้ บางครั้งควรจัดตารางกิจวัตรให้ผู้ป่วยได้ถ่ายปัสสาวะโดยเข้าห้องน้ำทุก ๔-๖ ชั่วโมง หรือกินอาหารทุก ๖-๘ ชั่วโมง ซึ่งวิธีนี้อาจป้องกันการเดินไปเดินมาได้

หลักการในการดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมมีดังนี้

๑. จำเป็นต้องจัดตารางในการการประกอบกิจวัตรประจำวัน ของผู้ป่วยให้เหมือนกันทุกวัน จนเกิดความเคยชินและเป็นนิสัย เพื่อให้กิจกรรมที่ทำในแต่ละวันอาศัยสมองด้านความจำน้อยลง และเป็นความเคยชินที่เกิดขึ้น ช่วยลดอาการสับสนในผู้ป่วยลงได้ หลังจากจัดตารางกิจกรรมซ้ำ ๆ ทุกวัน ไปนานราวสองสามเดือนให้ผู้ป่วยทำ แล้วญาติจะสังเกตได้ชัดว่าผู้ป่วยช่วยเหลือตนเอง ได้มากขึ้น และต้องพึ่งพาญาติในการดูแลได้น้อยลง

๒. เมื่อผู้ป่วยหลงลืมมากขึ้น หรือขาดความใส่ใจดูแลตนเองนั้น มิใช่ผู้ป่วยเองชอบความสกปรก จึงไม่อาบน้ำแต่งตัว ญาติที่ดูแลจึงต้องเข้าใจและไม่ควรต่อว่าผู้ป่วย เพราะจะทำให้ผู้ป่วยเกิดโมโหรุนแรงและควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เนื่องจากไม่สามารถพูดออกมาอย่างที่ตัวเองต้องการพูด ในการดูแลผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม จึงควรใช้ภาษากายเป็นสื่อเสริมคำพูดด้วย เช่น เมื่อจะพาผู้ป่วยไปห้องน้ำ ให้บอกเป็นประโยคสั้น ๆ แต่ละขั้นตอน เช่น ดักน้ำ ราดน้ำ ถูสบู่ ล้างน้ำสบู่ที่ตัว เช็ดตัว บางครั้งอาจเตรียมเสื้อผ้าที่จะสวมใส่ให้ผู้ป่วยด้วย เพราะผู้ป่วยอาจมีอาการมากจนตัดสินใจเลือกชุดเสื้อผ้าไม่ถูก หรือไม่เข้าใจ หรือไม่เหมาะสมกับโอกาสที่ใช้ บางครั้งผู้ดูแลอาจต้องถูตัวหรือดักน้ำ ทำให้ผู้ป่วยดูไปพร้อม ๆ กับคำพูดหรือบอกไปด้วย

๓. ผู้ป่วยสมองเสื่อมอาจมีบุคลิกที่ผิดปกติ หรือเปลี่ยนแปลงได้มาก เช่น อาจโมโห หงุดหงิดง่ายโดยไม่มีเหตุผล โดยไม่ได้ตั้งใจ หรือแกล้งทำโดยเฉพาะในสิ่งแวดล้อมที่สับสน และมีเสียงดัง การประกอบกิจการที่ยุ่งยากหลายชนิดที่ผู้ป่วยไม่เข้าใจ ทำให้ผู้ป่วยเกิดอารมณ์หงุดหงิด โมโหใส่คนที่อยู่ข้าง ๆ ได้ สิ่งที่ญาติผู้ดูแลควรทำคือ ค้นหาต้นเหตุหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดอารมณ์หงุดหงิดโมโห และพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต้นเหตุนั้น ๆ

๔. ผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม ยังมีความพอใจที่ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง หรือลูกหลานอยู่ ดังนั้นการมีคนไปมาหาสู่คุยถึงเรื่องเก่า ๆ จะทำให้ผู้ป่วยมีความสุขสดชื่นขึ้นได้ การสนทนาด้วยความรู้สึกเคารพห่วงใย ใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล ปลอดภัย เป็นสื่อร่วมกับคำสนทนาเป็นสิ่งสำคัญ ระหว่างการเยี่ยมเยียนนั้น หัวข้อสนทนาควรเป็นเรื่องที่ผู้ป่วยสนใจหรือยังจำได้ เช่น ชวนดูรูปเก่า ๆ ดูรูปครอบครัวที่เคยไปเที่ยวด้วยกัน ดูรูปผู้ป่วยเมื่อครั้งที่ไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น การร้องเพลง ฟังเพลงร่วมกันหรือเล่นดนตรีร่วมกัน จะช่วยทำให้ผู้ป่วยมีอารมณ์แจ่มใสมากขึ้นและทำให้อาการหงุดหงิดหรือพูดก้าวร้าวน้อยลงได้

**การได้รับการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง และได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มต้น
เป็นเรื่องสำคัญมากในการรักษาผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม ให้ได้ผลดีที่สุด**

* * * * *

ดวงตาน้ำถมนอม

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงรจิต ตูจินดา

การถนอมดวงตานั้นสำคัญอย่างไร

ดวงตาเป็นอวัยวะประสาทสัมผัสที่สำคัญของร่างกาย ช่วยให้สามารถทำงาน อ่านเขียน หนังสือได้ ถ้าตามองไม่เห็นหรือสายตาดูเลือนลางก็จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน และประกอบภารกิจประจำวัน ทำให้เป็นภาระแก่ผู้ใกล้ชิดในการดูแล จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนควรจะ ต้องรู้จักวิธีถนอมดวงตาของเราให้มีอายุใช้งานให้ยาวนานที่สุด

การตรวจสุขภาพของตาเป็นระยะมีประโยชน์อย่างไร และอายุเท่าไรที่ควรไปรับการตรวจตา

โรคของดวงตามีหลายประเภท บางประเภทการมาพบแพทย์ช้าหรือได้รับการรักษา ไม่ถูกต้อง อาจทำให้มองไม่เห็นอย่างถาวรดวงตาเสียไปแล้วแพทย์จะไม่สามารถรักษา หรือเปลี่ยน ดวงตาให้กลับมองเห็นดังเดิมได้ โรคตาบางชนิดอาจมาปรากฏอาการให้สังเกตเห็นได้ในระยะแรก เมื่ออาการปรากฏเด่นชัดก็อาจสายเกินแก้ เช่น โรคต้อหิน เบาหวานที่ตา เป็นต้น การได้รับการ การวินิจฉัยโรคระยะเริ่มแรกและได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม และทันเวลาจะช่วยป้องกันการ สูญเสียดวงตา หรือทำให้การสูญเสีย้นน้อยลง ดังนั้นเพื่อการป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้น ผู้สูงอายุทุกคนควรจะได้รับ การตรวจสุขภาพเป็นระยะ โดยแนะนำให้คนปกติและไม่มีอาการใด ๆ มารับการตรวจจาก “ จักษุแพทย์ ” ดังนี้

แรกเกิด - วัยเด็ก

แนะนำให้ตรวจตาอย่างน้อย ๑ ครั้ง

อายุ ๒๐ - ๓๙ ปี

แนะนำให้ตรวจตาอย่างน้อยทุก ๕ ปี

อายุ ๔๐ - ๖๔ ปี

แนะนำให้ตรวจตาอย่างน้อยทุก ๒ - ๔ ปี

อายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป

แนะนำให้ตรวจตาอย่างน้อยทุก ๑ - ๒ ปี

ต้อกระจกเป็นโรคที่พบได้บ่อยมากในผู้สูงอายุ อยากทราบสาเหตุของต้อกระจก และมีการปฏิบัติตัวอย่างไร ที่จะป้องกันหรือชะลอการเกิดต้อกระจก

ต้อกระจก เป็นภาวะที่เลนส์แก้วตาเกิดขุ่นขาว ทำให้บดบังการมองเห็น ผู้ป่วยจะมี อาการมากหรือน้อยขึ้นกับระดับความขุ่นและตำแหน่งที่เป็น ต้อกระจกในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เกิดจากการเสื่อมของร่างกาย เช่นเดียวกับการเสื่อมของผิวหนังหรือสีของผม ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน จะเกิดต้อกระจกได้เร็วกว่าปกติ การหยอดยาหรือการกินยาที่มีสารประกอบของสเตียรอยด์ ก็จะทำให้เกิดต้อกระจกได้ สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นต้องทำงาน หรือต้องสัมผัสกับแสงแดด

ควรใส่แว่นตากรองแสงเพื่อป้องกันแสงอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของต้อกระจก การป้องกันและชะลอให้เกิดต้อกระจกช้าลง สิ่งที่สำคัญที่สุด คือบำรุงร่างกายให้แข็งแรง กินอาหารที่เป็นประโยชน์มีสารอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ และควรออกกำลังกายให้เหมาะสม กับวัยและสภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

คนเป็นต้อกระจกมีอาการอะไรบ้าง ควรปฏิบัติตัวอย่างไร

อาการของผู้เป็นต้อกระจก ในระยะเริ่มแรกจะมีอาการตามัวเหมือนฝ้าบาง ๆ มา บ้างสายตา อาการตามัวจะเพิ่มขึ้นช้า ๆ ไม่มีอาการเจ็บปวด ตาจะมัวมากขึ้นเมื่ออยู่ในที่แสงจ้า ต่อเมื่อเข้าในที่แสงสลัวการเห็นจะเห็นชัดขึ้น บางรายอาจมองเห็นภาพซ้อนได้ ในรายที่เป็นมานาน และมากจนเลนส์ตาขุ่นขาวทั้งหมดที่คนทั่วไปเรียกว่า ต้อกระจกสุก เมื่อส่องไฟไปที่รูม่านตา จะเห็นเป็นสีขาวขุ่น ต้อกระจกในระยะนี้ถ้าไม่ได้รับการผ่าตัดเอาต้อกระจกออก อาจทำให้เกิด โรคแทรกซ้อน เช่น ต้อหิน เลนส์แก้วตาอาจหลุดและตกลงในช่องวุ้นตา ถ้ารักษาไม่ทันอาจจะ ทำให้สูญเสียสายตาได้ ผู้ป่วยที่เป็นต้อกระจกควรมาพบแพทย์เป็นระยะทุก ๓-๖ เดือน ถ้าเลนส์ตาขุ่นมากจนถึงขั้นสมควรผ่าตัด แพทย์จะแนะนำให้เตรียมตัวเพื่อมารับการผ่าตัด

การรักษาต้อกระจก มีกี่วิธี อะไรบ้าง

การรักษาต้อกระจกมีประการเดียวคือ การผ่าตัดเลนส์ตาที่ขุ่นออกแล้วใส่เลนส์ใหม่แทน เลนส์ที่ใส่หลังผ่าตัดต้อกระจกมีหลายแบบ เช่น ใส่เลนส์แก้วตาเทียมฝังเข้าไปแทนที่เลนส์เดิม นอกจากนั้นอาจใช้แว่นตาหรือใช้เลนส์สัมผัส วิธีที่นิยมและได้ผลดีที่สุดคือใช้เลนส์แก้วตาเทียม ใส่แทนที่เลนส์ต้อกระจกที่ลอกออก เนื่องจากทำให้สามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนและคล้าย ธรรมชาติมากที่สุด แต่ถ้าต้องการอ่านหนังสือหรือมองใกล้ ๆ ต้องใช้แว่นขยายช่วย ในปัจจุบัน มีวิวัฒนาการเครื่องมือเครื่องใช้ที่ทำให้ผลการผ่าตัดมีประสิทธิภาพสูง ดังนั้นหลังผ่าตัดผู้ป่วย ไม่จำเป็นต้องนอนพักในโรงพยาบาล และสามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนหลังผ่าตัดเพียง ๒-๓ วัน เท่านั้น

เข้าใจว่าต้อกระจก สามารถใช้แสงเลเซอร์รักษา ได้ถูกต้องหรือไม่

แสงเลเซอร์ไม่สามารถใช้รักษาโรคต้อกระจกได้ เลเซอร์อาจนำมาใช้ในกรณีที่หลังจาก ผ่าตัดต้อกระจกแล้ว ต่อมาเกิดเป็นแผ่นฝ้าบาง ๆ ที่ด้านหลังทำให้บดบังแสงที่จะทะลุผ่านเข้า จอประสาทตา ในกรณีนี้แพทย์จะใช้แสงเลเซอร์ยิงไปที่แผ่นฝ้าบาง ๆ นั้นให้เกิดการฉีกขาด แสงจะผ่านเข้าตาได้ ผู้ป่วยก็จะกลับมองเห็นได้ดีดังเดิม

โรคต้อหิน คืออะไร มีอะไรบ้างที่เป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้

ต้อหิน เป็นภาวะหรือกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากความดันตาสูง ความดันตาที่สูงนั้นจะไปกดประสาทตา มีผลทำให้ประสาทตาถูกทำลาย จากนั้นทำให้มีการสูญเสียของสายตา และลานสายตาจะแคบลง ต้อหินพบได้ทุกอายุ ตั้งแต่แรกคลอดจนถึงวัยชราแต่ส่วนใหญ่มักเกิดกับคนที่มีอายุ ๔๐ ปี ขึ้นไป โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติโรคต้อหินในครอบครัว เนื่องจากต้อหินเป็นโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม นอกจากนั้นผู้เป็นโรคเบาหวานหรือมีสายตาสั้นมาก ๆ จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต้อหินมากกว่าบุคคลทั่ว ๆ ไป

คนเป็นต้อหินจะมีอาการอย่างไร

ต้อหินเฉียบพลัน เป็นต้อหินชนิดหนึ่งซึ่งเมื่อเป็นแล้วผู้ป่วยจะมีอาการปรากฏเห็นเด่นชัด เช่น มีอาการปวดหัว ปวดตาเป็นอย่างมาก ตามัวลงอย่างรวดเร็ว ผู้ที่มีอาการเช่นนี้ต้องรีบมาพบแพทย์เพื่อรักษาโดยด่วน

ต้อหินเรื้อรัง ในระยะแรกจะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ จึงเป็นข้อเสียทำให้ผู้ป่วยมักจะได้อาบน้ำพบแพทย์ หรือมาพบแพทย์เมื่อสูญเสียประสาทตาไปมากแล้ว ผู้ป่วยที่เป็นต้อหินชนิดนี้มีลักษณะภายนอกของตาเป็นปกติทุกอย่าง แพทย์จะวินิจฉัยว่าเป็นต้อหินชนิดเรื้อรัง เมื่อตรวจพบความดันตาสูงกว่าปกติ มีการเปลี่ยนแปลงของประสาทตาและลานสายตาแคบลง

การรักษาต้อหินอย่างไร

การรักษาต้อหินเฉียบพลัน แพทย์จะให้ยาหยอดและยากินหรือยาที่ฉีดเข้าหลอดเลือดเพื่อให้ความดันตาลดลง เมื่อความดันตอลดแล้ว ผู้ป่วยก็จะหายปวด และกลับมามองเห็นดังเดิมขึ้นต่อไป แพทย์จะแนะนำให้รักษาโดยการผ่าตัด หรือรักษาด้วยแสงเลเซอร์เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคขึ้นมาใหม่

การรักษาต้อหินเรื้อรัง ในระยะแรกแพทย์จะให้การรักษาด้วยการหยอดยา ถ้าหยอดตาแล้วไม่สามารถควบคุมความดันตาให้เป็นปกติได้ แพทย์จะพิจารณารักษาด้วยแสงเลเซอร์ หรือแนะนำให้รักษาด้วยการผ่าตัด

มีค่าเตือนและข้อควรปฏิบัติตัวสำหรับโรคต้อหินอย่างไร

ข้อที่ควรทราบและพึงระวังสำหรับผู้เป็นต้อหินเรื้อรังก็คือ โรคนี้เป็นโรคที่ต้องได้รับการดูแลรักษาตลอดชีวิต ดังนั้นเมื่อแพทย์แนะนำให้หยอดยาและนัดให้มาพบแพทย์เป็นระยะ ๆ เพื่อตรวจวัดความดันตา ตรวจประสาทตา และวัดลานสายตา ควรปฏิบัติตามแพทย์สั่งโดยเคร่งครัด

โรคจอรับภาพเสื่อมเป็นอย่างไรบ้าง

โรคจอรับภาพเสื่อมในวัยชรา เกิดจากประสาทตาบริเวณจุดรับภาพตรงกลางของจอประสาทตาเสื่อมลง มักเกิดในวัยชราแต่ไม่ได้เกิดทุกคนเสมอไป มักเป็นทั้งสองข้างสาเหตุการเกิดยังไม่ทราบแน่นอน ผู้ป่วยจะมีอาการมองเห็นภาพตรงกลางไม่ชัด ทำให้การอ่านเขียนไม่ชัดเจนและทำงานที่ต้องใช้ความละเอียดไม่ได้

การรักษา ใช้แว่นขยายหรือเครื่องมือช่วยในการมองเห็นให้ชัดขึ้น บางรายอาจใช้แสงเลเซอร์รักษาได้

บางครั้งเห็นจุดดำ ๆ ลอยในลูกตา อันตรายหรือไม่ เกิดจากอะไร

การเห็นจุดดำ ๆ ลอยในลูกตา เกิดจากความเสื่อมของวุ้นตา เป็นได้ทุกรวัยมักพบมากในวัยสูงอายุหรือผู้ที่มีสายตาสั้นมาก ๆ ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจมองเห็นจุดดำ เส้นใยหรือลักษณะคล้ายยุงบินไปมาเมื่อกลอกตา การเสื่อมของวุ้นตานี้ส่วนใหญ่ไม่เป็นอันตราย

ถ้าเห็นคล้ายแสงฟ้าแลบเกิดขึ้นในลูกตา ต้องรีบพบจักษุแพทย์ เพราะอะไร

อาการเห็นมีแสงฟ้าแลบ ตามัวลง เห็นภาพบิดเบี้ยว ควรรีบไปพบจักษุแพทย์โดยด่วน เนื่องจากอาจเกิดการฉีกขาดของประสาทตา หรือประสาทตาหลุดลอก

ทำไมคนเป็นเบาหวานต้องตรวจตาด้วย

โรคเบาหวานขึ้นตา เกิดจากหลอดเลือดที่จอประสาทตาผิดปกติ ทำให้มีเลือดออกในจอประสาทตา หรือเลือดอาจจะไหลเข้าไปอยู่ในช่องวุ้นตา นอกจากนั้นอาจมีอาการบวมของจอประสาทตา ผู้ป่วยจะมีอาการตามัวทีละน้อย บางรายอาจจะมีตลงทันที ถ้ามีการฉีกขาดของหลอดเลือดและมีเลือดจำนวนมากไหลเข้าไปในช่องวุ้นตา

ผู้เป็นโรคเบาหวาน ควรได้รับการตรวจตาทุกราย เนื่องจากโรคเบาหวานขึ้นตา ถ้าไม่ได้รับการรักษาในช่วงเวลาที่เหมาะสมอาจทำให้เลือดออกในลูกตา จอประสาทตาจนถึงทำให้ต้องสูญเสียสายตาได้

สำหรับการรักษาและป้องกัน ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานควรมาพบจักษุแพทย์ทุก ๖-๑๒ เดือน หรือมาพบตามแพทย์นัดหมาย เพื่อตรวจดูว่าเบาหวานขึ้นตาหรือไม่ อยู่ในระยะอันตรายหรือไม่ บางรายแพทย์อาจจะต้องพิจารณารักษาด้วยแสงเลเซอร์ เพื่อป้องกันไม่ให้ประสาทตาเสียเพิ่มมากขึ้น

* * * * *

ปัญหาเวียนหัว

ศาสตราจารย์คลินิกแพทย์หญิงสุจิตรา ประสานสุข

ท่านทราบหรือไม่ว่า เมื่อคนเราอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยสูงอายุ แม้ยังไม่ถึงวัยชรา มักมีอาการ เดินเซง่าย เวียนศีรษะง่าย และอาจหกล้มได้ง่าย ทำให้เกิดอันตรายในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เป็นเพราะอะไร

การทรงตัว การเดิน การยืน วิ่งและการเคลื่อนไหวของคนเรานั้นอาศัยกลไกหลายอย่าง ประกอบกัน ตั้งแต่กลไกการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ ของศีรษะ คืออวัยวะทรงตัวในหูชั้นใน ซึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลมตั้งฉากซึ่งกันและกัน เพื่อรับรู้การเคลื่อนไหวของศีรษะทุกทิศทาง การรับรู้สิ่งแวดล้อม โดยอาศัยสายตามองเห็น การปรับภาพแม้ขณะวิ่งหรือเดินทางในยานพาหนะที่เคลื่อนไหว การทรงตัว จากกล้ามเนื้อและข้อต่อ และสัมผัสของผิวหนัง และการรับรู้ของสมองส่วนการทรงตัว ไปประมวล เป็นข้อมูลในสมองส่วนกลาง ทำให้เราสามารถทรงตัวได้อยู่ได้ในภาวะต่าง ๆ

สำหรับกลไกการทรงตัวของร่างกายดังกล่าว จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุอาจมีสายตาไม่ดี อาจมีข้อต่อของร่างกายเสื่อม กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง อาจมีประสาทสัมผัสช้าด้วย รวมทั้งการเสื่อมของ อวัยวะทรงตัวในหูชั้นในและการเสื่อมของสมอง ดังนั้นผู้สูงอายุจึงไม่อาจเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ไม่อาจวิ่งเร็ว ๆ เช่นคนหนุ่มสาวได้

การเสื่อมของอวัยวะทรงตัวเหล่านั้น เสื่อมเองโดยอายุหรือมีเหตุผลใดทำให้เสื่อมเร็วขึ้น

การเสื่อมของอวัยวะทรงตัวต่าง ๆ อาจเสื่อมเองโดยอายุที่มากขึ้น เช่น คนสูงอายุ จะเริ่มหูตึงโดยอาจมีโรค หรือไม่มีโรคก็ได้ การเสื่อมของข้อต่อ เช่น ข้อเท้า กระดูกคอ และกระดูกสันหลัง อาจเสื่อมเนื่องจากการลดลงของฮอร์โมนทำให้กระดูกบาง หรืออาจเสื่อมจากไขข้อ ขาดน้ำหล่อเลี้ยง กล้ามเนื้ออ่อนแรง เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย และสมองเริ่มเสื่อมจากการขาดเลือดมาเลี้ยงเพียงพอ ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้ไม่สมบูรณ์ ทำได้ช้าและ คำสั่งจากสมองก็ช้าลงด้วย รวมทั้งสภาพการทรงตัวของร่างกาย ไม่อยู่ในตำแหน่งใช้งานตามปกติ ที่ควรเป็น

มีโรคอะไรทำให้ผู้สูงอายุเสียการทรงตัวเร็วขึ้น หรือเป็นมาก จนไม่อาจช่วยตัวเองได้

โรคหลาย ๆ อย่างในผู้สูงอายุ หรือโรคที่เป็นมาแต่วัยหนุ่มสาวอาจทำให้มีการเสียการทรงตัวได้มากหรือเสื่อมเร็วขึ้น ได้แก่

๑. โรคเบาหวาน จะทำให้เกิดการเสื่อมของร่างกายโดยทั่วไปรวมทั้งระบบประสาทโดยรวม
๒. โรคความดันโลหิตสูง การมีความดันโลหิตสูงนั้นหลอดเลือดแข็งตัว อาจมีอาการทางหัวใจด้วยทำให้การไหลเวียนกระแสโลหิตไปหูชั้นใน ส่วนการทรงตัวบกพร่อง รวมทั้งการบกพร่องของกระแสโลหิตไปสู่สมองส่วนกลางที่ประมวลข้อมูลการทรงตัว ทำให้ผู้นั้นเกิดอาการวูบหน้ามืด หรือเวียนหัวบ้านหมุน ตาเลี้ยวได้
๓. โรคไตวาย มีของเสียคั่งค้างในร่างกาย จะมีผลถึงปลายประสาทในหูชั้นใน เพราะหูชั้นในมีน้ำเลือดเป็นน้ำเหลืองหล่อเลี้ยงประสาททรงตัว ทำให้การได้ยินและการทรงตัวเสื่อมได้
๔. โรคหัวใจ จะทำให้มีการบีบตัวของหัวใจ เพื่อผลักดันเลือดให้เกิดการไหลเวียนกระแสโลหิตไปทั่วร่างกายไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ บกพร่องอวัยวะปลายทาง ได้แก่ หูชั้นในของสมอง ก็เสื่อมเร็วลงด้วย
๕. โรคไขข้อเสื่อมหรือข้อเสื่อม ข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายเป็นกลไกสำคัญในการเคลื่อนไหว ข้อต่อเหล่านั้น มีน้ำหล่อลื่นและมีกล้ามเนื้อและเอ็นช่วยยึด ช่วยหด เพื่อการใช้งาน ถ้าไขข้อเสื่อม กระดูกข้อเสื่อม กล้ามเนื้อและเอ็นเสื่อม การทำงานก็จะบกพร่องและการเคลื่อนไหวทรงตัวจะเป็นไปได้อย่างลำบาก
๖. โรคกระดูกเสื่อมหรือโรคกระดูกงอก ที่สำคัญคือกระดูกข้อต่อส่วนคอ เนื่องจากหลอดเลือดจากหัวใจไปสู่สมอง โดยทอดไปตามรูเปิดของกระดูกคอ ดังนั้นถ้ากระดูกเสื่อมกระดูกงอก อาจกดทับหลอดเลือดทำให้ตาเลี้ยว เวลารับหรือแขนคอ หรืองอศีรษะ
๗. โรคของต่อมไร้ท่อ เช่น โรคธัยรอยด์ มีฮอร์โมนธัยรอยด์ต่ำ หรือสูงเกินไป จะมีผลต่อหูชั้นในได้
๘. โรคของหู เช่น โรคหูน้ำหนวก โรคหูชั้นในที่ชาวบ้านเรียก น้ำในหูไม่เท่ากัน

