



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 3 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2562 หน้า 22 มูลค่าข่าว 399,420.-



สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การดูแลเตรียมความพร้อมรักษาสุขภาพร่างกายแข็งแรงไว้ตั้งแต่แรกเริ่มก็มี ความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ...

ดร.ศศิภัทรา วาสนิน พยาบาลชำนาญการพิเศษ สาขาวิชา เวชศาสตร์ครอบครัว ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ แนวทางการป้องกันก่อนต้องเผชิญกับโรคที่มักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ว่าจากที่สาขา วิชาเวชศาสตร์ครอบครัว นำทีมนักศึกษาศึกษาลงพื้นที่ ทำงานเชิงรุกบริการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ไทย สู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) ที่ท่ามา สร้างเครือข่ายความร่วมมือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ขึ้นในชุมชน ดำเนินโครงการ “การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน โดยจิตอาสาหมอจิ๋ว” ซึ่งเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ

เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการเรียนรู้การดูแลสุขภาพ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่เกี่ยวกับร่างกาย กลุ่มโรคที่มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ ฯลฯ รวมถึง การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงด้วยอาหารและการออกกำลังกาย การปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับดูแลผู้สูงอายุที่ป่วย เป็นโรคเรื้อรังหรือต้องนอนติดเตียง

ทั้งความรู้ “การนอน” ซึ่งมีความจำเป็นต่อการช่วยฟื้นฟูร่างกายของผู้สูงอายุ หมอจิ๋วจะต้องเรียนรู้หลักการ นวดเพื่อสุขภาพเบื้องต้นเพื่อนำไปดูแลผู้ป่วย ทั้งนี้ การ นวด เป็นการช่วยเพิ่มการส่งโลหิตไปเลี้ยงยังบริเวณเซลล์ ต่าง ๆ ของร่างกาย กระตุ้นระบบน้ำเหลือง ช่วยสร้างความ อ่อนนุ่มให้เนื้อเยื่อในส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อที่แข็งตัวจนขาด ความยืดหยุ่นให้กลับมามีความนุ่ม ชีย้นเขยื้อนข้อต่อกล้ามเนื้อ ได้ดีขึ้น การนวดจะช่วยบรรเทาปัญหาของข้อต่อและตะโพก การหมอนเวียนของโลหิตที่บวมพอง การปวดบั้นเอว ปวดคอหรือขั้วที่ กอ ไหล่ ไม่สบายเท้า มีปัญหาในการเดิน ฯลฯ



อย่างไรก็ตาม ข้อควรระวังในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ คือผู้ที่มี โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หากอยู่ในสภาวะอันตราย ไม่ควรนวด รวมไปถึงผู้สูงอายุที่มีอาการข้ออักเสบบวมแดง โรค ติดเชื้อหรือโรคผิวหนังร้ายแรง ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน หรือกระดูกบางควรนวดเบาๆ ควรหลีกเลี่ยงท่านวดที่เป็นการนวด ลึกและหนัก และควรนวดหลังรับประทานอาหารสัก 2-3 ชั่วโมง ซึ่งการอบรมให้ความรู้จะปรับเข้ากับชุมชน เพื่อร่วมกันดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ รวมถึงการดูแลสุขภาพอนามัยตนเอง ในครอบครัวและชุมชน

ดร.ศศิภัทรา ให้ความรู้การดูแลสุขภาพอีกว่า ปัญหาสุขภาพ ที่พบในผู้สูงอายุ จากการทำงานดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน โรค ที่ต้องกล่าวถึงคือ เบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยโรคเหล่านี้ เกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรมสุขภาพ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การ ออกกำลังกาย อีกส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม นอกจากนี้ยังมี ความเครียดซึ่งส่งผลต่อโรคด้วยเช่นกัน

“เบาหวานและความดัน เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การ บริโภคเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจเคยได้ยินที่กล่าวกันว่า ความดัน เบา หวานและคอเลสเตอรอล ซึ่งในทีนี้จะมีโรคอื่น ๆ ตามมาเพิ่มขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็น เส้นเลือดตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ เป็นพาหะโรค ทั้งนี้มี จุดเริ่มต้นจากสองโรคข้างต้น จากนั้นก็จะเกิดภาวะเจ็บป่วยตามมา

“ได้อีกมาก”

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ไม่ว่าจะเป็นการกิน การไม่ออกกำลังกายจึงต้องให้ความสำคัญ จากการทำงานส่งเสริมสุขภาพในชุมชน พบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมช่วยให้ไกลห่างไกลจากโรค ซึ่งนอกจากโรคเบาหวาน ความดันแล้วยังส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม

อย่างเช่น ความดันโลหิตสูง โรคที่เป็นภัยเงียบสุขภาพใกล้ตัว เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง หลอด

เลือดหัวใจและตามมาได้อีกมาก หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ในภาพรวมการป้องกัน นอกจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทาน อาหารเบื้องต้น ลดอาหารประเภทไขมันสูง เน้นรับประทานผัก และผลไม้ที่มีกากใยสูง ธัญพืช ปลาที่อุดมด้วยกรดไขมันที่ดีต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ประเภทเนื้อแดง ฯลฯ ควรออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้สบายไม่เครียดและวิตกกังวล อีกทั้งรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำ และเข้ารับการตรวจตามนัด

อย่างไรก็ตามนอกจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง การตรวจสุขภาพประจำปี ก็มีความสำคัญ รวมทั้งหากพบความผิดปกติ ไม่ควรวางใจ พบแพทย์เพื่อเข้าถึงการรักษาแต่เนิ่น ๆ ไม่ควรละเลยเช่นกัน.