การให้ยาแก้เวียนศีรษะในผู้สูงอายุ จำเป็นหรือไม่ และควรให้นานเท่าไร

การให้ยาระงับอาการเวียนศีรษะในผู้สูงอายุไม่ควรกระทำเลย เพราะจะทำให้การปรับตัวเป็นไปได้อย่างขึ้น และอาจกดประสาทให้่วงตลอดเวลา ไม่เกิดผลดีใด ๆ ทั้งสิ้น ควรดูแลสุขภาพทั่วไป และให้ยาตามโรคที่เป็นเท่านั้น ควรพยายามให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมที่เคลื่อนไหวทุกวัน

ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่า ผู้สูงอายุเสียการทรงตัวเพราะเหตุใด

การระบุว่าผู้สูงอายุเสียการทรงตัวเพราะสาเหตุใดนั้น จำเป็นต้องตรวจค้นหาสาเหตุ แพทย์ต้องตรวจหลาย ๆ อย่างประกอบกัน ได้แก่

๑. ประวัติ การเจ็บป่วยที่ผ่านมาและกำลังเป็นอยู่
๒. ตรวจวัดความดันโลหิต และอาจต้องตรวจหัวใจด้วย
๓. ตรวจการทรงตัว อาจทำได้หลายวิธีตั้งแต่ การยืน การเดิน การตรวจโดยใช้เครื่องมือพิเศษตรวจ แยกการเสื่อมทางการเห็น การเสื่อมของข้อต่อ การเสื่อมของหูชั้นใน และสมอง เพื่อรู้สาเหตุสำคัญเพราะผู้สูงอายุมักจะเสียการทรงตัวจากหลาย ๆ สาเหตุประกอบกัน
๔. ตรวจเคมีเลือด เพื่อหาความผิดปกติ ได้แก่ น้ำตาลสูง ไขมันสูง ซึ่งอาจเป็นต้นเหตุสำคัญของอาการบพร่องของการไหลของกระแสโลหิต
๕. การตรวจหูและการได้ยิน มีความสำคัญเพื่อแยกสาเหตุจากโรคหู เพื่อการรักษาที่แตกต่างกันออกไป
๖. การตรวจคลื่นสมอง วัดการทำงานของศูนย์ได้ยิน ศูนย์ทรงตัวในสมอง จะสามารถแยกโรคของหูชั้นใน โรคเนื้องอกของประสาททรงตัว และโรคศูนย์ในก้านสมองเสื่อมได้
๗. ตรวจการไหลของโลหิตไปสมอง โดยใช้ระบบอัลตราซาวด์ เปรียบเทียบความเร็วและความดันของกระแสโลหิตไปสมองทั้งซีกซ้ายและขวา

จะแก้ไขการเสียการทรงตัวในผู้สูงอายุได้อย่างไร

การแก้ไขจำเป็นต้องแก้ตามต้นเหตุที่ตรวจพบ แต่ส่วนใหญ่แล้วมักแก้ไม่ได้สมบูรณ์ทั้งหมด เนื่องจากการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เหมือนเครื่องจักรกลที่ใช้มานาน อาจซ่อมแซมให้คืนดีเป็นเครื่องจักรกลใหม่ย่อมทำได้ยาก แต่อาจซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอบร่องให้ดีขึ้นได้

จะมีวิธีช่วยการทรงตัวในผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้อย่างไร ดูเหมือนจะหมดหวังหรือไม่

การทรงตัวในผู้สูงอายุอาจปรับให้ดีขึ้นได้ นอกจากการรักษาสุขภาพโดยทั่วไปแล้ว อาจช่วยด้วยการบริหารร่างกาย ที่เน้นบริหารอวัยวะการทรงตัว และเน้นการทำงานของอวัยวะทรงตัวหลาย ๆ อย่างดังกล่าวแล้วให้ทำงานอย่างผสมผสานโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องตั้งใจ จะทำให้การใช้ข้อต่อกล้ามเนื้อ ผสมผสานกับสายตา สมอง และหูชั้นใน เมื่ออาการเกร็งลดลงการไหลเวียนกระแสโลหิตก็จะดีขึ้นด้วย เพราะร่างกายผ่อนคลาย

* * * * *

ทำอย่างไรหูไม่ตึง

ศาสตราจารย์คลินิกแพทยหญิงสุนันทา พลบัณฑิ

มารู้จักหูกันเถอะ

หูเป็นอวัยวะที่ใช้ในการรับฟังเสียง มีความสำคัญในการฟังเสียงพูดและสนทนาโต้ตอบกัน มีความสำคัญในการพัฒนาการ ทางการพูดของเด็ก เด็กที่หูหนวกจะเป็นใบ้ (ถ้าไม่ได้รับการฝึกที่เหมาะสม) เพราะเด็กไม่ได้ยินเสียงพูด จึงไม่มีแบบอย่างในการเลียนเสียงพูดออกมา ส่วนเด็กหูตึงจะพูดช้ากว่าวัย เช่น เด็กอายุ ๑ ขวบ ควรเริ่มพูดคำที่มีความหมายได้ ๑ คำ แต่เด็กหูตึงจะเริ่มพูดเมื่ออายุมากกว่านั้น

หูอาจถูกทำให้เกิดอันตรายจากการใช้ที่เคาะหูคม ๆ และอาจเกิดประสาทหูเสื่อมจากเสียงดัง หรือการใช้ยาที่เป็นพิษต่อประสาทหู

หูตึงในผู้สูงอายุ เกิดขึ้นได้อย่างไร

หูตึงในผู้สูงอายุเป็นการเสื่อมของประสาทหู เนื่องจากถูกใช้มานาน บางรายความผิดปกติของร่างกาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ฯลฯ ทำให้ประสาทหูเสื่อมเร็วขึ้น เป็นผลให้เกิดภาวะหูตึงในผู้สูงอายุ

ปัญหาหูตึงในผู้สูงอายุ นำไปสู่ปัญหาทางด้านการติดต่อสื่อความหมาย เนื่องจากผู้สูงอายุได้ยินไม่ชัดเจน ทำให้ต้องพูดกันด้วยเสียงดัง อาจทำให้เข้าใจความหมายผิด ทำให้เกิดความไม่เข้าใจ เกิดปัญหาระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลาน

หูตึงในผู้สูงอายุ รักษาได้หรือไม่

ไม่สามารถรักษาให้การได้ยินกลับคืนมาได้ แต่ใช้เครื่องช่วยฟังช่วยได้

ป้องกันได้อย่างไร

ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอและเพียงพอตามความเหมาะสม รักษาโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ฯลฯ เพราะโรคเหล่านี้จะทำให้การได้ยินเสื่อมเร็วขึ้น

ชี้หูอุดมีอาการอย่างไร

การที่มีชี้หูอุดในช่องหูชั้นนอก ทำให้เกิดการอุดตันทางเดินของเสียงที่เข้าสู่หู ทำให้เกิดอาการหูตึง

แก้ไขชี้หูอุดได้อย่างไร

ไปพบแพทย์ หู คอ จมูก เพื่อแพทย์จะได้เอาชี้หูออก โดยการล้างหู หรือใช้เครื่องดูดชี้หูออก

ป้องกันชี้หูอุดได้อย่างไร

อย่าใช้ที่แคะหูคม ๆ แคะหู เพราะจะทำให้เยื่อช่องหูอักเสบ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ต่อมชี้หูสร้างชี้หูเร็วกว่าปกติ และเกิดชี้หูอุดอีก อย่าให้ช่างตัดผมแคะหู เพราะอาจทำให้หูอักเสบ มีการติดเชื้อโรค เชื้อรา หรืออาจติดเชื้อไวรัสได้

หูอื้อในขณะหรือหลังการเป็นหวัด เจ็บคอเกิดได้อย่างไร

ขณะเป็นหวัดหรือมีอาการอักเสบของจมูกและคอ ทำให้ท่อยูสเตเชียน ซึ่งเชื่อมระหว่างหูชั้นกลางและด้านหลังจมูกปิดเปิดไม่ได้ตามปกติ เป็นผลให้เกิดการอักเสบของหูชั้นกลาง ทำให้เกิดหูอื้อ ปวดหู

รักษาได้อย่างไร

ต้องรักษาหวัด คออักเสบ หรือ ภาวะภูมิแพ้ที่มีอาการแน่นจมูกให้หายโดยเร็ว ถ้าอาการเหล่านี้ไม่หายในเวลา ๑-๒ สัปดาห์ ถึงแม้จะได้รับการรักษาโดยแพทย์ทั่วไปแล้ว ควรไปพบแพทย์ หู คอ จมูก เพื่อตรวจให้แน่นอนว่า อาการนี้เกิดจากมะเร็งหลังโพรงจมูกหรือไม่

การสูญเสียการได้ยินฉับพลัน มีอาการอย่างไร

มีอาการรู้สึกหูดับไปทันที หรือตื่นนอนเช้า รู้สึกหูไม่ได้ยิน

ควรรักษาอย่างไร

ต้องรีบไปพบแพทย์หู คอ จมูก ทันที ยิ่งไปพบแพทย์เร็วเท่าไร การได้ยินของท่านก็จะกลับคืนเป็นปกติได้เร็วเท่านั้น ทุกนาทีมีค่า ควรงดบุหรี่ เหล้า เพราะอาจเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดอาการเหล่านี้

การรักษาสุขภาพหูโดยทั่วไป มีอย่างไร

ท่านสามารถทำความสะอาดหูได้ โดยใช้ไม้พันทาลิซึบน้ำสุก บีบพอหมาด เช็ดเบา ๆ ที่ปากช่องหูสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง

อย่าใช้ที่แคะหูคม ๆ แคะหูจนทำให้หูอักเสบ อย่าให้น้ำเข้าหู แต่ถ้า น้ำเข้าหูให้ซับเบา ๆ ด้วยไม้พันทาลิ

หลีกเลี่ยงเสียงดัง เช่น เสียงพลุ เสียงปืน ฯลฯ ถ้าทำงานในที่ที่มีเสียงดังควรใช้ปลั๊กอุดหูกันเสียง เพื่อป้องกันประสาทหูเสื่อมจากเสียงดัง

ไปพบแพทย์เมื่อมีปัญหาทางหู

ท่านรู้จักเครื่องช่วยฟังหรือไม่

ถ้าแพทย์ไม่สามารถรักษาโรคหูด้วยการกินยา หรือผ่าตัดให้การได้ยินกลับคืนมาได้ แพทย์จะแนะนำให้ท่านใส่เครื่องช่วยฟัง โดยเฉพาะภาวะหูตึงในผู้สูงอายุ เป็นภาวะที่เครื่องช่วยฟังช่วยได้

อยากรู้เรื่องเครื่องช่วยฟัง เชิญทางนี้

เครื่องช่วยฟังเป็นเครื่องขยายเสียง โดยเครื่องจะขยายเสียงต่าง ๆ ให้ดังขึ้น ต่อจากนั้นเสียงที่ถูกขยายแล้วจะเข้าสู่หูของผู้ป่วย หมายความว่าระบบประสาทการได้ยินของผู้ป่วยจะต้องมีส่วนทำหน้าที่ที่ดีเหลืออยู่ เมื่อเสียงที่ถูกขยายแล้วเข้าสู่หูผู้ป่วย เสียงนี้ก็จะไปกระตุ้นระบบประสาทเหล่านี้ให้ทำงาน ผู้ป่วยจะสามารถได้ยินเสียงและเข้าใจความหมายของเสียงเหล่านั้นได้ แต่ถ้าผู้ป่วยคนใดหูหนวก คือระบบประสาทการได้ยินเสื่อมไปหมดแล้ว เครื่องช่วยฟังก็ไม่สามารถช่วยได้

ซื้อเครื่องช่วยฟัง ที่มีขายตามร้านมาใส่เองได้หรือไม่

การใส่เครื่องช่วยฟังนั้น จำเป็นต้องได้รับการตรวจจากแพทย์คือ ตรวจหู ตรวจระบบการได้ยิน ทดลองใส่เครื่องช่วยฟังให้เหมาะสมกับการได้ยินที่เหลืออยู่ และเลือกเครื่องช่วยฟังที่เหมาะสมกับการได้ยินของผู้ป่วย นอกจากนี้ยังต้องได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องในการใส่เครื่องช่วยฟัง รวมทั้งฝึกใช้เครื่องช่วยฟัง เมื่อกลับไปบ้านให้ถูกวิธี และมาพบแพทย์ตามกำหนดนัดหมาย จึงจะได้ประโยชน์จากเครื่องช่วยฟังเต็มที่

ในการใส่เครื่องช่วยฟัง จำเป็นต้องมีการปรับความเคยชินของตัวผู้ใส่กับเครื่องช่วยฟัง ในระยะแรก ๆ ของการใช้เครื่อง เพราะเครื่องช่วยฟังจะขยายเสียงทุกเสียงที่เข้าสู่หูของผู้ใช้ ดังนั้นระยะแรก ๆ ผู้ใช้จะรู้สึกมีเสียงดังอื้ออึง หรือไม่ชัดเจน จำเป็นต้องให้ผู้ป่วยใช้เครื่อง ในระยะเวลาช่วงสั้น ๆ ก่อนในระยะแรกแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาในการใช้ให้นานขึ้น หรือถ้าทำเช่นนี้แล้วก็ยังใช้ไม่ได้จริงๆ ก็ควรกลับไปหาผู้ที่ใส่เครื่องให้ โดยอาจจะต้องปรับ กลไกของเครื่องให้ใหม่จนใช้ได้ ทั้งนี้เพราะมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ใช้เครื่องไม่ได้ตั้งแต่ต้นแล้ว ก็เก็บเครื่องช่วยฟังใส่ลิ้นชักไปเลย ทำให้เสียเครื่องโดยเปล่าประโยชน์ และผู้สูงอายุก็เสียประโยชน์ ที่ควรจะได้จากเครื่องนั้น

เชื่อหรือไม่ว่า เครื่องช่วยฟังให้ประโยชน์ทั้งกายและใจ

การช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถได้ยินดีขึ้น นอกจากจะได้ประโยชน์ทางกาย คือ ผู้สูงอายุ สามารถติดต่อสื่อความหมายกับลูกหลานได้ดีขึ้น เกิดความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว ผู้สูงอายุ บางคนก็จะไม่ระแวงว่าลูกหลานพูดว่าอะไรที่ตัวเองไม่ได้ยิน รวมทั้งผู้สูงอายุจะสามารถพูด บอกความต้องการของตนเองก็ลูกหลานได้สะดวก เป็นผลให้เกิดสัมพันธ์ภาพอันดีซึ่งกันและกัน ทำให้ครอบครัวเป็นสุข

* * * * *

กินเพื่อสุขภาพ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ ธิสสันตชัย

ทำไมผู้สูงอายุจึงมักมีการขาดอาหารได้ง่าย

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะร่างกาย สังคม และเศรษฐกิจ อันอาจนำไปสู่ภาวะทุโภชนาการได้ เช่น ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว อาจจะเป็นอุปสรรคในการหาซื้ออาหารข้างนอกหรือแม้แต่การจะประกอบอาหารด้วยตนเอง การที่ต้องอยู่บ้านคนเดียว ขาดการติดต่อกับสังคมภายนอก ก็ปล่อยปละละเลยในเรื่องการกินอาหาร จนถึงปัญหาที่ต้องใช้จ่ายเงินอย่างระมัดระวัง เพราะรายได้ลดลงหรือไม่มีเลย เนื่องจากต้องออกจากงานประจำที่เคยทำอยู่ ผู้สูงอายุบางรายหันเข้าหาเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหรือปัญหาทางจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุดื่มสุรามาก ทำให้ร่างกายหันมาใช้พลังงานจากแอลกอฮอล์ ทำให้มีอาการเบื่ออาหารและขาดสารอาหารอย่างอื่นที่จำเป็น ที่สำคัญ เช่น วิตามินบีหนึ่ง กรดโฟลิก เป็นต้น นอกจากนั้นโรคประจำตัวเรื้อรัง ที่มักพบในผู้สูงอายุก็ทำให้มีอาการเบื่ออาหาร หรือทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารมากกว่าปกติ ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่มีการขาดอาหารได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น

โดยทั่วไปผู้สูงอายุมักจะแลดูผอมลง แก้มตอบ กล้ามเนื้อขมับทั้งสองข้างเล็กลง ตาลิกลง กล้ามเนื้อแขนขาที่อาจจะเล็กลงเมื่อมีอายุมากขึ้น ทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุขาดโภชนาการที่ดี ยิ่งบางรายมีน้ำหนักลดลงจะยิ่งกังวลมาก โดยธรรมชาติเมื่อเข้าสู่วัยชราผู้สูงอายุอาจมีน้ำหนักลดลงได้ แต่ไม่ควรเกินร้อยละ ๕ ของน้ำหนักตัวเดิมในเวลา ๖ เดือนซึ่งเกิดจากการลดลงของเนื้อเยื่อพวกกล้ามเนื้อ กระดูก ปริมาณน้ำในร่างกาย และอื่น ๆ แต่ถ้าน้ำหนักลดมากเกินไป ร้อยละ ๕ จากน้ำหนักเดิม เช่น น้ำหนักตัวเดิม ๖๐ กิโลกรัม แต่ลดลงเหลือ ๕๖ กิโลกรัม ภายในเวลา ๖ เดือน มักจะมีสาเหตุที่เป็นความผิดปกติที่ควรปรึกษาแพทย์

การมีภาวะโภชนาการที่ดี สำคัญต่อผู้สูงอายุอย่างไร

สังคมเริ่มตระหนัก ถึงความสำคัญภาวะโภชนาการต่อสุขภาพดังประโยคที่ว่า “ คุณกินอาหารอย่างไร สุขภาพร่างกายก็เป็นอย่างนั้น ” นั่นคือ การกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ จะป้องกันการเกิดโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ หรือเมื่อเกิดโรคแล้วจะกินอาหารอย่างไรเพื่อไม่ให้โรคลุกลามกำเริบมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงควรสนใจและดูแลรักษาสุขภาพของตนเองในเรื่องโภชนาการ

สำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว อาหารที่กินควรเป็นอย่างไร

ก็เหมือนที่ได้รับการแนะนำในวัยอายุกลุ่มอื่นคือ ควรได้รับอาหารครบ ๕ หมู่ แต่มีการปรับเปลี่ยนบ้างดังต่อไปนี้

หมู่ที่ ๑ อาหารประเภทแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เผือก มันสำปะหลัง ซึ่งประกอบเป็นสารอาหารหลัก และให้พลังงานแก่ร่างกายมากกว่าสารอาหารจากกลุ่มอื่น ผู้สูงอายุจะมีความต้องการพลังงานลดลง เนื่องจากความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อลดลง ผู้สูงอายุจึงควรกินอาหารกลุ่มนี้แต่พออิ่ม ไม่มากจนเกินไปเพราะส่วนที่เกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามที่ต่าง ๆ อันจะเป็นผลเสียต่อระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม มีผลต่อข้อเข่า ทำให้เสื่อมเร็วขึ้นและปวดเข่าเวลาเดินในภายหลัง

หมู่ที่ ๒ อาหารประเภทโปรตีนหรือเนื้อสัตว์ ยังพบในพืชจำพวกถั่วชนิดต่าง ๆ อาหารกลุ่มนี้จำเป็นในการซ่อมแซมและสร้างเนื้อเยื่อที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ ซึ่งผู้สูงอายุแม้จะไม่เจริญเติบโตอีกแต่ร่างกายก็ต้องมีการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ เพื่อทดแทนของเดิมที่สูญเสียไปตลอดเวลา ผู้สูงอายุจึงยังต้องการสารอาหารกลุ่มนี้มากกว่าในวัยหนุ่มสาว เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว เนื้อสัตว์ที่ผู้สูงอายุควรรับประทานคือ เนื้อไก่ที่ลอกหนังออก เนื่องจากหนังไก่จะมีไขมันมากเกินไป เนื้อปลาซึ่งยังมีกรดไขมันชนิดโอเมก้า-๓ ที่สามารถป้องกันหลอดเลือดแข็งและโรคหัวใจได้ รวมทั้งยังมีแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุต้องการอีกด้วย ถั่วชนิดต่าง ๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ก็เป็นแหล่งอาหารโปรตีนไม่แพงที่ให้คุณค่าไม่แพ้เนื้อสัตว์ ทั้งยังมีกากใยใน ทำให้ลำไส้บีบตัวดี ป้องกันท้องผูกได้

หมู่ที่ ๓ อาหารประเภทไขมัน เช่น น้ำมันพืชที่ใช้ประกอบอาหาร กะทิซึ่งเป็นน้ำมันจากมะพร้าว หรือไขมันสัตว์ เช่น หนังไก่ หนังหมู ไข่แดง นม อาหารกลุ่มนี้จะได้พลังงานสูงมากที่สุด ซึ่งถ้ารับประทานมากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกายอย่างมาก ทำให้หลอดเลือดแข็งและไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญลดลง เช่น สมอง และ หัวใจ ผู้สูงอายุจึงควรกินไขมันน้อยที่สุด

หมู่ที่ ๔ อาหารประเภทเกลือแร่ แร่ธาตุที่ผู้สูงอายุต้องการและมักจะขาด คือ ธาตุแคลเซียมและธาตุสังกะสี ธาตุแคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูก พบมากในนม ก้อนเต้าหู้ ผักผลไม้ เมล็ดงา กระดุกสัตว์ เช่น ปลาป่น หรือปลากะป๋อง ผู้สูงอายุจึงควรรับประทานนมบ้าง แต่ควรเป็นนมพร่องไขมันเนย เพื่อลดปริมาณไขมันที่ไม่จำเป็นออกไป ส่วนธาตุสังกะสีมีความจำเป็นต่อร่างกายหลายระบบโดยเฉพาะผิวหนัง ซึ่งมีมากในอาหารทะเล ปลา เป็นต้น

หมู่ที่ ๕ อาหารประเภทวิตามิน วิตามินนั้นมีหลายชนิด แต่ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาจจะขาดได้บ่อย เช่น วิตามินบีหนึ่ง วิตามินอี วิตามินดี และกรดโฟลิก ถ้าผู้สูงอายุท่านนั้นอยู่แต่ในบ้านโดยไม่ออกนอกบ้าน เพื่อรับแสงแดดบ้างเพราะแสงแดดอ่อน ๆ สามารถกระตุ้นให้ผิวหนังสร้างวิตามินดีขึ้นเองได้ ส่วนวิตามินบีหนึ่ง พบมากในข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ผักผลไม้ ส่วนวิตามินอี พบมากในน้ำมันพืช ถั่วชนิดต่าง ๆ กรดโฟลิกจะพบมากในพืชผักสดใบเขียวทุกชนิด ขณะที่ผู้สูงอายุไทยมักไม่ขาดวิตามินบีสิบสอง ซึ่งต่างจากประเทศทางตะวันตก เพราะวิตามินบีสิบสองมีมากในกะปิและน้ำปลา

สำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอยู่ เช่น โรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูงควรกินอาหารอย่างไร

ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็ม เพราะในอาหารเค็มจะมีแร่ธาตุโซเดียม ซึ่งทำให้โรคที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้นได้ การจำกัดแร่โซเดียมในอาหาร ยังเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่ได้ผลในผู้สูงอายุ นอกเหนือไปจากการกินยา นอกจากนั้นผงชูรสก็ประกอบด้วยแร่ธาตุโซเดียม จึงไม่ควรกินมาก ปริมาณอาหารของแต่ละประเภทควรอยู่ในสัดส่วน ดังนี้ คือ พวกรับคาร์โบไฮเดรต รวร้อยละ ๗๕ หรือ ๓/๔ ของทั้งหมด โปรตีนรวร้อยละ ๑๕ ส่วนไขมันควรกินน้อยที่สุดคือ รวร้อยละ ๑๐ ของอาหารทั้งหมด และไขมันนั้นส่วนใหญ่เราได้ จากน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร ซึ่งน้ำมันที่ดีควรเป็นน้ำมันพืช ยกเว้นน้ำมันจากมะพร้าวหรือน้ำมันปาล์ม เพราะกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวในน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด มีความจำเป็นสำหรับการทำงานของเนื้อเยื่อชนิดต่าง ๆ อยู่ด้วย

การควบคุมอาหารที่ดีช่วยรักษาโรคเบาหวานได้จริงหรือไม่และควรทำอย่างไร

สัดส่วนของอาหารแต่ละประเภทสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ก็เหมือนกับผู้สูงอายุที่เป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง ที่สำคัญที่สุด คือ การหลีกเลี่ยงอาหารหวานทุกชนิดหรือแม้แต่เครื่องดื่มที่มีรสหวาน หลีกเลี่ยงการเกิดภาวะอ้วนโดยไม่กินจุจิก ไม่กินเสร็จแล้วเข้านอนทันทีควรมีการออกกำลังกายเสริมด้วย ประเภทการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง เช่น เดินติดต่อกันเป็นเวลาครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง เพื่อเผาผลาญอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่อาจถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลถ้ากินมากเกินไป นอกจากนั้นการออกกำลังกาย ยังทำให้กล้ามเนื้อใช้น้ำตาลในกระแสเลือดได้ดีขึ้น ทำให้การควบคุมเบาหวานเป็นไปได้ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ได้ยาเบาหวานอยู่ด้วย ถ้าเมื่อใดมีภาวะท้องร่วงควรหยุดยาเบาหวานในวันนั้น และเมื่อกินอาหารได้ตามปกติ ก็กลับมากินยาเบาหวานในวันต่อมา ถ้ากินไม่ได้นานเกินกว่า ๒-๓ วัน ควรรีบปรึกษาแพทย์

ผู้สูงอายุที่เป็นโรคไตควรระมัดระวังการกินอาหารอย่างไร

ควรหลีกเลี่ยงอาหารเค็ม ถ้าเป็นโรคไตชนิดที่ทำให้บวม หรือมีความดันโลหิตสูงร่วมด้วย แต่บางรายที่เป็นโรคไตชนิดที่มีการสูญเสียเกลือแร่จากทางปัสสาวะ ก็กินอาหารได้ตามปกติ ทั้งนี้ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์เป็นราย ๆ ไป อาหารประเภทโปรตีนเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อวัว ควรหลีกเลี่ยงยกเว้นเนื้อปลา ควรได้อาหารประเภทโปรตีนวันละ ๒๐-๒๕ กรัม เช่น หมูย่างร้าว ๔ ไม้ เพราะหากกินมากเกินไปจะทำให้ไตที่ยังเหลือต้องทำงานหนักขึ้นกว่าที่ควร ทำให้เสื่อมลงเร็ว นอกจากนั้นต้องลดอาหารที่มีโปรแตสเซียมมาก เช่น ผลไม้ ถั่วดำ ถั่วปากอ้า ส่วนผู้ที่ต้องรับการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลเป็นราย ๆ ไป

โดยสรุป ผู้สูงอายุควรกินอาหารแต่พออิ่ม ไม่มากเกินไป จากการศึกษาในสัตว์ทดลอง พบว่ากลุ่มที่ให้กินอาหารจนอ้วน จะมีช่วงชีวิตสั้นกว่ากลุ่มให้อาหารแต่พอประมาณ

**การชวนช่วยสรรหายาบำรุงเสริมสุขภาพที่โฆษณากันทั่วไปมักมีราคาแพง
ก็ไม่มีประโยชน์เพิ่มขึ้น ไม่คุ้มกับเงินที่เสียไป ถ้าผู้สูงอายุท่านนั้นกินอาหารได้ครบทั้ง ๕ หมู่
และไม่มีภาวะท้องร่วงหรือโรคที่ทำให้เบื่อกินอาหารกินอาหารไม่ได้**

* * * * *

อยู่อย่างที่ไม่หกล้ม

รองศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ อัสสันตชัย

ทำไมผู้สูงอายุจึงต้องระมัดระวังการหกล้ม

การหกล้มพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยพบเพิ่มขึ้นตามอายุของผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น ผลกระทบยังนำไปสู่ความพิการทางด้านร่างกาย และผลเสียคือ ทางด้านจิตใจของผู้ป่วยเอง แม้อาการหกล้มส่วนใหญ่จะนำไปสู่การบาดเจ็บเล็กน้อย แต่ก็เป็นการเริ่มแรกของโรคร้ายแรงบางชนิดที่ซ่อนเร้นอยู่ได้ ผลร้ายแรงของอาการหกล้มในผู้สูงอายุอาจมีดังต่อไปนี้

- กระดูกหัก โดยเฉพาะกระดูกข้อสะโพก กระดูกสันหลัง และกระดูกข้อมือ
- มีความพิการไม่สามารถเดินได้ด้วยตนเอง
- ภาวะเลือดคั่งในสมอง อาการเจ็บปวดจากการบาดเจ็บ
- สูญเสียความมั่นใจในการเดิน หรือช่วยเหลือตนเอง
- เป็นภาระต่อญาติผู้ดูแลและสังคมโดยรวม

ปัจจัยสำคัญที่ชักนำไปสู่การหกล้มในผู้สูงอายุที่สำคัญที่สุด คืออะไร

แม้ปัจจัยที่ทำให้เกิดการหกล้มมีมากมาย แต่ปัจจัยที่สำคัญได้แก่ภาวะที่ความดันโลหิตลดลงมากเกินขณะลุกขึ้นยืนหรือเดิน โดยทั่วไปถือว่าขณะลุกขึ้นยืนหรือเดิน ถ้าความดันค่าบน (ซิสโตลิก) ลดลงมากกว่า ๒๐ มิลลิเมตรปรอท และมีการหน้ามืดวิงเวียนศีรษะขณะนั้นร่วมด้วย แสดงว่ามีภาวะนี้ ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุได้มากมายโดยเฉพาะจากยาหลายชนิด เช่น ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง ยาขับปัสสาวะ ยารักษาโรคพาร์กินสัน ยานอนหลับ เป็นต้น การใช้ยาเหล่านี้จึงต้องรับการดูแลจากแพทย์เท่านั้น ไม่ควรซื้อยากินเอง และเมื่อกินแล้วรู้สึกไม่สบาย ต้องหยุดยาทันทีและปรึกษาแพทย์ผู้สั่งยาต่อไป

อาการหกล้มเกิดจากกลุ่มโรคในระบบไหลเวียนโลหิตได้หรือไม่

ระบบไหลเวียนโลหิต มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้กลไกควบคุมการทรงตัวทำงานได้อย่างต่อเนื่อง อาการนำก่อน หรือขณะหกล้มที่เกิดจากความผิดปกติในระบบนี้ได้แก่ ใจสั่น เจ็บหน้าอก หอบเหนื่อย หรือหมดสติไปชั่วคราว ขณะเบ่งอุจจาระหรือปัสสาวะ การไอรุนแรง หรือหั่นศีรษะไปมา โรคที่พบบ่อยในระบบไหลเวียนโลหิตที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายฉับพลัน โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหล่อเลี้ยงจากหลอดเลือดตีบ ซึ่งอาจ

เป็นชนิดที่มีอาการเจ็บหน้าอกก็ได้ จะพบเพิ่มมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ภาวะหัวใจวาย ภาวะหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะสม่ำเสมอ นอกจากนั้นภาวะลิ่มหัวใจเอ-ออดิตีบ ซึ่งเกิดขึ้นจากความชราเพราะมีหินปูนไปเกาะที่ลิ้นหัวใจ ก็ทำให้ปริมาณโลหิตที่ฉีดออกจากหัวใจลดลงได้ และมีการทกล้มตามมาในที่สุด ผู้มีประวัติของโรคดังกล่าวยังต้องเพิ่มความระมัดระวัง เมื่อรู้สึกมีอาการไม่สบายควรนั่งหรือนอนลงทันที แล้วเรียกหาความช่วยเหลือจากผู้ประสบเหตุ กรณีที่ได้รับยาอมใต้ลิ้นจากแพทย์ก็รีบอมยาทันที

ส่วนผู้ที่ไม่มีประวัติของกลุ่มโรคดังกล่าว ควรหลีกเลี่ยงหรือรักษาปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ งดสูบบุหรี่ ตรวจเลือดหาระดับไขมันหรือที่เรียกว่า คอเลสเตอรอล ถ้าพบว่าสูงเกิน ๒๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ควรควบคุมอาหารและออกกำลังกายดังในหัวข้อโภชนาการในผู้สูงอายุ และรับการตรวจหาโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อโรคหัวใจ

กลุ่มโรคระบบประสาททำให้ทกล้มได้หรือไม่

โดยทั่วไประบบประสาทของผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมลงเนื่องจากความชราอยู่แล้ว เช่น ที่ปลายเส้นประสาท การมองเห็น สมอ และก้านสมอง ซึ่งล้วนมีผลต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ ยิ่งกว่านั้นโรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ ยังมีผลโดยตรงต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ภาวะสมอเสื่อมทั้งจากโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน โรคอัลไซเมอร์ ผู้สูงอายุจะมีโอกาสทกล้มหรือกระตุกหักมากเป็นสามเท่า ของผู้ป่วยที่ไม่มีภาวะนี้เพราะทำให้ท่าเดินผิดปกติ ตลอดจนทำให้ผู้ป่วยสูญเสียการทรงตัวได้ง่าย โดยอาการทกล้มอาจจะเป็นอาการของโรคดังกล่าว ในระยะเริ่มแรกก่อนที่อาการทั้งหมดจะชัดเจน โรคหลอดเลือดสมองอุดตันอาจเกิดร่วมกับโรคอัลไซเมอร์ ได้ราวร้อยละ ๑๕-๒๐ ของผู้ป่วยที่มีภาวะสมอเสื่อม ผู้ป่วยจะต้องมีการอุดตันของหลอดเลือดซ้ำกันหลายหนในสมองทั้งสองข้าง อาจมีประวัติแขนขาอ่อนแรงกระตุก หรือไม่มีประวัติดังกล่าวชัดเจนก็ได้

โรคพาร์กินสัน ก็เป็นโรคทางระบบประสาทอีกโรคหนึ่งที่พบเพิ่มขึ้นตามอายุของประชากร ผู้ป่วยจะแสดงลักษณะของท่ายืนที่ผิดปกติหลังค่อมไปข้างหน้าเล็กน้อย เคลื่อนไหวเชื่องช้าลง มือสั่น สีหน้าเฉยเมยไม่แสดงอารมณ์ความรู้สึก โรคนี้มีผลต่อการเคลื่อนไหวและการทรงตัวของผู้ป่วยจนทกล้มได้ในที่สุด ปัจจุบันรักษาได้ด้วยยา

อาการเวียนศีรษะบ้านหมุนจนทล้มนั้น อันตรายหรือไม่ เกิดจากอะไร

กลุ่มอาการที่เกิดจากการเห็นภาพหลอนว่ามีการหมุนของสิ่งแวดล้อม ที่เรียกว่า “ บ้านหมุน ” เวลาพลิกศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่ง เป็นอีกภาวะหนึ่งที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยทั่วไปผู้ป่วยมักใช้คำบรรยายอาการที่ไม่จำเพาะเจาะจงและแตกต่างกันได้มากเช่น หน้ามืด วิงเวียน มึนศีรษะ บางรายอาจมีแต่อาการอาเจียนอย่างเดียว พบว่าสาเหตุ ๒ ใน ๓ เกิดจากการไหลเวียนโลหิตไปก้านสมองลดลง อีก ๑ ใน ๓ เกิดจากโรคในอวัยวะการทรงตัวที่ใกล้เคียงสาเหตุ นอกจากนั้นภาวะกระดูกต้นคอเสื่อมซึ่งพบบ่อยในผู้สูงอายุ ก็ทำให้ผู้ป่วยมีวิงเวียนหรือทล้มนั่น ขณะหันศีรษะอย่างฉับพลัน ผู้สูงอายุที่มีอาการดังกล่าวจึงไม่ควรหันหน้าไปมาหรือลุกขึ้นยืนเร็วเกินไป

สายตามีความสำคัญต่อการทล้มนั้นในผู้สูงอายุได้หรือไม่

การมองเห็นภาพชัดเจนเป็นสิ่งสำคัญในโลกการทรงตัว ผู้สูงอายุสามารถใช้การมองเห็นเพื่อชดเชยความผิดปกติของอวัยวะการทรงตัวอื่น ๆ เพื่อไม่ให้ทล้มนั่น ขณะเดียวกันความผิดปกติทางสายตา เช่น ต้อกระจก การใช้แว่นตาที่เสื่อมสมรรถภาพ หรือใช้เลนส์ไม่เหมาะสม หรือการเดินในที่มืด จะเป็นสาเหตุของการมองเห็นที่ทำให้ทล้มน้อย ๆ ในผู้สูงอายุ

การกินยามาก ๆ มีโทษทำให้ทล้มนั้นได้หรือไม่

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่พบอุบัติการณ์ของการเกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยาได้มากที่สุด โดยเกิดจากการใช้ยามากชนิดเกินไป การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจากความชราที่มีผลทำให้ร่างกายขับถ่ายยาได้ลดลง และความผิดพลาดจากตัวผู้สูงอายุเอง เช่นไม่เข้าใจวิธีการใช้ยา ป้ายฉลากยาไม่ชัดเจน ไม่รับประทานยาตามแพทย์สั่ง เก็บยาที่หมดอายุมาใช้อีก ตลอดจนรับประทานยาตามคนอื่นแนะนำ หรือซื้อยารับประทานเอง ยาที่เป็นสาเหตุบ่อย ๆ ได้แก่ ยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ยานอนหลับที่มีฤทธิ์ยาวนาน ส่วนยาอื่น ๆ ที่มีผลต่อการทล้มนั้น เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาโรคหัวใจ ยาลดความดันโลหิต เป็นต้น สำหรับผู้ป่วยที่ทล้มน้อย ๆ นั้น ยาที่กินอยู่อาจเป็นสาเหตุได้เสมอ และควรคิดถึงเป็นครั้งแรกในการหาสาเหตุเพราะแก้ไขได้ง่ายที่สุด นอกจากนั้นการดื่มสุราก็อาจเป็นสาเหตุของการทล้มนั้นที่ไม่ควรมองข้ามในผู้สูงอายุ

อาการหกล้มเป็นสัญญาณบ่งถึงความเจ็บป่วยฉับพลันในผู้สูงอายุได้จริงหรือ

ผู้สูงอายุที่กลไกในการรักษาสมดุลของการทรงตัวเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมจากความชราพร้อม ๆ กันหลายกลไก เมื่อมีสิ่งกระตุ้นเพียงเล็กน้อยโดยเฉพาะการเจ็บป่วยฉับพลันชนิดใด ๆ ก็ตาม ก็ทำให้ผู้ป่วยหกล้มได้ การเจ็บป่วยที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ปอดอักเสบ ภาวะหัวใจวาย การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ข้อเข่าเสื่อม ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ความผิดปกติของเกลือแร่ เป็นต้น ผู้ป่วยสูงอายุที่มีปอดอักเสบร้อยละ ๒๒ มาพบแพทย์ด้วยอาการหกล้ม หรือแม้แต่ความผิดปกติที่เท้า เช่น ตาปลา เล็บขบ แผลเรื้อรังจากเบาหวาน ก็มักเป็นสาเหตุได้

สุขภาพจิตมีผลถึงกับทำให้หกล้มในผู้สูงอายุได้หรือไม่

ภาวะซึมเศร้าจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม ทั้งจากตัวโรคเองหรือจากยาที่ใช้รักษา ทำให้ผู้ป่วยมีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมช้าลง มีการตัดสินใจผิดพลาด นอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุกลัวจะหกล้มมากเกินไปจนไม่ยอมเดิน กลับทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม การปฏิบัติที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ หรือรับประทานยาตามแพทย์สั่ง เนื่องจากการรับรู้ลดลง หรือด้วยความงใจ ผู้ป่วยบางรายที่หกล้มบ่อยจนไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตามลำพัง ยิ่งทำให้กังวลใจ

การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วยอะไรบ้าง

ปัจจัยที่กระตุ้นนำไปสู่การหกล้ม มีมากมายและเกี่ยวข้องกันเกือบทุกระบบของร่างกาย ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุคนหนึ่งมักมีปัจจัยเสี่ยงได้มากกว่าหนึ่งอย่าง ซึ่งต้องได้รับการแก้ไขในเวลาเดียวกัน การป้องกันจึงย่อมดีกว่า การตามแก้ไขผลที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีสภาพร่างกายฟื้นตัวช้า หลังการเจ็บป่วยแต่ละครั้ง

แนวทางการป้องกันการหกล้มอาจทำได้ดังต่อไปนี้

๑. การส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ การฝึกเดินที่ถูกต้อง การเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะเน้นการฝึกกระดกข้อเท้า การใช้อุปกรณ์ที่ช่วยการเดิน เช่น คอกลูมิเนียมี ๔ ขา ไม่เท้า ตลอดจนการปรับพฤติกรรมส่วนบุคคล เช่น ลูกขึ้นยืนช้า ๆ เสมอ มองหาวัตถุรอบตัวที่สามารถจับยึดได้กรณีฉุกเฉิน การไม่เดินเข้าไปบริเวณที่เปียกน้ำ

๒. มาตรการความปลอดภัยในบ้าน ผู้ป่วยที่หกล้มแล้วก็มีความโน้มเอียงที่จะหกล้มได้อีก จึงควรค้นหาปัจจัยเสี่ยงที่อาจแก้ไขได้ เช่น

- 
- ติดตั้งหลอดไฟบริเวณมุมมืดที่เดินผ่านบ่อย ๆ โดยปุ่มสวิทช์อยู่ใกล้มือเอื้อม
 - มีอุปกรณ์เครื่องเรือนบริเวณที่อยู่เท่าที่จำเป็น และต้องแข็งแรงมั่นคงอยู่สูงจากพื้นมองเห็นง่าย ไม่ย้ายที่บ่อย ๆ
 - เตียงนอน เก้าอี้ และโถส้วม มีความสูงพอเหมาะ ไม่เตี้ยเกินไป
 - ทางเดินและบันได ควรมีราวจับตลอด และชั้นบันไดส้วมำเสมอ
 - พื้นห้องส้วมำเสมอและเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น โดยเฉพาะห้องน้ำ บริเวณจุดเชื่อมต่อระหว่างห้องควรอยู่ในระดับเดียวกัน หลีกเลี่ยงธรณีประตูไม่ควรมีสิ่งของเกะกะ เช่น พรหมเช็ดเท้า สายไฟฟ้า
 - หลีกเลี่ยงการมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ในบริเวณที่อยู่อาศัย

* * * * *

โรคข้อเสื่อมเป็นอย่างไร

โรคข้อเสื่อม คือ โรคข้อเรื้อรังชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยมากในบรรดาโรคข้อทั้งหลาย โรคข้อเสื่อมโดยทั่วไป จะเกิดขึ้นได้กับข้อกระดูกหลาย ๆ ส่วนของร่างกาย เช่น ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อมือ ข้อกระดูกคอ และข้อกระดูกสันหลัง เป็นต้น ตำแหน่งที่พบโรคข้อเสื่อมมากที่สุด คือ ข้อเข่า พบได้ประมาณครึ่งหนึ่งของโรคข้อเสื่อม โรคข้อเสื่อมพบเป็นได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิงอายุ ๔๐-๕๐ ปี ขึ้นไป อายุยิ่งมากขึ้นจะพบโรคข้อเสื่อมได้มากขึ้น โดยเฉพาะในเพศหญิง

ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคข้อเสื่อมมีอะไร

ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคข้อเสื่อม ได้แก่

๑. อายุ โรคข้อเสื่อมมักพบในวัยกลางคนหรือวัยชรา
 - อายุน้อยกว่า ๔๐ ปี มักไม่พบโรคข้อเสื่อม
 - อายุ ๔๕-๕๕ ปี พบโรคข้อเสื่อม เกิดได้ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ด้วยอัตราการเกิดใกล้เคียงกัน
 - อายุมากกว่า ๕๕ ปี พบโรคข้อเสื่อมเพศหญิงได้มากกว่าเพศชาย
๒. น้ำหนักตัว น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจะไปเพิ่มแรงกดผ่านข้อต่อ ทำให้การเสื่อมของข้อเป็นไปได้มากและเร็วกว่าปกติ ข้อที่รับน้ำหนักของร่างกาย ได้แก่ ข้อเข่า ข้อเท้า เป็นต้น

หลักเกณฑ์ง่าย ๆ ในการตรวจสอบความอ้วน/ผอม

วัดได้จากการดูดัชนีมวลของร่างกายซึ่งคำนวณโดย : น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) / ส่วนสูง^๒ (เมตร)
คนปกติค่าดัชนีมวลของร่างกาย จะอยู่ระหว่าง ๑๘.๕ - ๒๔.๙ กก./ม.^๒

ถ้ามีค่าดัชนีมวลของร่างกาย อยู่ระหว่าง ๒๕ - ๒๙.๙ กก./ม.^๒ แสดงว่าน้ำหนักเกินปกติ
ถ้ามีค่าดัชนีมวลของร่างกาย ตั้งแต่ ๓๐ กก./ม.^๒ ขึ้นไป แสดงว่าเป็นโรคอ้วน

ความอ้วนทำให้เกิดโรคข้อเสื่อม โดยเฉพาะที่ข้อเข่าทั้งสองข้าง การลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนจะลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคข้อเสื่อม ทำให้โรคข้อเสื่อมเกิดช้าลงไปได้

๓. ภัยอันตรายหรือการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับข้อกระดูก การเกิดอุบัติเหตุต่อข้อกระดูกที่ทำให้มีการฉีกขาดของกระดูกอ่อนส่งผลให้เกิดข้อเสื่อม ในกรณีนี้ข้อเสื่อมอาจจะเป็นข้อข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับข้อกระดูกที่เล็กละน้อยแต่เกิดซ้ำซาก เช่น จากงานอาชีพที่ต้องใช้ข้ออยู่เสมอ หรืออิริยาบถบางอย่างที่ชอบทำเป็นประจำ เช่น การนั่งพับเพียบ คุณเข่า นั่งยอง ๆ หรือ การวิ่งขึ้นลงบันได วันละหลาย ๆ เทียวเหล่านี้ มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดข้อเข่าเสื่อมได้ง่ายเช่นกัน

๔. การเกิดภาวะโรคข้ออักเสบอื่น ๆ นำมาก่อน เช่น โรคข้ออักเสบจากการติดเชื้อ หรือโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เป็นต้น

๕. การเคยได้รับการฉีดยาหรือฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อ

ผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม มีอาการอย่างไร

อาการของโรคข้อเสื่อม

๑. ปวดข้อ อาการปวดจะเป็นแบบปวดเรื้อรัง ค่อยเป็นค่อยไป ลักษณะอาการปวดอาจจะปวดเพียงข้อเดียว เช่น ปวดเฉพาะข้อเข่า หรือปวดหลาย ๆ ข้อก็ได้ อาการปวดข้อที่กระดูกคอหรือกระดูกสันหลังอาจจะมีการกดของเส้นประสาทบริเวณนั้น เกิดอาการปวดร้าวหรือมีอาการชาของแขนขา ไปตามแนวกระจายของเส้นประสาท เช่น ถ้าปวดกระดูกคอ หรือมีอาการกระดูกคอเสื่อม อาจจะมีอาการปวดร้าวหรือชาบริเวณหัวไหล่ แขน หรือมือ สุดแต่ระดับเส้นประสาทใดถูกกด อาจจะมีอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อร่วมด้วยก็ได้ อาการปวดข้อมักจะสัมพันธ์กับการใช้

๒. อาการตึงฝืดหรือขัดที่ข้อ โดยเฉพาะหลังจากการนั่งหรือนอนนาน ๆ เช่น ในช่วงระยะเวลาหลังจากตื่นนอนเช้า หรือหลังจากนั่งนอนพัก เมื่อจะเริ่มเคลื่อนไหวทันทีในครั้งแรก อาจจะเคลื่อนไหวไม่ได้คล่องตัว อาการดังกล่าวมักจะปรากฏอยู่ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที

๓. ขณะที่มีการเคลื่อนไหวของข้อ อาจจะมีเสียงดังกึกกัก คล้ายเสียงขบกันข้อได้

๔. ถ้าโรคดำเนินไปมากขึ้น จะมีการผิดรูปร่างของข้อ ข้อหลวมคลอน อาจมีการโป่งนูนของข้อ เนื่องจากมีการคั่งของน้ำในข้อ หรือมีกระดูกโปนออกมา โดยเฉพาะเห็นชัดที่ข้อบริเวณปลายนิ้ว หรือข้อกลางนิ้วมือ ข้ออาจจะมีรูปร่างคดงอ โค้งงอ หรือบิดเบี้ยวได้

โรคข้อเสื่อมรักษาได้อย่างไร หายขาดหรือไม่

โรคข้อเสื่อม เป็นโรคที่ไม่สามารถจะรักษาให้หายขาดได้ เนื่องจากการเสื่อมสภาพเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นไปตามอายุขัย โรคข้อเสื่อมไม่ใช่โรคที่เป็นอันตรายร้ายแรงจนถึงแก่ชีวิต แต่เป็นโรคที่ทำให้เกิดความรำคาญใจ ความทรมาน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจากความเจ็บปวด จากการทุพพลภาพช่วยตัวเองลำบากเดินไม่สะดวกมีคุณภาพชีวิตที่เสื่อมถอยอย่างไรก็ตามแม้การรักษาจะไม่สามารถทำให้โรคหายขาดได้ แต่การรักษาสามารถป้องกันและยับยั้งการเสื่อมสภาพให้เกิดได้ช้าลงไป ถ้ารู้จักการดูแลปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อป้องกันความพิการของข้อที่อาจนำไปสู่ความทุพพลภาพต่อไปได้

จุดมุ่งหมายของการรักษา คือ

๑. ลดอาการเจ็บปวด
๒. ช่วยปรับปรุงให้สมรรถนะของข้อคล่องตัวขึ้น
๓. แก้ไขลดความพิการ

วิธีการรักษา

๑. การใช้ยา กลุ่มยาที่ช่วยลดอาการเจ็บปวดหรือกลุ่มยาที่ระงับการอักเสบประเภทที่ไม่ใช่กลุ่มสเตียรอยด์ใช้ยาดังกล่าว เพื่อลดอาการชะลอความเสื่อมสภาพหรือเสริมสร้างกระดูกอ่อน ยาต่าง ๆ เหล่านี้มีทั้งคุณและโทษ การใช้ยาจะต้องอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์เท่านั้น อย่าซื้อยามากินเอง เนื่องจากอาการข้างเคียงของยาเหล่านั้นมีได้ ตั้งแต่ annoy จนถึงมาก จนสามารถเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

๒. การรักษาตามอาการ

๒.๑ เพื่อช่วยลดอาการปวดตึงที่ข้อ โดยใช้ประคบน้ำร้อน แช่น้ำร้อน ซึ่งสามารถทำได้เองที่บ้าน หรือใช้ความร้อนในรูปแบบอื่น ๆ ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งความร้อนต้นหรือความร้อนลึกแล้วแต่กรณี เช่น ถ้าสามารถมารับการรักษาที่โรงพยาบาลได้

๒.๒ เพื่อเพิ่มกำลังความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อ ผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม กล้ามเนื้อที่ใช้พยุงข้อเหล่านั้น มักจะไม่ค่อยแข็งแรง จึงจำเป็นต้องบริหารออกกำลังกล้ามเนื้อดังกล่าวเพื่อช่วยพยุงข้อกระดูก นอกจากนี้การบริหารร่างกายเป็นประจำโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละราย ก็จะเป็นการช่วยเพิ่มสมรรถนะของปอดและหัวใจเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

๒.๓ การใช้เครื่องช่วยพยุงข้อ หรืออุปกรณ์เสริมที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น การเสริมด้ามข้อ / ล้อม ช่วยดักอาหารในผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อนิ้วมือเสื่อม ปกติแล้วการใช้อุปกรณ์นี้ มักใช้ในกรณีที่มือมีอาการดำเนินไปค่อนข้างมาก เช่น ปวดข้อมาก ข้อเสียความมั่นคง เช่นการใช้ สนับเข่าในผู้ป่วย โรคข้อเข่าเสื่อม เพื่อช่วยลดอาการปวด และช่วยให้ข้อเข่ากระชับขึ้น ห้ามใช้ สนับเข่าเป็นระยะเวลานานหรือใช้ตลอดเวลา เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อเข่าลีบลงและอ่อนแรง ลงไปได้ ดังนั้น แม้ว่าจะใช้สนับเข่าหรืออุปกรณ์เสริมอื่นใดด้วยก็ตาม จะจำเป็นต้องบริหาร กล้ามเนื้อข้อร่วมด้วยเสมอ

๒.๔ การใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า จะเป็นประโยชน์ ช่วยถ่วงน้ำหนักบางส่วน ไม่ให้ลงบนข้อที่ปวด เช่น ข้อสะโพก ข้อเข่า โดยตรง

๓. การรักษาโดยการผ่าตัด แพทย์จะพิจารณาเป็นราย ๆ ในกรณีที่มีอาการเสื่อมของข้อ เป็นมากแล้ว โดยการรักษาด้วยวิธีอื่นใดแล้วไม่หาย เช่น ปวดมาก เดินลำบาก หรือข้อผิดรูป ลักษณะไป

๔. การให้การศึกษาแก่ผู้ป่วยถึงการใช้อุปกรณ์ที่ต้อง

๔.๑ ลดน้ำหนัก ในกรณีที่ดัชนีมวลของร่างกายมากกว่าปกติหรืออ้วนแล้ว การลด น้ำหนัก อาจทำโดยการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น ในผู้สูงอายุ แนะนำให้เดินต่อเนื่องกันประมาณ ๓๐ นาที เป็นต้น

๔.๒ การระวังไม่ให้ข้อนั้น ถูกใช้งาน หรือต้องรับภาระงานมากเกินไป

๔.๓ หลีกเลี่ยงลักษณะท่าทาง การกระทำ ที่จะเพิ่มแรงหรือเกิดการกระทบกระแทก ที่ข้อนั้นโดยตรง เช่น การยกของหนักเกินความจำเป็น หลีกเลี่ยงท่านั่งพับเพียบ นั่งยอง ๆ หรือนั่งขัดสมาธิ เป็นต้น

๔.๔ บริหารการออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่พยุงข้อต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นประจำ

๔.๕ ถ้ามีอาการปวดข้อ ข้อบวม ต้องพบและปรึกษาแพทย์ยาชื้อยาแก้ปวด มากินเอง

๔.๖ ต้องทำความเข้าใจ ยอมรับโรคที่เป็นอยู่ ปรับจิตใจตนเองให้เหมาะกับสภาพนั้น ถ้าทำได้ จะเป็นผลดีต่อร่างกายของตนเอง ส่งผลให้ตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

* * * * *

เมื่อหลอดเลือดหัวใจตีบ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์ประดิษฐ์ ปัญจวีณิน

ในผู้สูงอายุจะพบว่าอัตราการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น (โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ) โรคนี้เป็นต้นเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้มีอัตราการตายสูงขึ้นในผู้สูงอายุ และมีผลให้มีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตที่แย่ลง เช่น ทำงานไม่ได้ดีเท่าที่ควรเหนื่อยง่ายขึ้น และเป็นภาระกับครอบครัวและสังคมมากขึ้น ในสมัยก่อนการรักษาภาวะนี้ทำได้จำกัด แต่ด้วยวิวัฒนาการในปัจจุบันพบว่ามีการรักษาได้หลายวิธีมาก จึงเป็นผลให้สามารถลดอัตราการตาย และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ ถ้าได้รับการรักษาแต่เนิ่น ๆ อย่างไรก็ตามค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคหัวใจกลุ่มนี้จะต้องใช้เงินเป็นจำนวนมากขึ้นตามความรุนแรงของโรคที่เป็น ฉะนั้นถ้าเราสามารถป้องกันไม่ให้โรคนี้ได้จะเป็นการดีกว่าที่จะมาตามแก้ที่ปลายเหตุ อันอาจทำให้มีการเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร หรือเสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษา

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบเกิดได้อย่างไร

โรคจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการหนาตัวของผนังหลอดเลือดซึ่งอาจจะเป็นผลจาก มีฟอสโฟลิพิดไปเกาะหรือมีฟอสโฟลิพิดอันเป็นผลจากความเสื่อม หรือมีปัจจัยอื่น ๆ ไปกระตุ้นให้เกิดภาวะหนาตัวขึ้น ทำให้เลือดไหลผ่านไม่สะดวกเป็นผลให้หัวใจขาดเลือดได้ ปัจจัยที่พบบ่อย ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่ ไขมันในเลือดสูง อายุที่มากขึ้น อ้วน ผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ฯลฯ จะเห็นได้ว่าปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมา สามารถแก้ไขหรือทำให้ดีขึ้นได้ แต่ประการหนึ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ คือ อายุที่เพิ่มขึ้น

โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว คนมักจะเข้าใจว่าอาการของโรคนี้คือ อาการเจ็บหน้าอกด้านซ้าย และลักษณะอาการเจ็บจะเป็นอย่างไรก็ได้ เช่น เจ็บเสียว แสบ ๆ เจ็บจืดเป็นวินาที หรือนาที ซึ่งจริง ๆ แล้วลักษณะที่กล่าวมานี้ ไม่ใช่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ลักษณะของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ จะมีดังนี้ คือ อาการเจ็บหน้าอกจะต้องเป็นที่บริเวณกลางหน้าอก ตรงบริเวณเหนือลิ้นปี่ขึ้นมาเล็กน้อย ลักษณะจะต้องเป็นแบบแน่น ๆ หน้าอก เหมือนมีอะไรมาบีบรัด หรือมีของหนัก ๆ มาทับอกอยู่ อาจมีอาการร้าวไปที่บริเวณไหล่ซ้ายและแขนซ้าย หรือร้าวไปที่กรามทั้งสองข้าง และที่สำคัญมักจะสัมพันธ์กับการออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย เพราะช่วงนั้นหัวใจจะต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น แต่เลือดไปไม่ได้เพราะว่าหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบอยู่ อาการที่เป็นอยู่

จะต้องนานเป็นนาที่ขึ้นไป เพราะฉะนั้นถ้ามีอาการเสียวแปล็บ ๆ เป็นวินาที เป็นด้านซ้ายของหน้าอกไม่สัมพันธ์กับการออกแรง (ซึ่งจะเป็นอาการที่ผู้ป่วยมาพบแพทย์บ่อย ๆ) ส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นจากหลอดเลือดหัวใจตีบ อย่างไรก็ตามถ้าผู้ป่วยมีอาการเฉพาะของโรคนี้ครบทุกอย่างแต่ไม่สัมพันธ์กับการออกแรงหรือออกกำลังกาย ให้สงสัยว่าอาจจะไม่ใช่เป็นการขาดเลือดธรรมดา อาจจะ เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายที่เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดขึ้นอย่างกะทันหัน ไม่ใช่แค่หลอดเลือดหัวใจตีบ แต่ส่วนใหญ่พวกนี้อาการจะรุนแรงมากกว่า การขาดเลือดมักมีอาการเหงื่อออกจะเป็นลมร่วมด้วยโรคนี้จะมีอันตรายมากกว่าโรคหัวใจขาดเลือด มีอันตรายและ ผลแทรกซ้อนมากกว่า

ถ้าท่านมีอาการคล้ายหรือเหมือนอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ท่านควรทำอะไร

โรคนี้ถ้าได้รับการรักษาแต่เนิ่น ๆ จะสามารถลดอัตราการเสียชีวิตลดการเกิดทุพพลภาพ และลดค่าใช้จ่ายในการรักษาได้อย่างมาก ฉะนั้นเมื่อสงสัยว่ามีอาการดังกล่าว จึงควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว จากที่กล่าวไว้แล้วว่า อาการเจ็บหน้าอกอาจเป็นได้จาก ๒ กรณี คือ เกิดจากการขาดเลือดเนื่องจากหลอดเลือดหัวใจตีบ หรือเกิดจากกล้ามเนื้อหัวใจตายจากการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจอย่างกะทันหัน

การปฏิบัติตัวใน ๒ กรณี มีความแตกต่างกันดังนี้

๑. ถ้าเป็นจากการขาดเลือดเนื่องจากหลอดเลือดตีบ กล่าวคือ มีอาการขณะออกแรงหรือออกกำลังกายให้ปฏิบัติตัวดังนี้ ให้หยุดการออกแรงหรือออกกำลังกายที่มากจนทำให้เกิดอาการ และไปพบแพทย์โดยเร็วแต่ไม่ถึงกับฉุกเฉิน

๒. ถ้าเป็นจากกล้ามเนื้อหัวใจตายจากการอุดตันของเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจอย่างกะทันหัน กล่าวคือมีอาการในขณะพักหรืออยู่เฉย ๆ โดยมีอาการค่อนข้างมาก ให้ไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุด (ไม่ว่าจะเป็นเวลาใดก็ตาม เพราะว่าโรคนี้ส่วนใหญ่มักเกิดตอนกลางคืน) และควรไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เพราะว่ากล้ามเนื้อหัวใจตายที่เกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจนั้นกล้ามเนื้อจะตายทั้งหมดภายใน ๔-๖ ชั่วโมง แต่ถ้าเราแก้ไขได้ก่อน ๔-๖ ชั่วโมง จะสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจกลับมาทำงานได้ตามปกติ โดยเฉพาะในปัจจุบันมียาฉีดที่สามารถละลายก้อนเลือดที่ไปอุดตันหลอดเลือดได้ผลดีมาก ฉะนั้นถ้ามีอาการของโรคนี้เกิดขึ้น ถือเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุดไม่ควรปล่อยไว้นานเกิน ๔-๖ ชั่วโมง โดยควรไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เพราะว่าถ้าไปหลังจาก ๔-๖ ชั่วโมงแล้วผลการรักษาจะไม่ดีเท่าที่ควรหรือไม่ได้ผลเลย

ภาวะหัวใจขาดเลือดสามารถป้องกันได้หรือไม่ ถ้าได้ทำอย่างไร ถ้าไม่ได้ควรทำอย่างไร

“ ป้องกันได้ ” ดังได้กล่าวไว้แล้วว่า มีปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคนี้ได้มีหลายปัจจัย เช่น โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน สูบบุหรี่ อ้วน ฯลฯ การป้องกัน คือ ให้ความคุมและรักษาโรคทั้งสามดังกล่าวข้างต้น เลิกสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด เรื่องอ้วนต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้หรือไม่ ถ้าได้ควรออกกำลังกายอย่างไร

พบว่าการออกกำลังกายนอกจากช่วยให้ร่างกายโดยรวมแข็งแรงแล้ว ยังพบว่าสามารถลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้ด้วย วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมควรทำอย่างไร โดยทั่วไปควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๒๐ นาที การเลือกออกกำลังกายแบบใดนั้น โดยทั่วไปแนะนำให้ออกกำลังกายแบบใดก็ได้ ขอให้เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตลอดเวลา เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ เล่นกีฬา เป็นต้น แต่การออกกำลังกายที่ใช้การเกร็งกล้ามเนื้อ หรือไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายมักจะไม่นำ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น จะออกกำลังกายขนาดเท่าใด โดยปกติไม่จำเป็นต้องหักโหม ให้ทำเท่าที่ร่างกายจะรับได้ โดยมีหลักง่าย ๆ คือว่า ให้ออกกำลังกายโดยให้ชีพจรเต้นเพิ่มขึ้นมากกว่าขณะพัก ตั้งแต่ ๑๐ ครั้ง ต่อนาทีขึ้นไป ตัวอย่างเช่น ขณะพักจับชีพจรได้ ๗๐ ครั้ง ต่อนาที เราควรออกกำลังกายในปริมาณที่ทำให้ชีพจรเพิ่มขึ้นอย่างน้อย ๘๐ ครั้งต่อนาที หรือมากกว่า อย่างไรก็ตาม ถ้าจะออกให้เพิ่มขึ้นมากกว่าที่กำหนดไว้ ทั้งปริมาณและจำนวนวันของการออกกำลังกายก็สามารถทำได้ แต่มักไม่ได้ช่วยในการป้องกันโรคแต่จะช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายแข็งแรงขึ้น

โดยสรุป โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หรืออุดตันกระทันหันเป็นโรคที่ร้ายแรงทำให้เสียชีวิตหรือทุพพลภาพได้ ตลอดจนถึงต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงมากฉะนั้นการป้องกันจึงน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด โดยต้องตรวจหาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคนี้ว่ามีหรือไม่ ถ้ามีต้องรีบควบคุมและรักษา และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่เป็นต้นเหตุ เช่น เลิกสูบบุหรี่ นอกจากนี้ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อลดอัตราการเสี่ยงของโรคลงอีกทางหนึ่ง แต่ถ้าป้องกันไม่ทัน และเกิดมีอาการของโรคนี้ โดยเฉพาะกรณีที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการอุดตันของหลอดเลือด ที่ไปเลี้ยงหัวใจอย่างกระทันหัน ซึ่งถือว่าเป็นภาวะฉุกเฉิน ที่ต้องไปพบแพทย์โดยด่วนภายใน ๔-๖ ชั่วโมง หลังเกิดอาการ

เรื่องของตาอิน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ดำรงส ตริสุโกศล

เข้าวันหนึ่ง ยายมาซื้อตัวที่สถานีอนามัยข้างบ้าน เพื่อรับมาเล่าถึงอาการของตาอิน ซึ่งเป็นสามี อยู่กินด้วยกันมา ๓๐ ปีกว่า เนื่องจากหมูนี้อาอินมักจะบ่น ๆ ว่า รู้สึกแน่นหน้าอก เวลาออกไปพรวนดินปลูกผัก ปลูกหญ้าในสวนหน้าบ้านของแกอยู่บ่อย ๆ ก่อนหน้านี้ก็ออกแรงทำงานรับจ้างไปวัน ๆ พอเก็บสตางค์มาช่วยเป็นค่ากับข้าว ค่าขนมให้อั้แดง อั้จุก ไปโรงเรียน ตั้งแต่อย่างหน้าฝนมานี้อาอินรู้สึกวาลังซารชักแอ่มากขึ้น ทำงานได้น้อยลง แถมจะหอบ ๆ อีกแล้ว มาตอนนี้ก็รู้สึกหนัก ๆ แน่นหน้าอกมาประมาณสักอาทิตย์หนึ่งได้แล้ว เมื่อวานนี้แอ่เหนื่อย มีอาการถี่ขึ้นกว่าเดิม เดี่ยวเป็นเดี๋ยวยาย ยายมาบ่นกระออดกระแอตกับพยาบาลสาวใจดี ชื่อ “ น้ำทิพย์ ”

พยาบาลน้ำทิพย์ “ แล้วตาอินอยู่ที่ไหนคะ ”

ยายมา “ ก็อยู่ที่เรือนหลังโน้นแหละมันว่าเดินมาไม่ไหว ”

พยาบาลน้ำทิพย์ “ ไหนยายมาช่วยเล่าถึงโรคประจำตัวของตาอินซิคะ ”

ยายมา “ มันก็ไม่เคยไปตรวจสุขภาพกับใครเขาที่ไหน เคยเห็นแต่มีพวกหมอ กับ พยาบาลจากศิริราชไปตรวจสุขภาพ แล้วบอกว่าตาอินมีความดัน เลือดสูง จำยามาให้ แล้วแนะนำให้ไปโรงพยาบาล มันก็ไม่ไป ”

พยาบาลน้ำทิพย์ “ ก่อนหน้านี้มีอาการอะไรบ้างละ ”

ยายมา “ ก็เห็นแข็งแรงดี แต่ ๑-๒ ปี นี้ บ่นให้ยายฟังว่าเหนื่อยเร็ว ก็นึกว่า มันแก่แล้ว นี่ก็จะ ๗๐ ปี อยู่ปีสองปีนี้แล้ว ”

พยาบาลน้ำทิพย์ “ แล้วตอนที่ยายมา ออกจากบ้านมา ตาอินเป็นอย่างไร ”

ยายมา “ หายใจไม่สะดวกเหมือนคนจะจมน้ำ ยายก็รีบมานี้แหละ ”

พยาบาลน้ำทิพย์ “ งั้นต้องรีบไปดูอาการตาอินแล้วละ เดี่ยวจะไม่ทันการ ”

แล้วพยาบาลน้ำทิพย์ก็ไปกับยายมา ไปดูอาการของตาอินที่บ้าน พบว่าตาอินยังรู้ตัว แขนขาอ่อน และเหงื่อออกเม็ดโป้ง ๆ บ่นแต่แน่นหน้าอกเหมือนมีใครมาบีบหัวใจอย่างนั้นแหละ เรียกแต่ว่า ให้พาไปโรงพยาบาลเร็ว ๆ

ที่โรงพยาบาล - ห้องฉุกเฉิน

คุณหมอเวร ถูกตามมาดูอาการตาอิน ซึ่งกำลังกระสับกระส่ายเพราะหายใจไม่ออก หลังจากนำเอาออกซิเจนมาให้ตาอินสูดดม ก็พอจะทุเลา คุณหมอง่วนอยู่กับการตรวจอาการของตาอินพักใหญ่ ก็สั่งตรวจกราฟหัวใจ เอ็กซเรย์หัวใจและปอด แล้วออกมาบอกอาการกับยายมา และพยาบาลน้ำทิพย์

คุณหมอ “อาการของตาอินน่าเป็นห่วง เป็นอาการของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน โชคดีที่พยาบาลน้ำทิพย์ นำตัวมาส่งโรงพยาบาลทันการ อาจมีการลุกลามรุนแรงขึ้นได้ ยายมาวางใจได้ครับ เราจะดูแลอาการของตาอินอย่างดีที่สุด แต่ต้องขอนำตาอินส่งหออภิบาลผู้ป่วยหนักก่อน ” ผลจากการที่ตาอินมีอายุมากขึ้น ยิ่งเข้าสู่วัยชรา มีความดันโลหิตสูงที่ไม่เข้ารักษา อย่างถูกต้อง นำไปสู่การเสื่อมของระบบไหลเวียนเลือด โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจในผู้ป่วยสูงอายุมักจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบซึ่งมักจะเกิดจากการที่มีไขมันสะสมอยู่ในชั้นผนังด้านในของหลอดเลือดหัวใจ จนกระทั่งหนาตัวยื่นเข้ามาในโพรงหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบแคบลง เลือดจะไหลไม่สะดวก ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่พอเพียง อาหารและออกซิเจนที่จะไปถึงหลอดเลือดก็พลอยน้อยลง กล้ามเนื้อหัวใจจึงขาดเลือด ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บหน้าอกแบบหนัก ๆ และบีบรัด อาการอาจจะรุนแรงถึงขั้นหัวใจวายได้ ทำให้หายใจไม่ออก หอบเหนื่อยเหมือนกับจะจมน้ำได้ อาการเริ่มแรกอาจจะเบลอตอนออกแรงทำงานหนัก ๆ โดยทั่วไปจะเป็นนานไม่เกิน ๕ นาที บางครั้งอาจจะไม่มีอาการเลยก็ได้ ทำให้ผู้ป่วยตายใจ แต่เมื่อเวลาผ่านไป จะค่อย ๆ มีอาการมากขึ้น เช่น เจ็บหน้าอกถี่ขึ้น ในวันหนึ่งอาจจะเป็นได้หลายครั้ง ครั้งละนาน ๆ ก็ได้ ระยะเวลาที่ออกแรงก็จะสั้นลง อาจจะเริ่มหายใจลำบาก หอบเหนื่อย ถ้านานเข้าแม้แต่อยู่เฉย ๆ ก็จะเป็นได้ ส่วนใหญ่มักเป็นเวลากลางคืน เมื่อเปลี่ยนมาลุกนั่งจะสบายขึ้นได้ ซึ่งอาการดังกล่าวเป็นอาการหัวใจวาย หรือน้ำท่วมปอดในผู้ป่วยสูงอายุบางราย อาจจะไม่เคยมีอาการเจ็บหน้าอกมาก่อน แต่จะมีอาการหัวใจวายเป็นอาการที่ทำให้ผู้ป่วยมาพบแพทย์ เมื่อมีอาการดังกล่าวและมารับการตรวจรักษา แพทย์จะถามประวัติ และตรวจร่างกายโดยเฉพาะระบบหัวใจ ตรวจกราฟหัวใจ รวมทั้งตรวจภาพรังสีทรวงอก เพื่อตรวจว่ามีหัวใจโตด้วยหรือไม่ จากนั้นก็จะประเมินความรุนแรงของโรค ในกรณีที่มีอาการมากผู้ป่วยจะถูกรับไว้รักษาในโรงพยาบาล ให้ยายยายหลอดเลือดชนิดอมไต่ลื่นหรือหยดเข้าหลอดเลือดดำ อาจให้ยาละลายเลือดด้วย ถ้าอาการไม่มากจะตรวจเดินออกกำลังกายบนสายพาน เพื่อประเมินความรุนแรงของโรคว่าจะมีหัวใจขาดเลือด มากหรือน้อยการรักษาระยะยาวอาจให้ยายยายหลอดเลือดหัวใจ ยาลดการบีบตัวของหัวใจ ยาต้านเกร็ดเลือด ได้แก่ แอสไพริน ในรายที่หัวใจขาดเลือดรุนแรง จะได้รับการตรวจสวนหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ เพื่อตรวจว่ามีหลอดเลือดหัวใจตีบตันหรือไม่

อย่างไร เป็นที่เส้น ก็ตำแหน่ง จะรักษาโดย วิธีใดอย่างเหมาะสม ในปัจจุบันอาจให้การรักษา โดยการทำบอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ หรือผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ

จะเห็นว่าในปัจจุบัน การดูแลรักษาโรคหัวใจขาดเลือดนั้นมีประสิทธิภาพและได้ผลดี ผู้ป่วยมีอาการบรรเทา จนกระทั่งหายขาดได้ แต่การดูแลสุขภาพก็เป็นสิ่งที่สำคัญตลอดจน การป้องกันโรคก็เป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ สมดังคำที่พระท่านสอนว่า การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

สิ่งที่น่ารู้เกี่ยวกับโรคหัวใจขาดเลือด

โรคหัวใจขาดเลือดมีกี่อย่าง

จริง ๆ แล้วมีอยู่อย่างเดียว แต่เรียกได้หลายแบบ ตามแต่ว่าจะเน้นให้เห็นอะไร เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลัน ก็เน้นว่าหลอดเลือดตีบ เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่สะดวก แต่อาจจะ ยังไม่มีอาการก็ได้ เพราะผู้ป่วยที่มีหลอดเลือดหัวใจตีบ ไม่ได้มีอาการตลอดเวลาเสมอไป อาจจะ มีอาการเป็นครั้งคราวเท่านั้น หากเรียกว่าหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ความหมายเดียวกับกล้ามเนื้อ หัวใจขาดเลือดเฉียบพลันเช่นกัน เน้นว่ามีอาการและอาจจะมีอาการมากเสียด้วย สาเหตุ ก็เกิดจากหลอดเลือดหัวใจตีบตันเช่นกัน หรือถ้าเรียกว่ากล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือเรียกสั้น ๆ ว่า หัวใจตาย อันนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ป่วยตาย บางทีหม้อออกมาบอกญาติพี่น้องว่าหัวใจตาย เท่านั้นแหละร้องไห้กันระงมเรียกหาวัดแล้ว หมอต้องรีบบอกใหม่ว่าที่ตายไป แค่ผนัง กล้ามเนื้อหัวใจเท่านั้น

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

เมื่อมีอาการเจ็บหน้าอกแบบตื้อ ๆ บีบ ๆ หนัก ๆ เหมือนมีของหนักมาทับหน้าอก บางครั้งอาจจะเจ็บแบบแปล็บ ๆ ได้ มักจะมีอาการหายใจไม่คล่อง หายใจขัด ๆ หายใจไม่สะดวก ร่วมด้วย อาการเจ็บมักจะเป็นไม่นาน ประมาณ ๕-๑๐ นาที ถ้าเจ็บมาก ๆ จะมีเหงื่อออกได้

จะปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเจ็บหน้าอก

ถ้าทราบว่าเป็นโรคหัวใจขาดเลือดอยู่แล้ว ให้อมยาขยายหลอดเลือด ได้แก่ ยาไนโตรกลีเซอรีน เรียกสั้น ๆ ว่า ยาไนโตร หากผ่านไป ๑๐ นาที ยังไม่หายเจ็บหน้าอก ให้อมยา เม็ดที่สอง เช่นเดียวกันหากว่ายังไม่หายเจ็บ อมยาเม็ดที่สาม แล้วรีบไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

ถ้าไม่ไปโรงพยาบาลจะเกิดอะไรขึ้น

หากเจ็บหน้าอกติดต่อกันนานเกิน ๓๐ นาที อาจเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย เพราะ หลอดเลือดหัวใจอุดตันได้ ซึ่งผู้ป่วยอาจจะเสียชีวิตได้ การรักษาจะได้ผลดี ถ้ามาได้รับการรักษา ภายใน ๔-๖ ชั่วโมงเท่านั้น หลังจาก ๔-๖ ชั่วโมงแล้ว จะให้การรักษาแบบประคับประคอง โดยเฉพาะแค่ป้องกันโรคแทรกซ้อนทางหัวใจเท่านั้น

เจ็บตัวไหมเวลามารักษา

โดยทั่ว ๆ ไป ไม่เจ็บตัว อาจจะถูกเจาะเลือดตรวจเท่านั้น แต่ถ้าวิเคราะห์แล้ว เป็นรุนแรง ก็อาจจะต้องถูกตรวจสวนหัวใจ ซึ่งก็เจ็บเล็กน้อยเท่านั้น โดยทั่ว ๆ ไปการตรวจสวนหัวใจจะเจาะที่หลอดเลือดที่ขาหนีบ ฉีดยาชาก่อนทุกครั้ง และเจ็บน้อยกว่าถอนฟันแน่ ๆ แล้วสอดสายสวนหัวใจไปยังหัวใจ แล้วฉีดสีตรวจ นานราว ๒๐ นาทีก็เสร็จ

ขั้นตอนในการมาตรวจที่โรงพยาบาลจะอย่างไร

ก็ต้องทำบัตรตรวจก่อน แล้วแจ้งความจำนงค์ที่จะรับการตรวจเล่าอาการที่ผิดปกติ จะได้รับการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ตรวจเอกซเรย์ ตรวจเลือด ทั้งหมดนี้ก็สามารถตรวจได้ทุก ๆ โรงพยาบาลอยู่แล้ว ในกรณีที่ป่วยมาก อาจจะต้องรับไว้นอนที่โรงพยาบาลในห้อง ซี.ซี.ยู. หรือห้องดูแลผู้ป่วยทางหัวใจ

เคยได้ยินว่าบางคนต้องถูกผ่าตัด จริงหรือไม่

จริง ส่วนใหญ่จะรักษาได้ผลด้วยการใช้ยา ส่วนน้อยเท่านั้นที่จะต้องตรวจสวนหัวใจ และผ่าตัดหัวใจ เช่น เจ็บหน้าอกรุนแรงไม่หาย หรือเป็น ๆ หาย ๆ ตลอดเวลา หัวใจวาย รุนแรง ความดันเลือดต่ำรุนแรง ไม่ตอบสนองต่อยากระตุ้น เป็นต้น แต่ในปัจจุบันมีทางเลือกเพิ่มขึ้น เช่น การรักษาโดยใช้ลูกโป่งขยายเส้นเลือดหัวใจที่ตีบตัน ก็สามารถบรรเทาอาการลงไปได้ ประวิงเวลาที่จะผ่าตัดหัวใจไปได้อีกหน่อย ผลยังไม่ถาวรเท่าการผ่าตัดหัวใจแต่ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ปัจจุบันสามารถให้การรักษาทั้งสองชนิดได้ในโรงพยาบาลใหญ่ ๆ ของรัฐในกรุงเทพมหานคร ในโรงเรียนแพทย์ทุกแห่ง เช่น โรงพยาบาลศิริราช, โรงพยาบาลรามธิบดี, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข เช่น โรงพยาบาลราชวิถี, โรงพยาบาลโรคทรวงอก, โรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร เช่น โรงพยาบาลวชิรพยาบาล และ โรงพยาบาลสังกัดกลาโหม เช่น โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ, โรงพยาบาลภูมิพล เป็นต้น

จะปฏิบัติตัวในระยะยาวอย่างไร

ต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมัน หยุดสูบบุหรี่ หยุดดื่มสุรา และออกกำลังกายสม่ำเสมอ และที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ได้แก่ การตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ

การดูแลสุขภาพที่ดี จะสามารถป้องกันโรคได้ และนำมาซึ่งการรักษาที่ฉับไวและทันท่วงที

* * * * *

ชีวิตสดใสเมื่อถึงวัยสูงอายุ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์รุ่งนรินทร์ ประดิษฐ์สุวรรณ

คำจำกัดความของผู้สูงอายุคืออะไร และเมื่อไรจะเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหรือที่คนทั่วไปมักเรียกว่า “คนแก่” หรือ “คนชรา” คือ คนที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก และประเทศไทยก็ถือตามนี้ด้วย แต่ในประเทศทางซีกโลกตะวันตก มักถือว่าผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป จึงเรียกว่า “ผู้สูงอายุ” เนื่องจากประชากรของเขามีอายุเฉลี่ยยืนยาวกว่าของเรานั่นเอง ความชรานั้นเป็นความจริงอย่างหนึ่งซึ่งต้องเกิดกับมนุษย์ทุกคน โดยที่เซลล์และระบบอวัยวะต่าง ๆ ของคนเราจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างลักษณะและการทำหน้าที่ในทางเสื่อมมากขึ้นตามลำดับ ความชราที่ว่านี้มิได้เกิดขึ้นเมื่ออายุครบ ๖๐ ปีเต็ม ตามคำจำกัดความที่กล่าวไว้ในตอนต้น หากแต่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ตั้งแต่มนุษย์มีอายุ ๓๐ ปี ขึ้นไป โดยที่สมรรถภาพในการทำงานของทุก ๆ อวัยวะจะลดลงเฉลี่ยร้อยละ ๑ ต่อปี คนเราจึงไม่ค่อยรู้สึกตัวว่าเริ่มชราลงไปทุกวัน และกว่าจะรู้ตัวก็มักจะสายเกินไปแล้ว

ถ้าความชราเป็นเรื่องธรรมชาติ ทำไมแต่ละคนจึงชราไม่เท่ากัน

ความชรา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติอย่างที่เกิดขึ้นในครั้งแรกแต่อย่างไรก็ตาม อัตราการเกิดความเสื่อมหรือความชราของมนุษย์แต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน ดังจะเห็นได้จากคนสองคน อายุ ๖๐ ปี เท่ากัน คนหนึ่งอาจดูแก่มาก มีความพิการช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ กับอีกคนหนึ่งยังดูเหมือนอายุ ๕๐ ปี แข็งแรง สามารถทำงานอาชีพได้ตามปกติ ดังนั้นจึงมีปัจจัยบางอย่างที่ทำให้มนุษย์แต่ละคนแก่ช้าต่างกัน ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีดังนี้

๑. ลักษณะทางพันธุกรรม หมายถึง ลักษณะทางชาติพันธุ์ ซึ่งกำหนดมาจากบิดามารดา และถ่ายทอดมาสู่ลูกหลานได้ ซึ่งแต่ละครอบครัวอาจมีลักษณะบางอย่างที่ทำให้ดูชรามากน้อยต่างกัน เช่น สีส้ม โครงสร้างของใบหน้า เป็นต้น ปัจจัยนี้เราทำอะไรไม่ได้เพราะถูกกำหนดมาตั้งแต่เกิด

๒. การใช้ชีวิตในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว เช่น การกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการเสพสารพิษต่าง ๆ เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติดต่าง ๆ ปัจจัยข้อนี้เราสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้มาก ดังจะได้กล่าวรายละเอียดต่อไป

๓. โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มีส่วนทำให้อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมสมรรถภาพไป โดยเฉพาะโรคที่เป็นเรื้อรัง และมีการแทรกซ้อนหลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นต้น สำหรับปัจจัยข้อนี้หากเราทราบตั้งแต่แรกว่าเป็นโรคและรักษาควบคุมให้ดี ก็จะชะลอความเสื่อมที่จะเกิดตามมาได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ถ้าต้องการให้มีชีวิตที่สดใสเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ก็ควรสนใจป้องกันแก้ไขปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลงไป ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและถึงแม้ว่าจะอายุมากแล้ว การดูแลสุขภาพตนเองก็ยังคงช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สมรรถภาพดี และเป็นที่พึงของคนอื่นในครอบครัวได้โดยไม่ต้องเป็นภาระแก่ใคร

ผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร เพื่อให้มีชีวิตสดใส

แนวทางการดูแลสุขภาพของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้มีชีวิตสดใสประกอบด้วยหลัก ๓ ข้อ ดังนี้ คือ **อาหาร ออกกำลังกาย และอนามัย**

อ.ที่ ๑ อาหาร

ผู้สูงอายุ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายหลายอย่าง ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ได้แก่ การสูญเสียฟัน ทำให้เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด การรับรสและกลิ่นเสื่อมลงทำให้ไม่ค่อยเจริญอาหาร การย่อยและการดูดซึมอาหารของกระเพาะลำไส้ก็ลดลง ทำให้ท้องอืดเฟ้อได้ง่าย การนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ของร่างกายไม่ค่อยเหมาะสม ได้แก่ การนำสารอาหารโปรตีนไปใช้ได้น้อย แต่ร่างกายกลับสะสมไขมันมากทำให้อ้วนง่าย ในขณะที่ร่างกายใช้น้ำตาลได้ช้า ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้มากหลังอาหาร ลำไส้ใหญ่ก็เคลื่อนไหวลดลง ทำให้ท้องผูกง่าย

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางกายดังกล่าวข้างต้น ทำให้มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคขาดอาหารได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องกินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ ในแต่ละวันซึ่งอาหาร ๕ หมู่ ดังกล่าวประกอบด้วย

หมู่ที่ ๑ พวกโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ นม ใช้ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

หมู่ที่ ๒ พวกคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ใช้เป็นพลังงาน

หมู่ที่ ๓ พวกผักต่าง ๆ มี เกลือแร่ และวิตามิน รวมทั้งกากใยอาหาร

หมู่ที่ ๔ พวกผลไม้ มี เกลือแร่ วิตามิน และกากใยอาหารเช่นกัน

หมู่ที่ ๕ พวกไขมัน เช่น ไขมัน น้ำมันจากสัตว์ และพืช ซึ่งให้พลังงานสูง

ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารอย่างไร

เนื่องจากความต้องการพลังงานและสารอาหารของผู้สูงอายุแตกต่างไปจากหนุ่มสาวหลายประการ ดังนั้นคำแนะนำเรื่องการกินอาหารสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นดังนี้

๑. ผู้สูงอายุต้องการพลังงานน้อยลง เพราะไม่ค่อยมีกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานมาก ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรกินข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารประเภทแบ่งให้น้อยลงบ้าง และควรหลีกเลี่ยง การกินน้ำตาลในรูปต่าง ๆ เช่น น้ำอัดลม ขนมหวาน หรือผลไม้บางชนิดที่หวานจัด เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน ลำไย เพราะจะทำให้อ้วน และเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย

๒. ผู้สูงอายุต้องการอาหารประเภทโปรตีนเท่า ๆ กับคนหนุ่มสาว แต่ควรเป็นโปรตีน ที่มีคุณภาพดีและย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา หรือ เนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่ไม่ติดมัน สำหรับผู้สูงอายุที่ฟันไม่ดี อาจต้องสับให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มหรือตุ๋นให้เปื่อย นอกจากนั้น ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ และนมก็เป็น แหล่งของโปรตีนที่ดีและราคาถูก โดยผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมถั่วเหลือง วันละ ๑-๒ แก้ว ทุกวัน สำหรับผู้สูงอายุที่ดื่มนมแล้วท้องอืดง่าย แนะนำให้ดื่มครั้งละน้อย ๆ หลัง อาหารและค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นจะดีกว่า นอกจากนั้นผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง ไม่ควรกลัวการกินไข่มากเกินไป โดยสามารถกินไข่ได้สัปดาห์ละ ๓-๕ ฟอง ส่วนผู้สูงอายุที่มี โรคไขมันในเลือดสูงชนิดคอเลสเตอรอล อาจเลี่ยงไข่แดงโดยที่ยังกินไข่ขาวได้ไม่จำกัด

๓. ผู้สูงอายุต้องการไขมันน้อยลง ควรหลีกเลี่ยงไขมันและน้ำมันจากสัตว์ โดยใช้ น้ำมันพืชแทน (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและปาล์ม ซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวสูงทำให้เกิดโรค หลอดเลือดตีบตันได้ง่าย) ผู้สูงอายุควรลดการกินอาหารที่ทอดในน้ำมันและอาหารที่ใส่กะทิ เพราะทำให้ท้องอืดและอ้วนง่าย

๔. ผู้สูงอายุต้องการแร่ธาตุโดยเฉพาะธาตุเหล็ก และแคลเซียมเพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันโลหิตจาง และกระดูกโปร่งบาง โดยธาตุเหล็กมีมากในเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ ส่วนแคลเซียมมีมากใน นม ปลาปน และผักใบเขียว

๕. ผู้สูงอายุควรกินผลไม้ และผักชนิดต่าง ๆ ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่ เพียงพอ นอกจากนั้นผัก ผลไม้ ยังให้กากใยอาหารเพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้ทำให้ท้องไม่ผูก

๖. ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำสะอาดวันละ ๖-๘ แก้ว โดยอาจแบ่งดื่มครั้งละ ๑ แก้ว หลังอาหาร ทุกมื้อ และระหว่างมื้ออาหาร เพื่อให้ร่างกายสดชื่นและท้องไม่ผูก

คำถามที่ได้ยินเสมอ คือ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องกินอาหารเสริมชนิดต่าง ๆ หรือวิตามิน เพื่อบำรุงร่างกายหรือไม่ ซึ่งอาหารเสริมส่วนใหญ่ที่มีขายในท้องตลาดมักโฆษณาเกินจริง และมี ราคาแพงมาก ถ้าผู้สูงอายุสามารถกินอาหารได้ครบ ๕ หมู่ ในแต่ละวันดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว ก็ไม่น่าจะขาดอาหารและไม่มีปัญหาจำเป็นอะไร ที่จะต้องเสียเงินเสียทองไปซื้อหาของดังกล่าว มากินเพิ่มเติม

ผู้สูงอายุควรกินอาหารให้ครบทั้ง ๓ มื้อ โดยเน้นความสำคัญ ที่มื้อเช้าและมื้อกลางวัน ส่วนมื้อเย็นควรกินอาหารเบา ๆ ที่ย่อยง่าย เป็นการพักกระเพาะลำไส้ นอกจากนั้น ผู้สูงอายุควรกินอาหารว่างระหว่างมื้อด้วย โดยยึดหลักว่ากินอาหารแต่ละมื้อให้น้อยลงแต่กินบ่อยขึ้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารเค็มและรสจัดและควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรารวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

อ.ที่ ๒ ออกกำลังกาย

เป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางกายจากความเสื่อมดังได้กล่าวแล้วข้างต้น ยังต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันความเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ หัวใจ และปอด เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย ไม่อ้วนเกินไป ซึ่งจะเบี่ยงเบนปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือ ไขมันในเลือดสูง ยิ่งไปกว่านั้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ลดความเครียดและสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นอีกด้วย

เมื่อทราบแล้วว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์หลายประการ คำถามต่อมาคือ ผู้สูงอายุจะสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ และจะออกกำลังกายแบบไหน อย่างไรจึงจะดี คำตอบคือ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนั้น ทำได้แน่นอนและมีหลายแบบ ตัวอย่างเช่น

๑. การทำกายบริหาร เช่น การหัดพละ การรำมวยจีน ฟิกโยคะ เป็นต้น การฝึกกายบริหาร จะช่วยให้ข้อต่อ และกล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย

๒. การฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน หรือที่เรียกว่า เล่นกล้ามเนื้อ มีประโยชน์ในกรณีที่ต้องการเสริมสร้างสมรรถภาพของกล้ามเนื้อบางส่วนเป็นพิเศษ เช่น ผู้สูงอายุที่เป็นข้อเข่าเสื่อมควรได้ฝึกกล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรง เพื่อช่วยประคับประคองข้อต่อมิให้ปวดเข่าเวลาเดิน หรือ ผู้สูงอายุที่ข้อต่อกระดูกสันหลังเสื่อมและปวดหลัง ควรได้ฝึกกล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรงเพื่อช่วยประคับประคองข้อต่อมิให้ปวดเข่าเวลาเดิน หรือผู้สูงอายุที่ข้อต่อกระดูกสันหลังเสื่อมและปวดหลัง ก็ควรออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังเพื่อลดอาการดังกล่าว

๓. การเล่นกีฬาที่ตนเองชอบเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานและยังให้ประโยชน์ในด้านสังคม ได้พบปะผู้อื่นอีกด้วยแต่สำหรับผู้สูงอายุควรเลือกชนิดของกีฬาที่ไม่หักโหมจนเกินไป และไม่ควรเล่นเพื่อแข่งขัน เอาแพ้ชนะกันอย่างจริงจังมากเกินไปเพราะจะทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเกินไปในเวลาสั้น ๆ และอาจเกิดอันตรายได้

๔. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายแบบที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๓-๕ นาที ขึ้นไป การออกกำลังกายแบบแอโรบิคนี้มีประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุและช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันได้ ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบนี้ ได้แก่ การวิ่งเหยาะ หรือที่เรียกว่า จ็อกกิ้ง การเดินอย่างรวดเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เดินแอโรบิค หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่างช่วย เช่น การเดินบนสายพาน ขี่จักรยานอยู่กับที่ เป็นต้น

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างไร จึงจะเป็นแบบแอโรบิค

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (ซึ่งไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย) คือการเดินอย่างรวดเร็ว ส่วนผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องปวดเข่า อาจเลือกใช้วิธีว่ายน้ำหรือออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งจะช่วยพยุงน้ำหนักตัวไว้ส่วนหนึ่ง การออกกำลังกายวิธีนี้จะได้ผลดีต่อหัวใจและหลอดเลือด ก็ต่อเมื่อได้ออกกำลังแบบต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เช่น ออกกำลังกายครั้งละ ๒๐-๓๐ นาที ประมาณ ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์ (ออกกำลังกายวันเว้นวัน) แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายควรเริ่มต้นช้า ๆ ก่อน เช่น เริ่มออกกำลังกายจนหัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว ประมาณร้อยละ ๗๐-๘๐ ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (ซึ่งคำนวณได้โดยใช้สูตรอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ = ๒๒๐-อายุ) ตัวอย่างเช่น สมมติว่า ผู้สูงอายุมีอายุ ๖๐ ปี อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจจะเท่ากับ ๒๒๐-๖๐ คือ ๑๖๐ ครั้งต่อนาที และการออกกำลังกายจนชีพจรเต้นประมาณร้อยละ ๗๐-๘๐ ของ ๑๖๐ ครั้งต่อนาที นั่นคือ ๑๑๒-๑๒๘ ครั้งต่อนาที อย่าลืมว่าก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิคทุกครั้ง ต้องยืดเส้นยืดสาย และเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเป็นการอุ่นเครื่อง และหลังออกกำลังกายได้ตามที่ต้องการแล้ว อย่าเพิ่งหยุดทันที แต่ควรค่อย ๆ ผ่อนลงช้า ๆ เพื่อมิให้เกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายนั้นทำได้ทุกเวลาที่สะดวก แต่เวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง น่าจะเป็นตอนเช้า ๆ หรือเย็น ๆ ซึ่งอากาศไม่ร้อนจนเกินไปและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง เพื่อให้ร่างกายปรับตัวได้เหมาะสม อีกประการหนึ่งคือ ไม่ควรออกกำลังกายเมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ เพราะจะทำให้จุกแน่นท้องได้ง่าย

ข้อพึงระวังในการออกกำลังกาย

คือ ต้องรู้ตัวว่าเมื่อใดที่ไม่ควรฝืนสภาพร่างกายไปออกกำลังกาย เช่น เมื่อมีไข้ เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งยังควบคุมได้ไม่ดี รู้สึกอ่อนเพลียมาก หรือ เมื่อออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยมากผิดปกติ เวียนหัว ตามัว มึนงง หรือ เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นแรงมากก็ควรหยุดพักผ่อน ซึ่งก็คือยึดหลักการออกกำลังกาย โดยไม่ฝืนธรรมชาติของร่างกายนั่นเอง

อ. ที่ ๓ อนามัย

หัวข้อนี้ ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าเรื่องการกินอาหารที่ถูกต้องและการออกกำลังกาย เพราะถ้าผู้สูงอายุขาดการดูแลสุขภาพร่างกายให้มือนามัยที่ดีก็จะมีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มาเบียดเบียนได้ง่าย หลักการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ ได้แก่

๑. ลด ละ เลิก การบริโภค หรือเสพสารพิษต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย เช่น บุหรี่ สุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และยาต่าง ๆ เป็นที่ทราบกันดีว่า บุหรี่ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ได้มากมายหลายประการ เช่น ทำให้เกิดโรคถุงลมปอดโป่งพอง มะเร็งปอด และมะเร็งอื่น ๆ เช่น มะเร็งในช่องปาก มะเร็งตับอ่อน เป็นต้น นอกจากนั้น บุหรี่ยังทำให้เส้นเลือดตามขาต่าง ๆ ตีบตัน เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้ แต่คนทั่วไปมักจะดื่มเลยเถิด มากกว่าปริมาณที่แนะนำ ดังนั้นจึงแนะนำว่าหากท่านดื่มสุราเป็นประจำ ก็ควรงดเสียและสำหรับ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ดื่มไวน์เป็นประจำอยู่แล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นจะต้องชวนชวยหาหาดื่ม ส่วนเรื่อง ยานั้น หลายท่านคงแปลกใจที่ยากลายเป็นสารพิษได้อย่างไร ยานี้มีคุณอนันต์ ใช้รักษาโรค ต่าง ๆ ได้ก็จริง แต่ถ้าใช้อย่างไม่ถูกต้องหรือมากเกินไปจนเกินความจำเป็นก็อาจเป็นโทษมหันต์ได้เช่นกัน ดังนั้นผู้สูงอายุพึงระวังการซื้อยากินเอง โดยเฉพาะยาที่ไม่มีการตรวจสอบจากทางการมาก่อน เช่น ยาลูกกลอน หรือยาหม้อ ยาต้ม ส่วนยาแผนปัจจุบันบางชนิดก็จะเป็นพิษได้ถ้าใช้ไม่ถูกต้อง ตัวอย่างเช่น ยาชุดแก้ปวดเข่า ปวดกระดูก อาจกัดกระเพาะ ทำให้เกิดแผลและเลือดออก ในทางเดินอาหารได้ ยานอนหลับอาจทำให้มึนงง ง่วงซึมและหกล้มได้ง่าย เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรสอบถามแพทย์หรือเภสัชกรที่จ่ายยา ให้เข้าใจเสมอว่า ยาแต่ละชนิดให้รักษาโรคอะไร ใช้อย่างไร และจะเกิดผลข้างเคียงอะไรได้บ้างหรือไม่หากผู้สูงอายุใช้ยาอย่างอื่นอยู่ในขณะนั้นด้วย (เช่น จากแพทย์ท่านอื่น ญาติเอามาให้ หรือซื้อยากินเอง) ควรนำมาให้แพทย์ดูทุกครั้ง เพื่อมิให้แพทย์สั่งยาซ้ำซ้อน หรือสั่งยาที่มีปฏิกิริยากับยาที่กินอยู่เดิม และกินยาตามขนาด และจำนวนที่แพทย์สั่งเท่านั้น ในกรณีที่ผู้สูงอายุกินยาอยู่มากมายหลายชนิดเหลือเกิน อาจปรึกษาแพทย์ว่า มียาชนิดใดที่อาจไม่จำเป็นอีกต่อไปแล้ว และจะลดชนิด และจำนวนของยา ที่กินเองได้บ้างหรือไม่

๒. สังเกตตนเอง โรคหลายชนิดสามารถรักษาให้หายขาด หรือได้ผลดีมากถ้าพบโรคนั้น ตั้งแต่ระยะแรก ๆ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรให้ความสนใจสังเกตสภาพต่าง ๆ ของร่างกายว่า มีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ ตัวอย่างเช่น ก้อนตามขาต่าง ๆ แผลเรื้อรังที่ไม่ยอมหาย หรือโตขึ้น การกลืนอาหาร การย่อยอาหาร ท้องอืดเฟ้อ หรือการถ่ายอุจจาระ ท้องผูก หรือท้องเสีย อาการไอเรื้อรัง ไอเป็นเลือด เสียงแหบ เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก ไข้เรื้อรัง หรือพอมลง น้ำหนักลดโดยไม่มีสาเหตุ เป็นต้น ที่สำคัญคือ อย่าคิดเอาเองว่าอาการเหล่านี้เป็นเพราะความชรา แล้วไม่สนใจไปให้แพทย์ตรวจ ถ้าท่านไม่แน่ใจขอให้ปรึกษาแพทย์ก่อนและหากเป็นโรคจะได้รักษา ได้ทันทั่วถึง

๓. ตรวจสุขภาพประจำปี ถึงจะรู้สึกว่ายแข็งแรงดีมาตลอด แต่เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจสุขภาพของตนเอง โดยแพทย์ทุก ๑-๒ ปี หรืออย่างน้อย ๑ ครั้ง เพราะโรคหรือความผิดปกติบางอย่าง อาจเกิดขึ้นได้โดยไม่มีอาการผิดปกติอะไรเลยในระยะแรก ในการตรวจสุขภาพ แพทย์จะวัดความดันโลหิตและตรวจร่างกายทั่วไปรวมทั้งตรวจเต้านม และตรวจภายในสำหรับสตรี โดยทั่วไปแพทย์จะแนะนำให้ เจาะเลือดตรวจหาความเข้มข้นของเลือด ระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อตรวจหาโรคเบาหวาน ส่วนการตรวจระดับไขมันในเลือดนั้น อาจไม่จำเป็นต้องเช็คทุกราย แต่ควรตรวจเฉพาะในผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือมีประวัติครอบครัวเป็นโรคเหล่านี้

ในกรณีที่ผลการตรวจใดผิดปกติ แพทย์ก็จะแนะนำเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติตนรวมทั้งแนะแนวการรักษาโรคให้ และควรสอบถามแพทย์ถึงกำหนดการตรวจสุขภาพครั้งต่อไปด้วย ที่กล่าวมาทั้งหมด เป็นคำแนะนำเกี่ยวกับหลักการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยเน้นเรื่องสุขภาพทางกายเป็นหลัก เชื่อว่าท่านที่ปฏิบัติตนตามคำแนะนำดังกล่าว คงห่างไข้ไกลโรค และมีชีวิตที่สดใสเมื่อถึงวัยสูงอายุได้

* * * * *

อย่างลัว ความดันโลหิตสูง

นายแพทย์อดทน ศรียุทธศักดิ์

ความดันโลหิต คือ ความดันในหลอดเลือดแดงที่เกิดจากหัวใจบีบตัว ส่งเลือดผ่านหลอดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เราสามารถรู้ระดับความดันโลหิตของตนเองได้โดยเครื่องวัดความดันโลหิตทั่วไปซึ่งจะมีค่าความดันโลหิต ๒ ค่า คือ ค่าความดันโลหิตตัวบน และค่าความดันโลหิตตัวล่าง ในบุคคลทั่วไป ค่าความดันโลหิตตัวบนจะมีค่าประมาณ ๑๒๐ มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันโลหิตตัวล่างจะมีค่าประมาณ ๘๐ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งเรามักเรียกว่า ความดันโลหิต เท่ากับ ๑๒๐/๘๐ (คือตัวบนเท่ากับ ๑๒๐ และตัวล่างเท่ากับ ๘๐)

โดยทั่วไปค่าความดันโลหิตของคนเราจะไม่ยุ่งคงที่ตลอดเวลา เช่น หลังการออกกำลังกายหนัก ๆ หรือในขณะที่มีความตื่นเต้นตกใจ ค่าความดันโลหิตก็จะสูงเพิ่มขึ้นกว่าปกติได้ แต่หลังจากได้พัก หลังออกกำลังกาย หรือหายจากภาวะตื่นเต้นตกใจแล้ว ค่าความดันโลหิตก็จะลดลงมาอยู่ในเกณฑ์ปกติเอง การวัดความดันโลหิตที่ต่างเวลากันในแต่ละวัน ก็อาจได้ค่าความดันโลหิตไม่เท่ากัน พบว่าความดันโลหิตในช่วงเวลากลางวันจะสูงกว่าเวลากลางคืนประมาณร้อยละ ๑๐-๒๐ เพราะฉะนั้น การวัดความดันโลหิตเพื่อวินิจฉัยว่ามีความดันโลหิตสูงหรือไม่ จึงมีการกำหนดกฎเกณฑ์ให้วัดความดันโลหิตในขณะที่ผู้นั้นไม่อยู่ในภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลัน และควรใช้ค่าเฉลี่ยของการวัดมากกว่า ๒ ครั้ง ในการรายงานผลค่าความดันโลหิตต่อการตรวจแต่ละครั้ง

เมื่อใดจึงจะเรียกว่ามีความดันโลหิตสูง

ในบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้กินยาลดความดัน และไม่ได้อยู่ในภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลัน ถ้าวัดความดันโลหิตพบว่า ค่าความดันโลหิตตัวบน เท่ากับหรือมากกว่า ๑๔๐ มิลลิเมตรปรอท หรือค่าความดันโลหิตตัวล่าง เท่ากับหรือมากกว่า ๙๐ มิลลิเมตรปรอท จากการตรวจมากกว่า ๒ ครั้งขึ้นไป ให้ถือว่าผู้นั้นมีความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงมีผลต่อร่างกายของเราอย่างไร

จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงจะมีโอกาส เป็นอัมพาตเกิดจากหัวใจล้มเหลว เกิดจากหลอดเลือดหัวใจตีบ มากกว่าผู้ที่ไม่มีความดันโลหิตสูง และพบว่าผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และได้รับการรักษาจนความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ จะสามารถลดอัตราการเกิดอัมพาต หัวใจล้มเหลวได้อย่างมีนัยสำคัญ เพราะฉะนั้น การดูแลตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้ความดันโลหิตสูง และการรักษาให้ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงมีความสำคัญ

เราควรวัดความดันโลหิตหรือไม่

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอาจมีอาการผิดปกติทางร่างกายหรือไม่ก็ได้ อาการที่พบบ่อยในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เช่น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ สามารถพบได้ทั้งในผู้ที่มีและไม่มี ความดันโลหิตสูง เพราะฉะนั้นการรอให้มีอาการผิดปกติแล้วจึงค่อยให้วัดความดันโลหิต จึงสายไป และไม่ถูกต้อง เนื่องจากผู้ที่มีความดันโลหิตสูงในระยะเริ่มต้นอาจไม่มีอาการผิดปกติของร่างกาย ให้พบได้ เพราะฉะนั้นการได้รับการวัดความดันโลหิตที่ถูกต้อง จึงเป็นวิธีที่จะวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูงได้ดีที่สุด โดยทั่วไปผู้ถูกวัดความดันโลหิตควรหยุดบุหรี่ และงดกาแฟ ๓๐ นาที และควร นิ่งพักให้สบายอย่างน้อย ๕ นาที ก่อนการวัดความดันโลหิต

บุคคลทั่วไปควรได้รับการวัดความดันโลหิตทุกคน ถ้าพบว่าปกติควรวัดต่อเนื่องทุก ๒ ปี แต่ถ้าสูงกว่าปกติควรวัดบ่อยกว่านี้ ดังตารางข้างล่างนี้

ค่าวัดความดันเบื้องต้น		คำแนะนำ
ค่าความดันโลหิตตัวบน	ค่าความดันโลหิตตัวล่าง	
น้อยกว่า ๑๓๐	น้อยกว่า ๘๕	ควรวัดอีกทีภายใน ๒ ปี
๑๓๐ - ๑๓๙	๘๕ - ๘๙	ควรวัดอีกทีภายใน ๑ ปี
๑๔๐ - ๑๕๙	๙๐ - ๙๙	ควรวัดอีกทีภายใน ๒ เดือน
๑๖๐ - ๑๗๙	๑๐๐ - ๑๐๙	ควรวัดอีกทีภายใน ๑ เดือน
มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๘๐	มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๑๐	ควรปรึกษาแพทย์ทันที หรือ ๑ สัปดาห์

ควรปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อพบว่าตัวเองมีความดันโลหิตสูง

เนื่องจากการรักษาความดันโลหิตสูง สามารถลดอัตราการเกิดอัมพาตและหัวใจล้มเหลวลงได้ จึงแนะนำให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงทุกคนควรได้รับการรักษา ซึ่งประกอบด้วยการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันให้เหมาะสม และการใช้ยาลดความดันโลหิต

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

๑. ลดน้ำหนัก ในผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานควรควบคุมน้ำหนักตัวของเราให้มีค่าดัชนีมวลรวมของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติควรได้รับการควบคุมปริมาณอาหารที่กินต่อวัน เช่น เหล้า เบียร์ ไขมัน ยาดอง และเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักลง ไม่ควรใช้ยาลดความอ้วน เพราะยา มักมีผลทำให้ความดันโลหิตสูงและก่อให้เกิดโรคอื่นหัวใจได้

๒. งดสูบบุหรี่ งดการดื่มสุราและของมึนเมา เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ยาตอง
๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย ๓-๔ วันต่อสัปดาห์ แนะนำให้เลือกการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ หรือการแกว่งแขน ไม่ควรออกกำลังกายหนักเกินไปจนเหนื่อยมาก ควรให้รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย หลังออกกำลังกายแต่ละครั้งก็พอ
๔. ควรงดกินอาหารที่มีรสเค็ม โดยไม่ปรุงอาหารให้มีรสเค็มไม่ใส่น้ำปลาหรือเกลือเพิ่ม เวลากินอาหารนอกบ้าน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม หรือขนมขบเคี้ยวที่มีรสเค็ม
๕. เพิ่มการกินผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน
๖. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนย ชนมเค้ก มันฝรั่งทอด อาหารประเภททอดทั้งหลาย ไข่แดง หนังหมู และหนังไก่ เป็นต้น

เมื่อใดจึงจะใช้ยารักษาความดันโลหิตสูง

โดยทั่วไป ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรดูแลปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมเป็นลำดับแรก แต่ถ้าปฏิบัติดีแล้ว แต่ยังมีความดันโลหิตสูงตลอด หรือมีความดันโลหิตสูงเกินไปที่จะควบคุมได้ด้วยการปฏิบัติตัวเพียงอย่างเดียว แพทย์ก็จะพิจารณาให้ใช้ยาลดความดันโลหิต

ในปัจจุบันมียาหลายชนิดที่ใช้รักษาความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่สามารถใช้รักษาความดันโลหิตได้ดีทุกตัว แต่จะแตกต่างกันที่ ผลข้างเคียงของยาจำนวนครั้งที่จะต้องรับประทานยาในแต่ละวัน และราคาของยาในแต่ละชนิด การที่จะเลือกใช้ยาตัวใด แพทย์ก็จะพิจารณาจากสภาพร่างกายของผู้ป่วย และโรคประจำตัวอื่นของผู้ป่วยที่ต้องรักษาร่วมด้วย

ภาวะความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่การใช้ยาลดความดันโลหิตสามารถลดอัตราการเกิดอัมพาต และหัวใจล้มเหลวในผู้ป่วยได้อย่างชัดเจน เพราะฉะนั้นเพื่อให้ได้รับผลดีจากการรักษาอย่างเต็มที่ ผู้ที่มีระดับความดันโลหิตสูง จึงควรเอาใจใส่ในการปฏิบัติตัว

ควรรับการวัดความดันโลหิตเป็นระยะ และกินยาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

เพื่อควบคุมให้ความดันโลหิตของตนเอง อยู่ในเกณฑ์ปกติตลอด

* * * * *

กระบังลมหย่อน ป้องกันได้

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงมานี ปิยะอนันต์

คนเราทุกคน เกิดมาย่อมมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตั้งแต่แรกเกิด จากวัยเด็ก แล้วร่างกายจะเจริญเติบโตเรื่อย ๆ จนถึงวันรุ่น (ช่วงอายุ ๑๕-๑๙ ปี) และย่างสู่วัยหนุ่มสาว (ช่วงอายุ ๒๐-๒๔ ปี) หลังจากนั้นอวัยวะต่าง ๆ จะเริ่มเสื่อมลง ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปีไปแล้ว ในวัยสูงอายุ (ช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ความเสื่อมจะเกิดขึ้นกับทุกอวัยวะของร่างกาย เช่น ตาฝ้า หูตึง ข้อเสื่อม สมอเสื่อม เป็นต้น

สำหรับการเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์ในหญิง จะมีมากได้แก่หลังคลอดบุตร เริ่มจากเมื่อกระบังลมหย่อน และปัญหาจะเพิ่มมากขึ้น ภายหลังการหมดประจำเดือน

ในวัยสูงอายุ หญิงส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางนรีเวชที่สำคัญอะไรบ้าง

ที่สำคัญและพบบ่อยมี ๒ ชนิด ๑. มะเร็งปากมดลูก ๒. กระบังลมหย่อน

ทำไมมะเร็งปากมดลูก จึงเป็นปัญหาสุขภาพในหญิงสูงอายุ

เพราะมะเร็ง เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นของผู้หญิงไทย และในจำนวนนี้พบว่า เป็นมะเร็งปากมดลูกมากที่สุด นอกจากนั้นหญิงไทยยังเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าในบางประเทศ ที่เจริญแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ เป็นต้น อัตราการเกิดมะเร็งปากมดลูกในผู้หญิงไทย พบได้ร้อยละหนึ่ง ซึ่งถือว่ามากกว่า โดยจะพบได้ตั้งแต่อายุประมาณ ๒๐ ปี จนถึงอายุ มากกว่า ๖๐ ปี

ในบางประเทศพบว่าหญิงที่มีอายุเกิน ๖๐ ปี เป็นมะเร็งปากมดลูกกันน้อยมาก แพทย์จึงแนะนำให้ประชาชนที่มีอายุเกิน ๖๐ ปี ตรวจเช็คมะเร็งปากมดลูกเพียง ๒-๓ ปี ต่อครั้ง แต่สำหรับคนไทยนั้นที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลได้ทำการตรวจสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในชุมชน โดยรอบโรงพยาบาลศิริราชจำนวนเกือบ ๗๐๐ ราย พบว่ามีผู้สูงอายุ เป็นมะเร็งปากมดลูกสูงถึง ร้อยละ ๑ แสดงว่าผู้สูงอายุไทย ยังมีความจำเป็นต้องตรวจภายในปีละครั้งกันอยู่ โดยทั่วไป ถ้าตรวจพบมะเร็งปากมดลูกตั้งแต่ยังไม่มีการตั้งครรภ์พบว่า เป็นมะเร็งในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ซึ่งการรักษาจะได้ผลดีมาก แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่เคยตรวจเช็คมะเร็งปากมดลูกและแม้ว่าจะไม่มีอาการอะไรมาก่อนเลย เมื่อตรวจก็พบว่า เป็นมากเสียแล้ว ผลการรักษาจึงไม่ดีเท่ากับ ในคนอายุน้อย “ ปีนี้ท่านตรวจมะเร็งปากมดลูกแล้วหรือยัง ”

การตรวจและรักษามะเร็งปากมดลูก มีขั้นตอนอย่างไร

เมื่อแพทย์ตรวจมะเร็งปากมดลูกแล้ว พบว่าเซลล์มีความผิดปกติก็จะดำเนินการตรวจต่อไป เพื่อการรักษาที่ถูกต้องดังนี้

๑. ส่องกล้องเพื่อตัดชิ้นเนื้อที่ปากมดลูก ว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ และเป็นมากน้อยแค่ไหน
๒. ถ้าผลยังไม่ชัดเจน ต้องตัดชิ้นเนื้อใหญ่กว่าเดิม เพื่อชันสูตรให้แน่ชัด
๓. วางแผนการรักษา ซึ่งถ้าเป็นไม่มากจะรักษาโดยการผ่าตัด แต่ถ้าเป็นมากต้องรักษาโดยการฉายแสงร่วมกับการใส่แร่

การรักษามะเร็งปากมดลูกต้องทำอย่างถูกต้องตามขั้นตอน มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาการกำเริบของโรคและภายหลังและทำให้การรักษาไม่ได้ผล ดังนั้นหญิงไทยทุกคนจึงควรตรวจเช็กมะเร็งปากมดลูกปีละครั้ง ตั้งแต่แต่งงานจนกระทั่งถึงอายุ ๗๐ ปี และเมื่อตรวจพบว่าเซลล์ผิดปกติ ควรจะมาตรวจและทำการรักษาต่อตามที่แพทย์แนะนำ

กระบังลมหย่อนพบในหญิงไทย มากหรือน้อยแค่ไหน

หญิงไทยร้อยละ ๗๐ จะมีปัญหาเกี่ยวกับกระบังลมหย่อนไม่มากนัก และมักเกิดในหญิงที่เคยคลอดบุตรมาแล้ว โดยเกิดขึ้นตั้งแต่หลังคลอดบุตร เนื่องจากกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และเอ็นต่าง ๆ จะยืดออกมาในขณะที่คลอดบุตร และเมื่อเข้าสู่วันหมดระดูกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และเอ็นต่าง ๆ จะยิ่งหย่อนมากขึ้น เนื่องจากระดับของฮอร์โมนเพศหญิงในร่างกายลดลง ยิ่งอายุมากกระบังลมก็หย่อนมากขึ้น และแม้แต่ในหญิงที่ไม่เคยคลอดบุตรก็ยังพบว่ากระบังลมหย่อนได้

สาเหตุของกระบังลมหย่อน มีอะไร

สาเหตุที่ทำให้กระบังลมหย่อนมีหลายอย่างคือ

๑. การคลอดบุตร
๒. ไอเรื้อรัง จากการเป็นโรคปอด โรคภูมิแพ้ การไอแต่ละครั้งจะทำให้แรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น ซึ่งจะมีผลกระทบทำให้กระบังลมหย่อนมากขึ้น
๓. ท้องผูก ถ่ายอุจจาระลำบาก ผู้หญิงบางคนถ่ายอุจจาระยาก หลาย ๆ วันถ่ายครั้งหนึ่ง การเบ่งอุจจาระบ่อย ๆ จะทำให้กระบังลมหย่อนมากขึ้น และในผู้หญิงสูงอายุอาการท้องผูกจะยิ่งมากขึ้น เนื่องจากปัญหาเรื่องฟัน ที่ไม่สามารถจะเคี้ยวผักและผลไม้บางอย่างได้

คนที่มึ่กระบังลมหย่อน จะมีอาการอะไร

อาการของกระบังลมหย่อน ขึ้นอยู่กับกระบังลมจะหย่อนมากน้อยแค่ไหน อาการทั่วไปได้แก่

๑. มีอาการหน่วงช่องคลอด ในรายที่กระบังลมหย่อนไม่มาก
๒. มีก้อนโผล่ออกมาที่ช่องคลอด ซึ่งอาจจะเป็นผนังช่องคลอด หรือปากมดลูกโผล่ออกมา นอกช่องคลอด หรือบางรายอาจเป็นมากจนมดลูกออกมาอยู่นอกช่องคลอดทั้งหมด
๓. มีเลือดออกหลังวัยหมดระดู เนื่องจากปากมดลูกโผล่ออกมา นอกช่องคลอดและถูกเสียดสี ทำให้เกิดแผลขึ้น ซึ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ อาจจะเป็นเนื้อร้ายได้
๔. มีปัญหาการขับถ่ายปัสสาวะ ขึ้นอยู่กับกระบังลมนั้นหย่อน มากน้อยแค่ไหน อาการที่พบได้เสมอ ได้แก่

- ๔.๑ ปัสสาวะบ่อย เนื่องจากกระบังลมหย่อน ทำให้ถ่ายปัสสาวะแต่ละครั้งไม่หมด จึงถ่ายปัสสาวะบ่อย หรือแสบเวลาถ่ายปัสสาวะ เนื่องจากมีกระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อย ๆ
 - ๔.๒ กลั้นปัสสาวะไม่ได้ เวลาปวดจะไหลทันทีจนเข้าห้องน้ำไม่ทัน บางรายมีปัสสาวะเล็ดโดยเฉพาะเวลาไอ จาม หรือ หัวเราะ ทำให้ไม่กล้าออกจากบ้าน หรือบางรายต้องใส่ผ้าอนามัยได้ตลอดเวลา ทำให้เกิดการอักเสบที่อวัยวะสืบพันธุ์ตามมาอีก
 - ๔.๓ ปัสสาวะลำบาก เนื่องจากกระบังลมหย่อนมาก เวลาถ่ายปัสสาวะต้องเอามือบังกระบังลมเข้าไปก่อน จึงจะปัสสาวะได้
๕. อุจจาระลำบากเนื่องจากกล้ามเนื้อหย่อน ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก บางรายอาจเกิดโรคริดสีดวงทวารขึ้นได้ ทำให้มีเลือดออกเวลาถ่ายอุจจาระ

ถ้าไม่มีอาการดังกล่าว จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นกระบังลมหย่อน

จะรู้ว่าเป็นกระบังลมหย่อนต้องมารับการตรวจ จากชนบธรรมเนียมและประเพณีไทย ทำให้หญิงไทยส่วนใหญ่มีนิสัยขี้อายไม่ยอมไปพบแพทย์ เมื่อมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ จึงมักจะปล่อยให้เป็นมากจนทนไม่ได้ เช่น มีเลือดออกจากช่องคลอด หรือปัสสาวะไม่ออก ส่วนใหญ่จะมีอายุเกิน ๖๐ ปี ไปแล้ว

การรักษากระบังลมหย่อนทำอย่างไร

การรักษาคือการผ่าตัดซึ่งมีความเสี่ยงสูง เพราะในผู้สูงอายุ ร่างกายจะเสื่อมลงทุกระบบ มักมีโรคประจำตัวหลาย ๆ อย่าง เช่น โรคปอด โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้มีความเสี่ยงในการผ่าตัด ดังนั้นการป้องกันกระบังลมหย่อนจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก

จะป้องกันกระบังลมหย่อนได้หรือไม่

การป้องกันกระบังลมหย่อนเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยาก เพียงแต่ทุกคนต้องให้ความสนใจ และดูแลสุขภาพของตนเองบ้าง โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้

๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีคนไทยเป็นจำนวนมากที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย ทั้งที่การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคภูมิแพ้ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการไอเรื้อรัง ไม่เป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นผู้ป่วยบางราย ที่มีอาการของโรคเหล่านี้ไม่มาก การออกกำลังกายก็จะช่วยให้สุขภาพดีขึ้นและหายจากโรคนั้น ๆ คือไม่ต้องใช้ยารักษาอีก

ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อทุกเพศทุกวัย มีดังนี้

ในเด็กการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็วและเพิ่มความสูงได้ สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ในขณะที่ตั้งครรภ์การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหด ทำให้การคลอดบุตรง่ายขึ้น และหลังคลอดกระบังลมจะหย่อนน้อยลง การออกกำลังกายหลังคลอดบุตร จะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นและน้ำคาวปลาออกได้ดี การออกกำลังกายในหญิงวัย ๔๐ ปี ขึ้นไป ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายกำลังเริ่มเสื่อมลงจะช่วยให้การเสื่อมช้าลง เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพิ่มขึ้น เมื่ออวัยวะทุกส่วนได้รับอาหารมากขึ้น จึงช่วยลดความเสื่อมที่เกิดขึ้น นอกจากนี้การที่หัวใจฉีดเลือดแรงขึ้นจะเป็นการป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด ส่วนในหญิงวัยหมดระดูนั้นการออกกำลังกาย จะช่วยป้องกันโรคหัวใจ และโรคกระดูกบางได้ ทำให้ไม่ต้องกินฮอร์โมนทดแทน เพราะมีราคาแพงมากจึงช่วยให้ประหยัดและหลีกเลี่ยงภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดจากฮอร์โมนได้ด้วย

วิธีการออกกำลังกายนั้นขึ้นอยู่กับวัยของผู้ออกกำลังกาย

สำหรับเด็กวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวส่วนใหญ่ควรจะเล่นกีฬาหรือวิ่งก็ได้ ในวัยสูงอายุ ต้องออกกำลังกายโดยไม่ใช้น้ำหนักมาก และไม่ควรกระโดด การออกกำลังกายที่ดีต้องให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น เพื่อเพิ่มการฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาจจะใช้วิธีเดินเร็ว ๆ ขึ้นบันได หรือว่ายน้ำ เป็นต้น การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง ๆ ละ ประมาณ ๒๐ นาที และอย่าลืมถามตัวเองว่า วันนี้ท่านออกกำลังกายแล้วหรือยัง

๒. กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ต้องกินอาหารให้ครบทุกหมู่โดยเฉพาะผักและผลไม้ เพราะจะช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ในผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาเรื่องฟัน จึงควรแนะนำผู้สูงอายุ ให้กินผักต้ม نرم ๆ เช่น หัวผักกาด ผักกาดขาว ฟักเขียว ฟักทอง เป็นต้น และต้องดื่มน้ำมาก ๆ

๓. ควรถ่ายอุจจาระทุกวัน เพราะถ้าอุจจาระค้างในลำไส้ นาน น้ำบางส่วนจะถูกดูดซึมออกไป ทำให้ถ่ายยาก ต้องเบ่งอุจจาระมากและอุจจาระที่แข็งจะไปครูดทวารหนัก ทำให้เกิดแผลและกลายเป็นริดสีดวงทวาร ควรฝึกตนเองให้ถ่ายอุจจาระทุกวัน ระยะแรก ๆ ต้องฝึกนั่งส้วมทุกวัน ครั้งละ ๑๐ นาที มีบางคนเมื่อปวดถ่ายอุจจาระแล้วกลั้นเอาไว้ เพราะไม่มีเวลาพอต้องรีบออกจากบ้าน ในกรณีเช่นนี้ควรจะตื่นนอนให้เร็วขึ้นอีก ๑๐ นาที เพื่อใช้เวลาในการถ่ายอุจจาระ การกลั้นอุจจาระบ่อย ๆ จะเป็นสาเหตุทำให้ถ่ายอุจจาระลำบากและท้องผูก

๔. ขมิบก้น เพื่อทำให้กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และเอ็นบริเวณกระบังลมแข็งแรงขึ้น การขมิบก้น ต้องทำวันละหลายสิบครั้งจึงจะได้ผล เพื่อไม่ให้ลืมทำควรขมิบก้นหลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้วทุกมื้อ นับให้ได้ ๓๐ ครั้ง ทุก ๆ วัน จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและกระบังลมจะไม่หย่อนมากขึ้น

วิธีการขมิบ คนที่ขมิบก้นไม่เป็น กล้ามเนื้อกระบังลมจะไม่แข็งแรง ทำให้ท้องผูก และเป็นริดสีดวงทวารได้ง่าย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติ แพทย์สามารถฝึกให้ได้ขณะที่ตรวจภายใน ถ้าขมิบก้นเป็น กล้ามเนื้อบริเวณช่องคลอดจะรัดนิ้วที่แพทย์สอดนิ้วเข้าในช่องคลอด ในกรณีที่ขมิบก้นไม่เป็น อาจแนะนำได้ ๒ วิธี คือ

๔.๑ ให้ทำเหมือนกลั้นอุจจาระ หรือ

๔.๒ ทำเหมือนจะให้ปัสสาวะหยุดสุดท้ายออก

การขมิบก้นแต่ละครั้งควรขมิบและเกร็งไว้ ๕ วินาทีก่อน แล้วจึงคลายออก โดยทำหลังอาหาร ๓๐ ครั้ง ทุกวันและทุกมือจะได้ผลดีมาก

จากการติดตามดูแลสุขภาพของผู้หญิงสูงอายุในชุมชน โดยรอบโรงพยาบาลศิริราชพบว่า ภายหลังจากได้รับคำแนะนำเรื่องอาหารจากพยาบาลและวิธีขมิบก้นจากแพทย์เป็นแล้ว ผู้สูงอายุที่เคยท้องผูกกลับดีขึ้น ถ่ายอุจจาระได้อย่างสะดวก ในรายที่ต้องกินยาระบายก็ไม่ต้องใช้ยาระบายอีกต่อไป

* * * * *

ต่อมลูกหมาก อย่างรู้

รองศาสตราจารย์นายแพทย์อนุพันธ์ ดันติวงศ์

ต่อมลูกหมากคืออะไร อยู่ที่ไหน และสำคัญอย่างไร

ต่อมลูกหมาก เป็นอวัยวะหนึ่งในระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย จึงมีเฉพาะในผู้ชายเท่านั้น อยู่รอบท่อปัสสาวะส่วนต้น ต่อจากกระเพาะปัสสาวะ หลังกระดูกหัวเหน่าและหน้าต่อทวารหนัก ดังนั้นแพทย์จึงสามารถตรวจต่อมลูกหมากได้โดยใช้นิ้วคลำผ่านทวารหนัก ต่อมลูกหมากมีขนาดพอ ๆ กับผลหมากและมีลักษณะคล้ายเนื้อผลหมาก หน้าที่สำคัญคือสร้างน้ำหล่อเลี้ยงตัวอสุจิเพื่อการสืบพันธุ์ ดังนั้นเมื่ออายุมากขึ้นความต้องการมีบุตรก็น้อยลงด้วย ต่อมลูกหมากจึงหมดความจำเป็นลงไป ขณะเดียวกันเมื่อผู้ชายอายุ ๕๐ ปี ขึ้นไป จะไม่มีความสมดุลของฮอร์โมนเพศ ทำให้ต่อมลูกหมากเริ่มโตขึ้นตามธรรมชาติและตามอายุ การที่ต่อมลูกหมากโตร่วมกับลักษณะเซลล์เนื้อเยื่อเป็นมะเร็งด้วย จึงเรียกว่าโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

โรคต่อมลูกหมากมีกี่ชนิด และพบบ่อยเพียงไร

โรคต่อมลูกหมาก มี ๓ ชนิด คือ

๑. ชนิดธรรมดา พบบ่อยมากในคนอายุ ๕๐ ปี ขึ้นไป และพบมากขึ้นในคนที่สูงอายุ โดยเฉลี่ยความชุกประมาณร้อยละ ๓๐-๔๐ หรือชาย ๓ คน มักจะเป็นต่อมลูกหมากโต ๑ คน
๒. ชนิดร้าย (มะเร็ง) พบเป็นอันดับสองรองลงมา และพบในคนสูงอายุมากกว่าที่กล่าวไว้ข้างต้น โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก เกิดแก่ในประเทศตะวันตกมากกว่าคนในประเทศตะวันออก สำหรับประเทศไทยคนเป็นโรคนี้นี้เพียง ๓.๘ คน ต่อประชากร ๑ แสนคนเท่านั้น แต่ในอนาคตเมื่อคนมีอายุยืนขึ้น อาจจะมีมะเร็งต่อมลูกหมากมากขึ้น และเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขได้
๓. ชนิดอักเสบ พบน้อยกว่า ๒ ชนิดแรก และเกิดแก่คนอายุน้อยแทบทั้งสิ้น

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคต่อมลูกหมาก

เนื่องจากต่อมลูกหมากอยู่ล้อมรอบท่อปัสสาวะส่วนต้นของผู้ชาย ดังนั้นหากเป็นโรคต่อมลูกหมาก มักทำให้มีอาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ เช่น ปัสสาวะกะปริดกะปรอย แสบขัด หรือเป็นเลือด โรคต่อมลูกหมากโตเมื่อเริ่มเป็นจะสังเกตว่าต้องลุกขึ้นถ่ายปัสสาวะตอนกลางคืน หลังจากเข้านอนแล้วทุกคืน อย่างน้อยคืนละ ๑-๒ ครั้ง ซึ่งต่างจากตอนหนุ่ม ๆ ซึ่งลุกขึ้นถ่ายปัสสาวะเพียงบางคืนเท่านั้น เมื่อเป็นมากขึ้นจะถ่ายปัสสาวะบ่อยตอนช่วงกลางวันด้วยและ

ถ่ายแต่ละครั้งจำนวนไม่มาก บางครั้งปวดแล้วลั้นไม่ค่อยได้ แต่มีเพียงน้อยรายที่จะถ่าย ปัสสาวะรด นอกจากนี้อาการสำคัญของโรคต่อมลูกหมากโต คือ ปัสสาวะขัด ไม่พุ่งแบบหนุ่ม ๆ ต้องเบ่ง อาจเบ่งช่วงเริ่มต้นถ่ายหรือเบ่งตลอดเวลาถ่ายก็ได้ บางคนอาจรู้สึกถ่ายไม่ค่อยสุด มีหยด ๆ ตอนสุด หรือหลังจากนุ่งกางเกงแล้วยังมีปัสสาวะซึมออกมากอีก ส่วนอาการปวดแสบ หรือปัสสาวะเป็นเลือดมักไม่ค่อยพบ นอกจากนี้อาการต่าง ๆ มักค่อยเป็นทีละน้อยจึงทำให้ไม่รู้สึกรู้สึว่าผิดปกติ หรือรู้สึกรู้ว่าเป็นธรรมดาสำหรับคนมีอายุ จึงมักจะไม่นำมาหาแพทย์ในระยะนี้

เมื่อต่อมลูกหมากโตเป็นมากขึ้น นอกจากจะมีอาการเป็นมากขึ้นและบ่อยขึ้นแล้ว อาจมีภาวะแทรกซ้อนตามมา ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยคือ ถ่ายปัสสาวะไม่ออก ร่วมกับ ปวดท้องน้อย และอาจคลำพบบ่อนซึ่งเกิดจากกระเพาะปัสสาวะมีน้ำอยู่ไม่เต็ม การถ่ายปัสสาวะ ไม่ออกอาจเกิดจากการมีปัจจัยเสริมในช่วงนั้น เช่น การกลั้นปัสสาวะนาน ๆ การเบ่งถ่ายอุจจาระ ซึ่งทำให้ต่อมลูกหมากบวม การกินยาแก้ปวดทำให้กล้ามเนื้อบริเวณต่อมลูกหมากหดตัว มากกว่าปกติ หรือการกินยาแก้ท้องเสีย ซึ่งทำให้แรงบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะอ่อนลง เมื่อมีการถ่ายปัสสาวะไม่ออก ผู้ป่วยมักต้องหาแพทย์ แพทย์จะสวนปัสสาวะให้นับว่าเป็นการ แก้ปัญหาขั้นต้นให้ชั่วคราว

นอกจากนี้ยังมีภาวะแทรกซ้อนของต่อมลูกหมากอีกหลายแบบ บางแบบมีอันตราย ถึงชีวิต เช่น ทางเดินปัสสาวะอักเสบ นิ้วในกระเพาะปัสสาวะ และการทำงานของไตเสียไป เนื่องจากไตคั่งน้ำโดยมีผลกระทบมาจากปัสสาวะคั่งค้างในกระเพาะปัสสาวะนั้นเอง

มะเร็งต่อมลูกหมาก มีอาการเบื้องต้นเหมือนกับต่อมลูกหมากโต ทำให้ผู้ป่วยไม่สงสัย และไม่มาปรึกษาแพทย์ในระยะแรก เมื่อเป็นมากขึ้นอาจมีอาการปัสสาวะไม่ออก ปัสสาวะ เป็นเลือด เบื่ออาหาร น้ำหนักลด หรือมีอาการปวดตามกระดูกสันหลังหรือกระดูกทั่ว ๆ ไป ซึ่งเป็นอาการของมะเร็งกระจายไปยังกระดูก ผู้ป่วยที่มาหาแพทย์ในระยะนี้ แพทย์มักพบว่า เป็นมากแล้ว โอกาสรักษาให้หายขาดไม่มีเลย แต่ก็ยังโชคดีที่ยังมีวิธีการรักษาให้อาการดีขึ้นได้

แพทย์วินิจฉัยต่อมลูกหมากได้อย่างไร

การวินิจฉัยโรคต่อมลูกหมากใช้การซักถามประวัติเป็นสำคัญ การวินิจฉัยแยกโรค ต่อมลูกหมากโตออกจากมะเร็งต่อมลูกหมากทำได้ ๓ วิธี เรียงตามลำดับจากง่ายไปยากดังนี้

๑. ตรวจคลำต่อมลูกหมากผ่านทางทวารหนัก เป็นวิธีที่ง่าย แพทย์ทุกคนสามารถทำได้ มักใช้เป็นการตรวจคัดกรองประจำปี หากมีลักษณะที่น่าสงสัย จึงใช้วิธีที่ ๒ หรือ ๓ ต่อไป

๒. ตรวจเลือดหา พีเอสเอ (PSA หรือ Prostatic Specific Antigen) ซึ่งเป็นสารที่สร้างจากต่อมลูกหมาก วิธีนี้ถึงแม้จะง่ายแต่การแปลผลลำบาก หากพบว่าสูงกว่าปกติเพียงเล็กน้อย ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้ใช้เป็นการตรวจคัดกรองประจำปี แต่ให้ใช้ร่วมกับวิธีที่ ๑

๓. ตรวจชิ้นเนื้อ โดยใช้เข็มดูดตัดชิ้นเนื้อต่อมลูกหมากไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ วิธีนี้มักอาศัยอัลตราซาวด์เป็นเครื่องชี้นำ เป็นวิธีวินิจฉัยที่ได้ผลมากที่สุด แต่ทำได้ในบางโรงพยาบาลเท่านั้น

การวินิจฉัยความรุนแรงของโรคต่อมลูกหมากโต นอกจากอาศัยประวัติแล้ว การตรวจปัสสาวะก็ช่วยให้ทราบว่ามีการอักเสบ หรือมีเลือดปนมาหรือไม่ การตรวจดูอัตราการไหลของปัสสาวะด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ รวมทั้งการตรวจหาจำนวนปัสสาวะที่เหลือค้างหลังถ่ายปัสสาวะเสร็จใหม่ ๆ ก็ช่วยให้แพทย์ประเมินความรุนแรงของโรคได้ดียิ่งขึ้น และให้มีการรักษาได้อย่างเหมาะสม

โรคต่อมลูกหมากโต มีวิธีรักษาอย่างไรบ้าง

ในปัจจุบันนี้มีวิธีการรักษาต่อมลูกหมากโต ๔ วิธีใหญ่ ๆ คือ

๑. รักษาด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบางอย่าง และการเฝ้าระวังโรค เป็นวิธีที่ง่ายและประหยัด ไม่ต้องใช้เครื่องมือพิเศษใด ๆ มักใช้เป็นที่เริ่มต้นในรายที่ยังไม่มีอาการมาก หรือไม่มีภาวะแทรกซ้อน ขั้นตอนการรักษาประกอบด้วย

๑.๑ ประเมินอาการของโรคต่อมลูกหมากโต โดยใช้แบบประเมินอาการด้วยตนเอง ตามที่แนบมานี้ แบบประเมินอาการมี ๓ ส่วนคือ

ส่วนที่ ๑. ประเมินความถี่ของอาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติ

ส่วนที่ ๒. ประเมินภาวะแทรกซ้อน

ส่วนที่ ๓. ประเมินความเดือดร้อน

หากคะแนนในส่วนที่ ๑. น้อยกว่า ๘ ใน ๓๕ แสดงว่าอาการน้อยหรือปกติ ยังไม่ต้องการการรักษาใด ๆ เพียงสังเกตและติดตามการถ่ายปัสสาวะเป็นระยะ ๆ ก็เพียงพอ

หากคะแนนในส่วนที่ ๑. มากกว่า ๗ คะแนน หรือมีความเดือดร้อน แต่ยังไม่มีความผิดปกติ ควรไปปรึกษาแพทย์ แต่ถ้ายังไม่สะดวกก็อาจปฏิบัติตามวิธีรักษาข้อ ๑.๒-๑.๔ ไปพลางก่อน

หากมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น ควรรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย และให้การรักษาที่ถูกต้อง มีโรคอีกหลายโรคที่มีอาการคล้ายคลึงกันแต่การรักษาต่างกัน เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ นิ่วทางเดินปัสสาวะ ท่อปัสสาวะตีบ และทางเดินปัสสาวะอักเสบ เป็นต้น ดังนั้นโปรดอย่านิ่งนอนใจ ควรรีบปรึกษาแพทย์

๑.๒ สํารวจพฤติกรรมสุขภาพที่มีผลต่อการถ่ายปัสสาวะ ได้แก่

ก. การถ่ายปัสสาวะทันทีเมื่อเริ่มปวด มีผลทำให้ปัสสาวะครั้งละน้อย คือ ประมาณ ครั้งแก้ว (คนปกติควรถ่ายปัสสาวะครั้งละประมาณ ๑ แก้ว หรือ ๒๐๐-๓๐๐ ซี.ซี.) และทำให้ ต้องปัสสาวะบ่อยขึ้น ถ่ายไม่ค่อยพุ่ง ถ้าทำเช่นนี้เป็นนินัยนาน ๆ อาจทำให้เกิดอาการกลั้นปัสสาวะ ไม่ค่อยได้ร่วมด้วย สาเหตุของการถ่ายปัสสาวะแบบนี้ อาจเกิดจากโรคต่อมลูกหมากโต แล้วทำให้ กระเพาะปัสสาวะมีความไวตัวสูงขึ้น หรือเกิดจากความเข้าใจผิดว่า ถ้ากลั้นปัสสาวะจะทำให้เป็นนิ่ว หรือกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ความเชื่อนี้ถูกต้อง แต่ต้องเป็นการกลั้นปัสสาวะนาน ๆ หรือเมื่อปวด ปัสสาวะเต็มที่แล้ว ส่วนการกลั้นปัสสาวะเพื่อให้มีปัสสาวะมีจำนวนพอเหมาะ ก่อนที่จะไป ถ่ายปัสสาวะเป็นสิ่งที่ดีและไม่อันตราย

ข. การดื่มน้ำในช่วงก่อนนอน ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่ร่างกายจะสร้างน้ำปัสสาวะช่วงกลางคืน มากกว่าคนหนุ่มสาว ทำให้บางครั้งต้องลุกถ่ายปัสสาวะกลางคืน ทั้งๆ ที่ไม่ได้ดื่มน้ำในช่วง ก่อนนอนเลย ดังนั้นหากมีการดื่มน้ำหรือกินอาหารที่มีน้ำมากในช่วงค่ำ หรือก่อนนอน ก็ทำให้ ต้องลุกเพื่อถ่ายปัสสาวะกลางคืนมากขึ้น ถ้ายังเป็นเครื่องดื่มพวก ชา กาแฟ หรือจำนวนน้ำที่ดื่ม ก่อนนอนมากกว่า ๑ แก้วแล้ว ยิ่งทำให้ต้องลุกขึ้นเพื่อถ่ายปัสสาวะกลางคืนมากตามไปด้วย

ค. การออกกำลังกาย ทำให้มีการเสียน้ำในร่างกายไปทางเหงื่อ หรือระเหยไป โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเฉพาะถ้าออกในช่วงเย็นจะทำให้ปัสสาวะ ช่วงกลางคืนน้อยลงได้

๑.๓ สํารวจผลกระทบของการถ่ายปัสสาวะผิดปกติที่มีต่อชีวิตประจำวัน การถ่าย ปัสสาวะผิดปกติที่เป็นอาการของต่อมลูกหมากโต มักมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันมาน้อย ต่าง ๆ กัน เช่น ถ้าลุกขึ้นถ่ายปัสสาวะตอนกลางคืนทำให้รบกวนการนอน ทำให้หงุดหงิด นอนไม่พอและเพลียในวันรุ่งขึ้น การกลั้นปัสสาวะไม่ได้หรือถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ ในตอนกลางวัน ทำให้ไม่อยากไปไหนนอกบ้าน เช่น ไปเที่ยว ไปพบปะเพื่อนฝูง หรือเดินทางไกล ๆ ดังนั้นถ้ามี ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันควรหาทางแก้ไข

๑.๔ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หากสำรวจพบว่าพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้อง และมีผลต่อการถ่ายปัสสาวะตามข้อ ๑.๒ และ ข้อ ๑.๓ ควรลองปรับเปลี่ยนแก้ไขดังนี้ ก่อนไป ถ่ายปัสสาวะควรรอให้ปวดมากพอควร หรือมีปัสสาวะจำนวนพอเหมาะก่อน ถ้าปัสสาวะยังมีน้อย มักจะหายปวดไปได้ถ้าทำอะไรยุ่ง ๆ หรือเพลิน ๆ จำนวนปัสสาวะที่พอเหมาะในการถ่ายปัสสาวะ แต่ละครั้งคือ ประมาณ ๑-๒ แก้ว ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการถ่ายปัสสาวะโดยที่ยังมาปวด หรือ เพียงแค่เริ่มปวด ยกเว้นแต่เป็นการเตรียมตัวก่อนออกนอกบ้าน หรือเข้านอน เพราะทำให้เกิดนิสัยเคยชินและมีอาการปัสสาวะบ่อยกลั้นไม่ค่อยอยู่ตามมา ควรพยายามลดหรือดื่มน้ำช่วงค่ำ

และก่อนนอน และควรถ่ายปัสสาวะก่อนเข้านอนด้วย ควรหลีกเลี่ยง ชา กาแฟ เหล้า เบียร์ ในช่วงป่วยหรือเย็น และควรออกกำลังกายให้เหงื่อออกแทน หากปฏิบัติตามที่กล่าวนี้แล้วทำให้การถ่ายปัสสาวะดีขึ้น เช่น ถ่ายได้มากขึ้น แรงขึ้น ห่างขึ้น หรือลูกถ่ายปัสสาวะกลางคืนลดลง แสดงว่าการปฏิบัติได้ผลและควรพยายามทำต่อไปจนเป็นนิสัย หากปฏิบัติแล้วไม่มีอะไรดีขึ้น หรือกลับเป็นมากขึ้น ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

๒. การรักษาด้วยยา เป็นวิธีรักษาต่อมลูกหมากโตที่มีอาการค่อนข้างมาก หรือรักษาโดยการปฏิบัติตัวตามข้อ ๑. แล้วไม่ดีขึ้น แต่ยังไม่มีการะแวกซ่อนใด ๆ ยาที่ใช้รักษามีหลายอย่าง บางอย่างก็มีราคาแพงบางอย่างก็ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น หน้ามืด มึนงง ดังนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อสั่งยาให้เหมาะสม ไม่ควรซื้อยากินเอง หากกินยาแล้วอาการดีขึ้น อาจกินต่อไปเรื่อย ๆ หรือลองลดยาลง หรือหยุดยาเป็นครั้งคราวก็ไม่มีผลเสียใด ๆ

๓. การรักษาโดยการผ่าตัด เป็นการรักษาที่เป็นมาตรฐานที่ได้ผลดีที่สุด แต่มักทำในรายที่เป็นมากจนรักษาด้วยยาแล้วไม่ได้ผล หรือมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น การผ่าตัดส่วนใหญ่ใช้กล้องสอดเข้าทางท่อปัสสาวะแล้วขูดต่อมลูกหมากที่โต ทำให้เกิดช่องหรือท่อปัสสาวะกว้างขึ้น ถ่ายปัสสาวะได้ดีขึ้น การผ่าตัดมีโอกาสดังกล่าวแทรกซ้อน เช่น เลือดออก ปัสสาวะอักเสบ หรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ถึงแม้ภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัดจะเกิดขึ้นน้อยมากก็ตาม แพทย์จะรักษาด้วยวิธีนี้เมื่อจำเป็นเท่านั้น

๔. การรักษาด้วยเครื่องมือสมัยใหม่ เช่น แสงเลเซอร์ คลื่นความร้อน หรือการขยายด้วยบอลลูน เป็นวิธีที่ใช้เฉพาะกับผู้ป่วยบางรายที่แพทย์เห็นว่าเหมาะสมเท่านั้น

การรักษา มะเร็งต่อมลูกหมากทำได้อย่างไร

มะเร็งต่อมลูกหมากที่เป็นในระยะแรกคือ มะเร็งยังอยู่ภายในต่อมลูกหมาก แพทย์จะพิจารณาการรักษาโดยการผ่าตัดเอาลูกหมากออกทั้งหมด ถึงแม้ว่าการผ่าตัดแบบนั้นจะเป็นการผ่าตัดใหญ่มีโอกาสดังกล่าวแทรกซ้อน เช่น เลือดออก กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หรือเสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้ก็ตาม แต่สามารถรักษามะเร็งให้หายขาดได้ จึงนับว่าเป็นวิธีที่ดี แต่แพทย์จะต้องเลือกผู้ป่วยให้เหมาะสมด้วย

ในรายที่มะเร็งออกไปนอกต่อมลูกหมาก แต่ยังไม่กระจายไปยังอวัยวะอื่น ๆ การรักษา ก็ได้ผลค่อนข้างดีเช่นกัน การรักษาหลักก็คือ การลดฮอร์โมนเพศชายซึ่งส่วนใหญ่สร้างจากอณฑะลงให้มากที่สุด เช่น การตัดอณฑะออกทั้งสองข้าง หรือการให้ยาต้านฮอร์โมนเพศชาย เนื่องจากฮอร์โมนนี้ไปกระตุ้นการเติบโตของต่อมลูกหมากและเซลล์มะเร็ง

รายที่มะเร็งกระจายไปอวัยวะอื่น ๆ เช่น ต่อมน้ำเหลืองหรือกระดูก การรักษา
มักต้องใช้หลายวิธีประกอบกัน เช่น การตัดอวัยวะ การให้ยาต้านฮอร์โมน การใช้เคมีบำบัด หรือ
การฉายแสง ซึ่งมักได้ผลในช่วงเวลาหนึ่งแล้วกลับเป็นขึ้นใหม่อีก ดังนั้นเพื่อให้ได้ผลดีในการรักษา
จึงควรรักษาแพทย์ตั้งแต่โรคยังเป็นไม่มาก

การป้องกันและปฏิบัติตัวควรทำอย่างไร

เนื่องจากแพทย์ยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงของโรคต่อมลูกหมาก ไม่ว่าจะเป็นต่อมลูกหมาก
โตธรรมดาหรือมะเร็งต่อมลูกหมาก จึงไม่สามารถป้องกันโรคทั้งสองนี้ แต่ความก้าวหน้าในการ
ตรวจวินิจฉัยทำให้แพทย์สามารถทำการวินิจฉัยโรคในระยะแรกได้ ซึ่งทำให้มีการรักษาได้ผลดี
ทั้งยังเป็นการป้องกันไม่ให้โรคเป็นมาก และไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ รวมทั้งป้องกันชีวิต
ของเราจากโรคด้วย

การป้องกันไม่ให้โรคเป็นมากขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวของเรา ซึ่งทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

๑. หมั่นสำรวจตนเองเสมอ ๆ ว่ามีการถ่ายปัสสาวะผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่อย่างไร
๒. ถ่ายปัสสาวะเมื่อปวดปัสสาวะพอควร หรือมีจำนวนปัสสาวะพอเหมาะ คือ ประมาณ ๑-๒ แก้ว
๓. ดื่มน้ำสม่ำเสมอตลอดวัน ประมาณ ๖-๘ แก้วต่อวัน และงดหรือลดการดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มทุกชนิดในช่วงค่ำและก่อนนอน
๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และรักษาสุขภาพโดยทั่วไปให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
๕. ปรึกษาแพทย์ทันที ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการถ่ายปัสสาวะ หรือสงสัยว่าจะมีโรคต่อมลูกหมากโต

แบบประเมินตนเอง เรื่องการถ่ายปัสสาวะ

ส่วนที่ ๑ ท่านสามารถประเมินคะแนนการขับถ่ายปัสสาวะของท่านได้ โดยใส่หมายเลข ๐-๕ ในช่องด้านล่างให้ตรงกับอาการที่ท่านเป็นอยู่โดย เริ่มจากข้อ ๑-๗ សវ្រ្តត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯងក្នុងរយៈពេល ១ ខែ ដែលបានរៀបចំឡើងសម្រាប់អ្នកដែលមានបញ្ហាប្រឈមនឹងការប្រព្រឹត្តិការងារប្រចាំថ្ងៃ

- ០ = គ្មានបញ្ហាអ្វីឡើយ
- ១ = មានបញ្ហាប្រឈម ១ ដង តិចជាង ២ ដងក្នុងការប្រព្រឹត្តិការងារប្រចាំថ្ងៃ ១០ ដង
- ២ = មានបញ្ហាប្រឈម ២ ដង តិចជាង ៥ ដងក្នុងការប្រព្រឹត្តិការងារប្រចាំថ្ងៃ ១០ ដង
- ៣ = មានបញ្ហាប្រឈមប្រចាំថ្ងៃ ៥ ដងក្នុងការប្រព្រឹត្តិការងារប្រចាំថ្ងៃ ១០ ដង
- ៤ = មានបញ្ហាប្រឈមប្រចាំថ្ងៃ ៥ ដង តិចជាង ៥ ដងក្នុងការប្រព្រឹត្តិការងារប្រចាំថ្ងៃ ១០ ដង
- ៥ = មានបញ្ហាប្រឈមប្រចាំថ្ងៃ ៥ ដង តិចជាង ៥ ដងក្នុងការប្រព្រឹត្តិការងារប្រចាំថ្ងៃ ១០ ដង

ข้อ ๑. หลังจากเข้านอนแล้วต้องลุกขึ้นถ่ายปัสสาวะกลางดึก ก่อนตื่นนอนตอนเช้ากี่ครั้ง

☐ ๑ ☐ ๒ ☐ ๓ ☐ ๔ ☐ ๕

ข้อ ๒. ต้องไปถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ กลั้นไว้ได้ไม่เกิน ๒ ชั่วโมง

☐ ๑ ☐ ๒ ☐ ๓ ☐ ๔ ☐ ๕

ข้อ ๓. เมื่อเริ่มปวดปัสสาวะแล้วกลั้นไม่ได้ ต้องรีบเข้าห้องน้ำ

☐ ๑ ☐ ๒ ☐ ๓ ☐ ๔ ☐ ๕

ข้อ ๔. เมื่อเริ่มจะถ่ายปัสสาวะต้องเบ่งหรือรอนานก่อนจะถ่ายปัสสาวะออกมาได้

☐ ๑ ☐ ๒ ☐ ๓ ☐ ๔ ☐ ๕

ข้อ ๕. สายปัสสาวะไม่พุ่ง ไหลช้าเป็นลำเล็ก

☐ ๑ ☐ ๒ ☐ ๓ ☐ ๔ ☐ ๕

ข้อ ๖. สายปัสสาวะขาดตอนเป็นช่วง ๆ ไหล ๆ หยุด ๆ

☐ ๑ ☐ ๒ ☐ ๓ ☐ ๔ ☐ ๕

ข้อ ๗. รู้สึกเหมือนปัสสาวะไม่สุดดี ปัสสาวะเสร็จแล้วยังอยากไปอีก

☐ ๑ ☐ ๒ ☐ ๓ ☐ ๔ ☐ ๕

การประเมินผล

คะแนน	๐ - ๗	ถือว่าอาการน้อยหรือปกติ
คะแนน	๘ - ๑๙	ถือว่าอาการปานกลาง
คะแนน	๒๐ - ๓๕	ถือว่าอาการมาก

ส่วนที่ ๒ ในช่วง ๓ เดือนที่ผ่านมา การถ่ายปัสสาวะของท่านเป็นอย่างไรบ้าง

- | | |
|----------------|--------------------------|
| ก. ปัสสาวะแสบ | ค. ปัสสาวะเป็นเลือด |
| ข. ปัสสาวะขุ่น | ง. ปัสสาวะไม่ออก ต้องสวน |

ส่วนที่ ๓ ท่านรู้สึกเดือดร้อนกับการถ่ายปัสสาวะหรือไม่

- | | |
|-----------------|--------------|
| ก. ไม่เดือดร้อน | ข. เดือดร้อน |
|-----------------|--------------|

* * * * *

เหนื่อยทรมาณ

ศาสตราจารย์แพทย์หญิงคุณนันทา มาระเนตร์

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (หรือเรียกย่อ ๆ ว่า โรคซี.อี.พี.ดี.) โรคนี้มีทั้งหลอดลมตีบเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง มักเป็นกับผู้ใหญ่สูงอายุ สาเหตุสำคัญเกิดจากบุหรี่ยาสูบหรือการสูดดมฝุ่นหรือสารเคมี

- กลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นโรคนี้ได้ร้อยละ ๗ และเพิ่มขึ้นร้อยละ ๔ คนต่อปี
- ผู้ชายเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้เป็น ๕ เท่า ของผู้หญิง สำหรับคนที่สูบบุหรี่หรือตราเสี่ยง เป็น ๖ เท่า ของคนไม่สูบบุหรี่

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีอาการอย่างไร

ตอนแรกจะไม่มีอาการ ต่อมาจะมีไอมีเสมหะสีขาวเรื้อรังเป็นปี เหนื่อยง่ายเวลาออกแรง หายใจเสียงวี๊ด ๆ ดังในคอและในอก มักง่วงบ่อย ปวดศีรษะ หงุดหงิดง่าย ความจำเสื่อมพอสองสามวัน การทำงานของหัวใจล้มเหลวได้ อาการค่อย ๆ เป็นมากขึ้น ช้า ๆ ที่เหนื่อยจะมากกว่าจะรู้และไปพบแพทย์ก็สายไปแล้ว

กรณีเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังรุนแรง มักพบอาการหายใจเร็ว หอบ พุดไม่จบประโยค หายใจออกหอบปาก ต้องนั่งเอนตัวไปข้างหน้า มือมักทำเว้าทั้งสองข้าง หายใจเห็นไหปลาร้าบุ๋ม เส้นเลือดที่คอโป่ง หายใจได้ยินเสียงวี๊ด ๆ ออกไปคล้ายถัง เวลาเหนื่อยจะทรมาณมาก โรคนี้เมื่อเป็นเรื้อรังมักไม่หายขาด เพราะเมื่อมีถุงลมโป่งพองแล้วจะกลับคืนดีดังเดิมไม่ได้ อาการกำเริบมีสาเหตุบ่อยที่สุดจากไข้หวัด โรคนี้ป้องกันได้โดยไม่ต้องไม่สูบบุหรี่ ต้องเลี่ยงมลพิษในอากาศ เลี่ยงจากฝุ่นและสารเคมี ถ้าสูบบุหรี่ต้องพยายามเลิก และควรตรวจสุขภาพปอดอย่างสม่ำเสมอปีละครั้ง

จากการศึกษาพบว่า การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ปีละ ๑ ครั้ง จะช่วยลดอาการติดเชื้ออักเสบจากไข้หวัดใหญ่ ลดการเข้ารักษาในโรงพยาบาล รวมทั้งการต้องเข้าไอซียูเพื่อใช้เครื่องช่วยหายใจด้วย ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการแพ้ไข่ขาว และเคยฉีดวัคซีนอื่นแล้วแพ้ไข่ขาวในขณะที่จะฉีดวัคซีน จะไม่สามารถฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ และหลังจากฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่แล้วบางคนอาจมีอาการบวมคันเฉพาะที่ มีผื่นขึ้น หรือมีอาการเหนื่อยหอบ แต่เมื่อกินยาแก้แพ้ก็จะดีขึ้น

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

มีข้อแนะนำมากมายที่ควรจะได้ปฏิบัติ เช่น

- หยุดสูบบุหรี่ (สำคัญที่สุด)
- เลี่ยงจากการเป็นหวัด ไม่ตากละอองฝน ตากแดด หรือใกล้ชิดกับคนเป็นหวัด หรืออยู่ในที่แออัด
- เลี่ยงจากควันบุหรี่ ควันธูป ควันท่อไอเสีย กลิ่นน้ำมันเบนซิน ยาฉีดกันยุง ยาฆ่าแมลง ควันจากการเผาขยะ เผาหญ้า กลิ่นกับข้าวเผ็ด ๆ เป็นต้น
- เลี่ยงอาหารรสจัดมาก ๆ เช่น ผงพริกป่น ผงพริกไทย เป็นต้น อาจทำให้ไอ สำลัก เหนื่อย กินอาหารที่ย่อยง่าย ๆ
- ให้กินพออิ่มกินทีละน้อย กินบ่อย ๆ ดีกว่ากินอึดเกินไปและน้อยมื่อ เป็นต้น
- ไม่ให้ท้องผูก เลี่ยง ชา กาแฟ
- ให้กินอาหารช่วยไม่ให้ท้องผูก เช่น กลัวยน้ำว่า มะละกอ ส้ม เป็นต้น
- ควรดื่มน้ำอุ่น ๆ ๘-๑๐ แก้วต่อวัน ยกเว้นแพทย์สั่งห้าม
- ไม่ควรดื่มน้ำมากก่อนนอน
- ไม่ควรดื่มน้ำเย็น หรือกินไอศกรีมเย็น ๆ
- จิบน้ำอุ่นทุกครั้งที่ไอ
- ในกรณีที่ไอมีเสมหะมากเรื้อรัง ควรพ่นยาขยายหลอดลม ดื่มน้ำ และเคาะปอด เอาเสมหะออกทุกวัน ไม่เคาะหลังอาหารใหม่ ๆ ควรทำตอนเช้ามีดหรือก่อนนอน
- ฝึกหายใจให้เป็นกิจวัตร ในกิจวัตรประจำวันขณะเดิน ขณะออกกำลังกาย
- ออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อยโดยการเดินหรือขี่จักรยานตามถนน
- ก่อนออกกำลังกายควรใช้ยาพ่น ขยายหลอดลมก่อนครึ่งชั่วโมง
- ของใช้ที่จำเป็นในกิจวัตรประจำวัน ควรให้อยู่ใกล้ ๆ ตัว ไม่ควรใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น
- ในห้องน้ำ ควรมีราวไว้จับ ถ้าต้องการอาบน้ำเอง ควรมีเก้าอี้นั่งอาบน้ำ ควรใช้เป็นฝักบัว อาบน้ำช้า ๆ ตามสบาย ไม่ควรออกแรงมากถ้าเหนื่อยง่าย
- ในบ้าน ไม่ควรกวาดฝุ่นละอองให้ฟุ้ง ใช้ผ้าหมาด ๆ เช็ดถูพื้น
- เลี่ยงการใช้พรมที่เก็บกักฝุ่นไว้
- ไม่ควรทำกิจกรรมใด ๆ โดยรีบร้อน
- ควรวางแผนล่วงหน้าทุกกิจกรรม
- พกยาขยายหลอดลมติดตัวตลอดเวลา
- เลี่ยงยาบางอย่าง เช่น ยากดอาการไอ ยาลดน้ำมูก ยาลดความดันบางชนิด ยานอนหลับ

- ไม่นอนดิ๊กหรือเปิดพัดลมแรง ๆ เป่าทางศีรษะ ตอนเช้าอาจมีอาการเจ็บคอและไอได้
- ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ทำตัวให้สบาย ๆ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ทำงานตามสบาย และให้พักผ่อนระหว่างทำงานด้วย
- อิริยาบถต่าง ๆ เช่น นั่งดีกว่ายืน ผลักเลื่อนของหนักดีกว่ายกไป
- ควรตรวจสุขภาพทุกปี โดยเฉพาะเอกซเรย์ปอดเนื่องจากผู้ที่เปื้อนโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มักสูบบุหรี่จัดมาก่อน และจะเสี่ยงมากต่อการเกิดมะเร็งปอด

การฝึกหายใจ

- หายใจเข้าทางจมูก ปล่อยหน้าท้องป่อง
- ห่อปากหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมแขม่วท้อง
- ให้หายใจออกนานกว่าหายใจเข้า
- ฝึกหายใจได้ผลรู้ได้โดย จะรู้สึกลมหายใจออกกระทบฝ่ามือที่ห่างไป ๑ ฟุต

เมื่อไม่ว่าง จะฝึกการหายใจได้อย่างไร

ฝึกตอนดูทีวีโฆษณา หรือฝึกช่วงเวลาเข้านอน จะช่วยให้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ฝึกตอนตื่นนอนตอนเช้า จะได้หายใจสดชื่นแต่เช้าตรู่ หรือตอนเข้าคิวรอซื้อของ ขึ้นรถ เป็นต้น ให้ฝึกบ่อย ๆ แม้ไม่เหนื่อย อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๕ นาที ทำนั่ง นอน หรือยืน ทำติด ๆ กัน ๒-๓ วัน เมื่อทำเป็นแล้ว ให้ทำบ่อย ๆ ที่ใดก็ได้ เมื่อไรก็ได้ ทำเป็นกิจวัตร การฝึกหายใจนี้มีประโยชน์มากที่สุดคือสามารถระบายลมออกได้มากกว่าหายใจปกติ

ยาพ่นขยายหลอดลมมีวิธีใช้อย่างไร

- ยาพ่นขยายหลอดลมมีหลายรูปแบบ ที่ใช้บ่อยคือ ชนิดน้ำ กดทีละครั้ง วิธีการใช้
๑. ถือหลอดยาห่างจากปากประมาณ ๓-๔ เซนติเมตร อ้าปากหรืออมปากหลอดยา หรืออมปากกระบอกต่อจากหลอดยาก็ได้
 ๒. หายใจออกปกติ เริ่มหายใจเข้าทางปาก กดกันหลอดยาหายใจเข้าช้า ๆ นาน ๕ วินาที
 - กลั้นหายใจ ๑๐ วินาที
 - หายใจออกปกติ

ทั้งนี้ถ้าใช้วิธีฟันขณะอำปาก ตัวยาจะเข้าปอดได้เป็น ๒ เท่า ของวิธีอมปากท่อหลอดยา ถ้าใช้กระบอกต่อจากปลายท่อหลอดยา จะทำให้ได้ยาเข้าไปในปอดได้ดีขึ้นอีก ลดตัวยาที่ไปติดที่ลำคอและปากได้ ๑๐ เท่า และจะลดการเกิดเชื้อราในปากและลำคอ รวมถึงลดการเกิดเสียงแหบ

สิ่งที่ควรทราบในการใช้ยาฟันขยายหลอดลมมีอะไรบ้าง

- ต้องฟันให้ถูกวิธี มียาฟันพกติดตัวพร้อมใช้เสมอ
- ยาส่วนใหญ่ฤทธิ์ขยายหลอดลมได้นานประมาณ ๔-๖ ชั่วโมง ควรฟันทุก ๔-๖ ชั่วโมง เมื่อมีอาการเหนื่อย ภายในครึ่งชั่วโมงถ้าไม่ดีขึ้นฟันซ้ำได้อีกฟันเสร็จแล้วบ้วนปากกลั้วคอ
- ให้สังเกตว่า ถ้ามีมือสั่น ใจสั่น ให้หยุดยาและพัก อาการมักจะหายไปตัวเอง เมื่อหมดฤทธิ์ยา ถ้าไม่ดีขึ้นควรไปหาแพทย์
- ควรตรวจสอบว่ายาฟันขยายหลอดลมหมดอายุหรือไม่ ให้ดูที่ข้างหลอดโดยปกติแล้ว ยาพวกนี้จะมีอายุใช้ได้ไม่เกิน ๒ ปี

จะซื้อออกซิเจนไว้ที่บ้าน มีค่าใช้จ่ายเท่าใด (ราคาประมาณ)

ขนาดถัง	๖ คิว	๑.๕ คิว	๐.๕ คิว
ราคาออกซิเจน พร้อมเกยวัด ประมาณ (บาท)	๖,๕๐๐	๔,๕๐๐	๔,๐๐๐
ให้ออกซิเจน ๒ ลิตรต่อนาที ได้นาน (ชั่วโมง)	๔๐	๔	๒
ราคาเติม แต่ละครั้ง	๒๐๐	๑๐๐	๘๐

** อย่าลืม ให้ออกซิเจนผ่านน้ำ ให้มีความชื้นเพียงพอ **

มีข้อแนะนำการใช้ยาอย่างไร

- ควรใช้กล่องหรือตลับใส่ยา เช่น ใส่ กลางวัน เย็น ก่อนนอน กันการลับสนและลืมกินยา
- ใช้ยาตามแพทย์สั่ง และอย่าหยุดยาโดยไม่แจ้งแพทย์
- ควรรู้ว่ายาชนิดไหน กินแก้อะไร และมีข้อเสียข้างเคียงอย่างไร
- สงสัยควรถามแพทย์ ไม่ต้องกลัวหรือเกรงแพทย์ดู
- ก่อนซื้อยากินเอง ขอให้แจ้งแพทย์
- เมื่อรับยาแล้ว ให้นำยาด้วย สงสัยอย่างไร ให้ถามแพทย์
- อย่าขาดยา และตรวจสอบด้วยว่า ยาหมดอายุหรือไม่
- การใช้ยาที่นอกเหนือจากที่เขียนไว้หน้าของยา ควรเขียนวิธีการไว้ต่างหากกันลืม
- ควรให้ญาติมารับฟังไว้ด้วย

ถ้าคันคอและเสมหะเหนียว ไอเสมหะไม่ออก ทำอย่างไร

- ให้จิบน้ำอุ่นจัด ดื่มได้ถึง ๘-๑๐ แก้วต่อวัน นอกจากหมอโรคหัวใจสั่งจำกัดน้ำ
- ห้ามกินยาแก้ไอ หรือยาแก้แพ้ จะทำให้เสมหะเหนียวและขังในปอด
- ถ้ามียายขยายหลอดลม ให้พ่นยายขยายหลอดลมด้วย

ไอถูกวิธี

๑. นั่งเอนตัวไปข้างหน้า มีอวางที่หัวเข่า แขนตรง หายใจเข้าช้า ๆ เต็มที่ขณะหายใจออก ไอเสียงดัง ๒ ครั้งติดกัน เค้นจากท้องและทรวงอกส่วนล่าง เสียงไอควรจะก้องและต่ำ (ไอครั้งแรกเอาเสมหะหลุดออกจากผนังหลอดลม ครั้งที่ ๒ ขับออกทางหลอดลม)
๒. หายใจเข้าเต็มที่ช้า ๆ ไอซ้ำ
๓. จิบน้ำอุ่นจัด ๑ ครั้ง
๔. พักสักครู่ แล้วไออีก

ถ้ามีอาการเหนื่อยง่ายผิดปกติจะทำอย่างไร

ไปพบแพทย์แต่เนิ่น ๆ ถ้าประวัติอาการให้ละเอียด แพทย์จะตรวจร่างกายโดยถี่ถ้วน และท่านอาจได้รับการตรวจเพิ่มเติม เช่น ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เอกซเรย์ปอด ตรวจสมรรถภาพปอด

ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ควรเลือกสิ่งแวดล้อมอย่างไร

อากาศที่ร้อนและชื้นมาก จะทำให้เหนื่อยมากขึ้น เพราะจะมีสารระคายเคือง และฝุ่นละอองมาก แต่อากาศเย็นและแห้ง จะทำให้แขนงหลอดลมตีบได้ และมีอาการหอบเหนื่อยเช่นกัน ดังนั้นผู้ป่วยควรเลือกอากาศแจ่มใส อุณหภูมิไม่สูงมาก ความชื้นปานกลาง จะทำให้หายใจได้สะดวกขึ้น ถ้ามีลมโชยเบา ๆ หรือพัดลมเป่าเบา ๆ ก็จะได้

ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ควรไปพบแพทย์เมื่อไร

เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น เหนื่อยง่ายขึ้น เจ็บหน้าอก ชาบวม เป็นต้น เมื่อเป็นไข้สูง ไม่ดีขึ้น ไอหอบมีเสมหะมาก เป็นหวัดไม่ดีขึ้น ไอบ่อยจนรุนแรง ไม่ได้พักผ่อน

* * * * *