

สูงวัยสุขภาพดี Healthy Ageing



โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

รศ.นพ.ประเสริฐ ตรีวิจิตรศิลป์

รพ.พระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



**"คน เป็นศูนย์กลางของการส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่ก่อน
ปฏิสนธิในครรภ์มารดา เด็ก วัยเรียน วัยทำงาน ผู้สูงอายุ"**



"เท่านี้หรือคือ ชีวิต"

28

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



การแก้ไข
เป็นเรื่องของ
“ธรรมชาติ”
แต่การ “แก้”
แบบมีคุณภาพเป็น
เรื่องของเรา

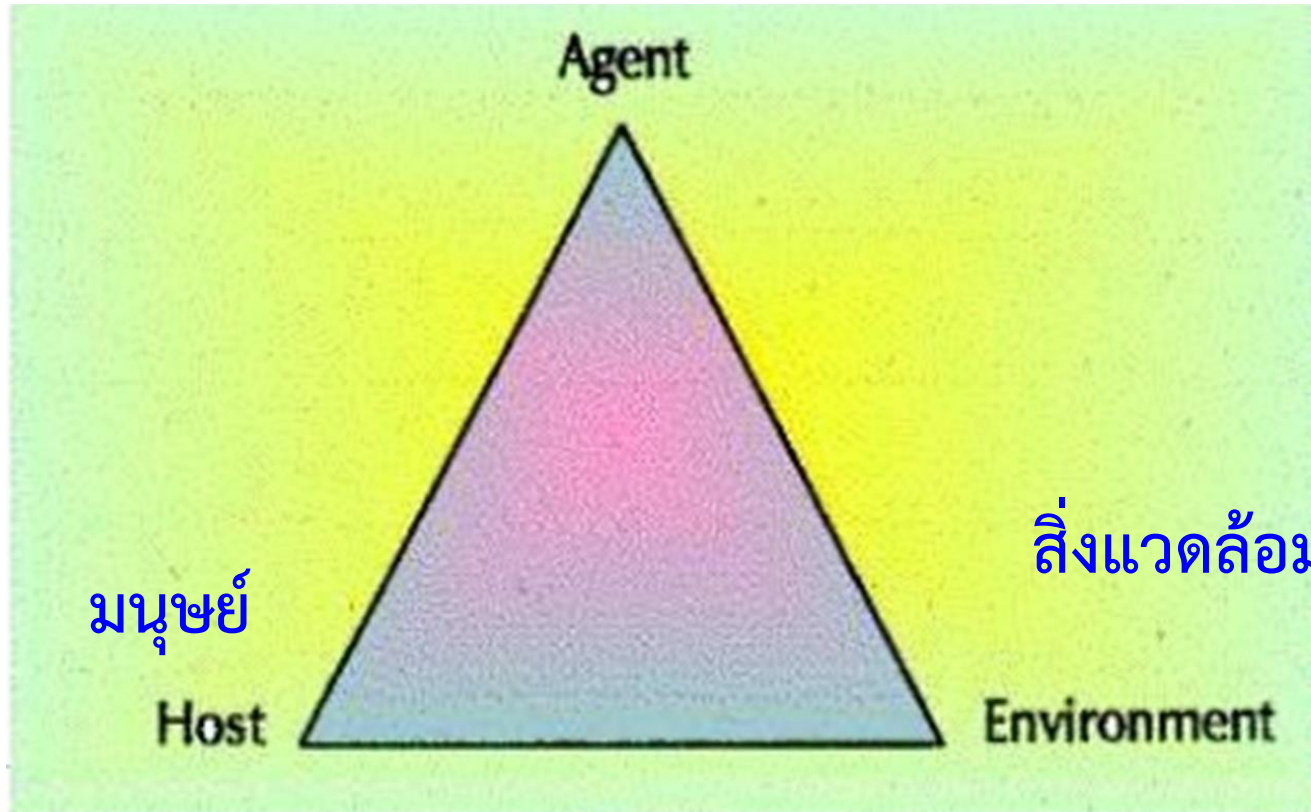


โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

KMCH King Mongkut Chaochunthahan Hospital



สสาร/เชื้อโรค



โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

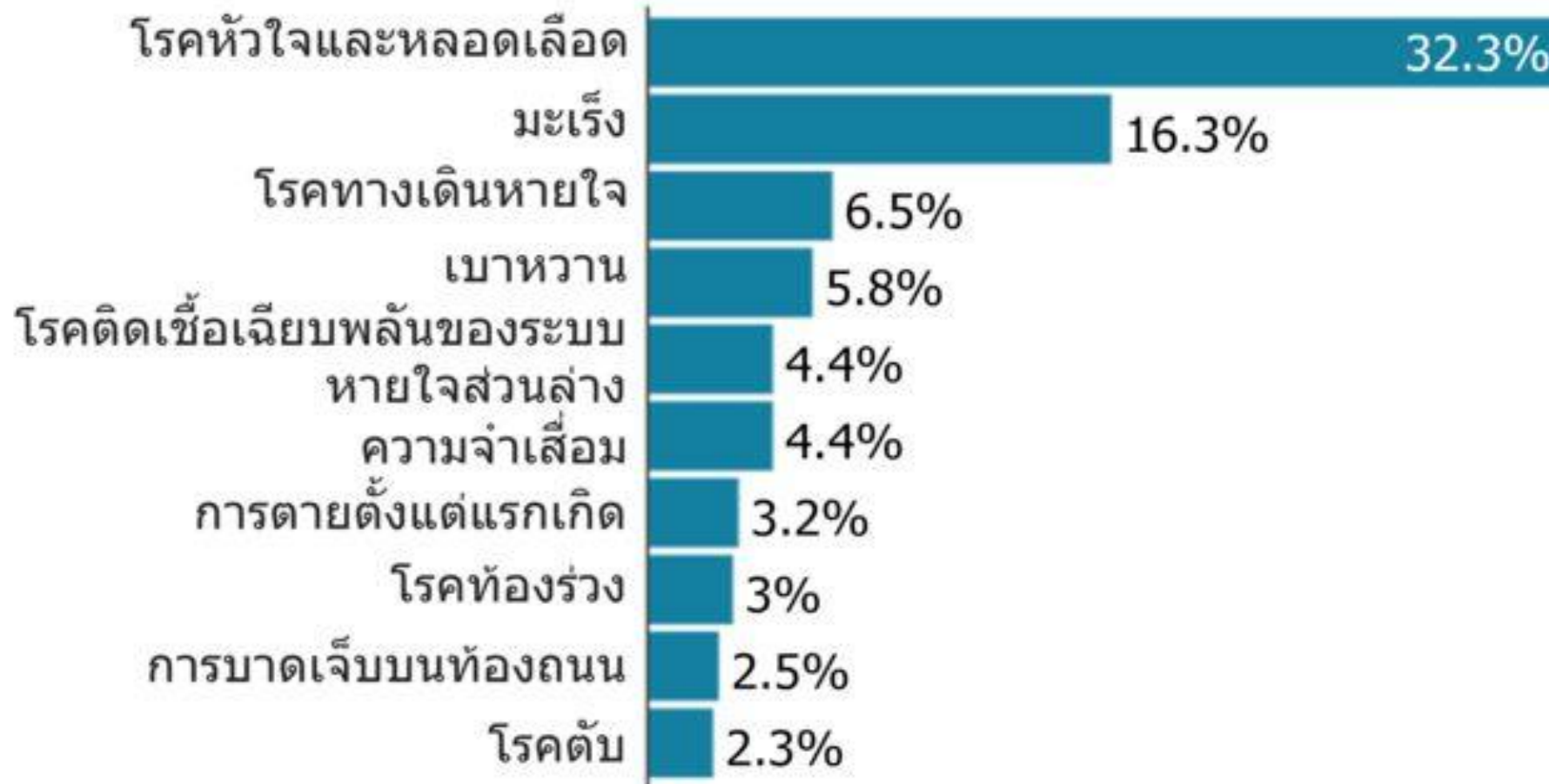


KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



สาเหตุการเสียชีวิตส่วนใหญ่ ทั่วโลก, 2016

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



ที่มา: IHME, Global Burden of Disease, Our World in Data



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



สถิติสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทยสูงสุด

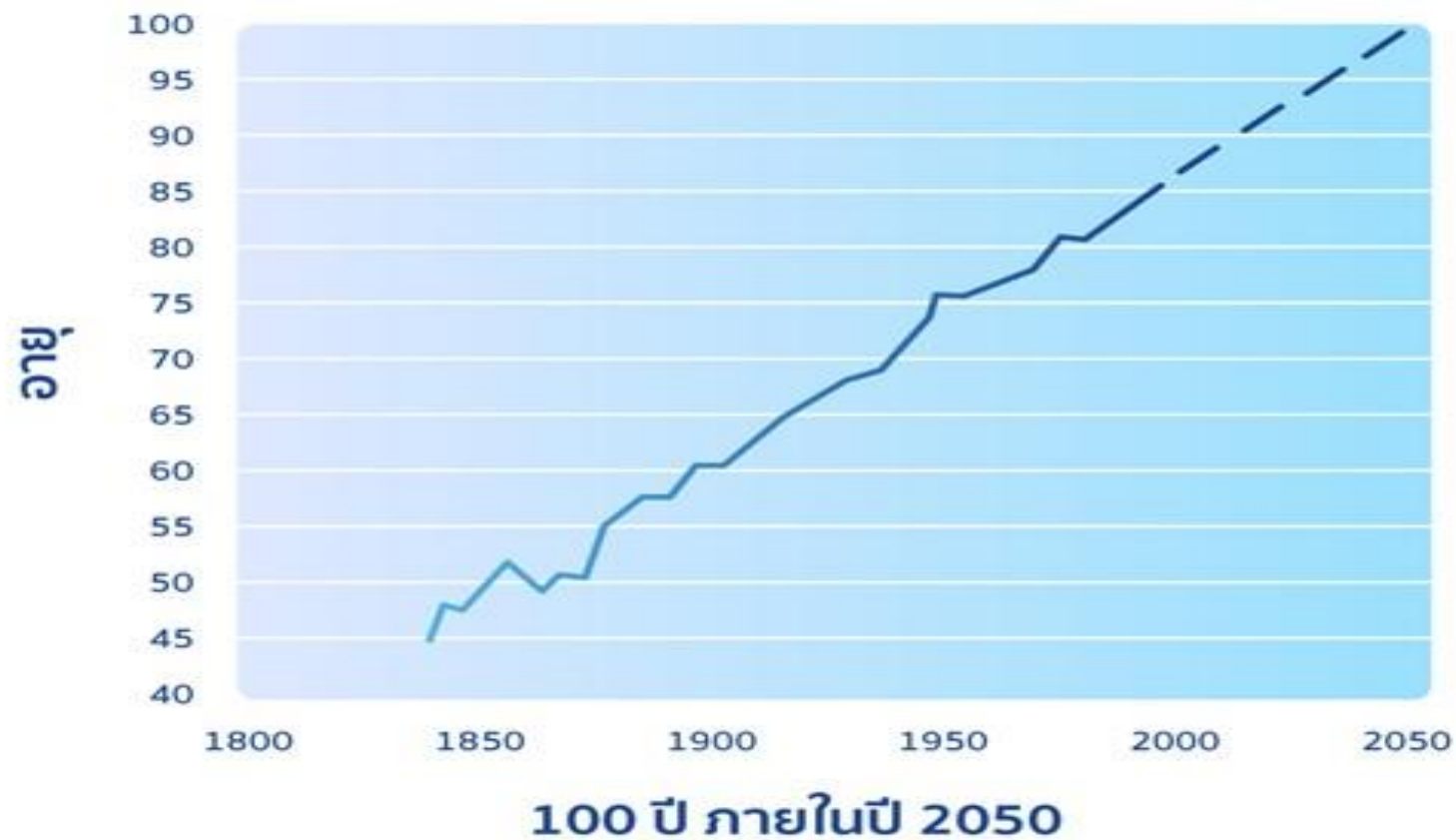


ปี 2557 คนไทยเสียชีวิต 435,624 ราย

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ ข้อมูล ณ ปี 2557



แนวโน้มอายุขัยเฉลี่ยในประเทศพัฒนาแล้ว



Source: www.100yearlife.com

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

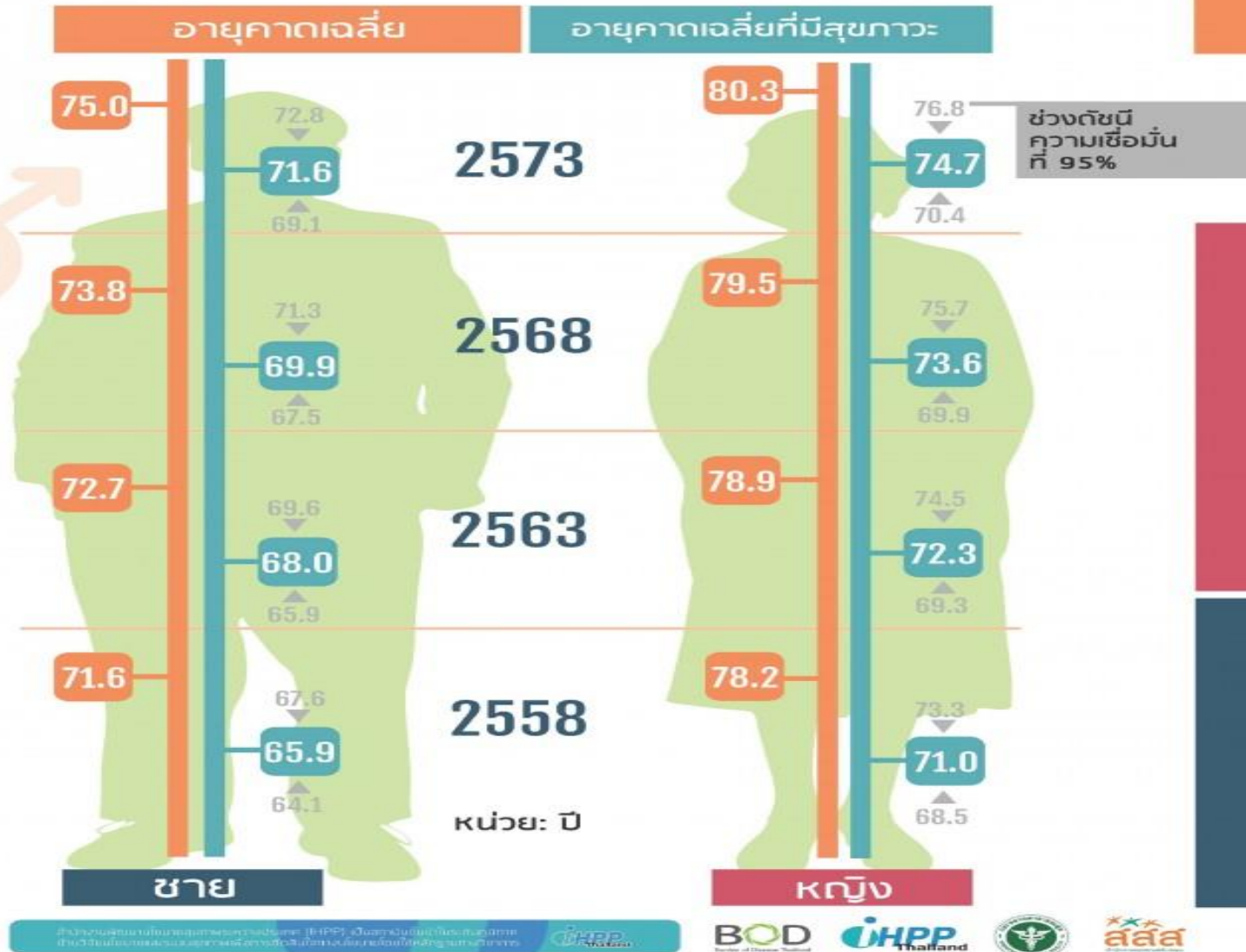
KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



2558-2573

พยากรณ์อายุคาดเฉลี่ยที่มีสุขภาพ: ของประชากรไทย

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



เป้าหมาย ปี 2579

เพิ่มอายุคาดเฉลี่ยและ
อายุคาดเฉลี่ยที่มีสุขภาพ:
ด้วยการลดจำนวน
ผู้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร
และความพิการ การเสียชีวิต
จากสาเหตุภายนอก
และการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี
อายุคาดเฉลี่ย 80 ปี
อายุคาดเฉลี่ยที่มีสุขภาพ:
ไม่น้อยกว่า 72 ปี

พยากรณ์ ปี 2579
อายุคาดเฉลี่ย 78.6 ปี
อายุคาดเฉลี่ย
ที่มีสุขภาพ: 74.6 ปี

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital

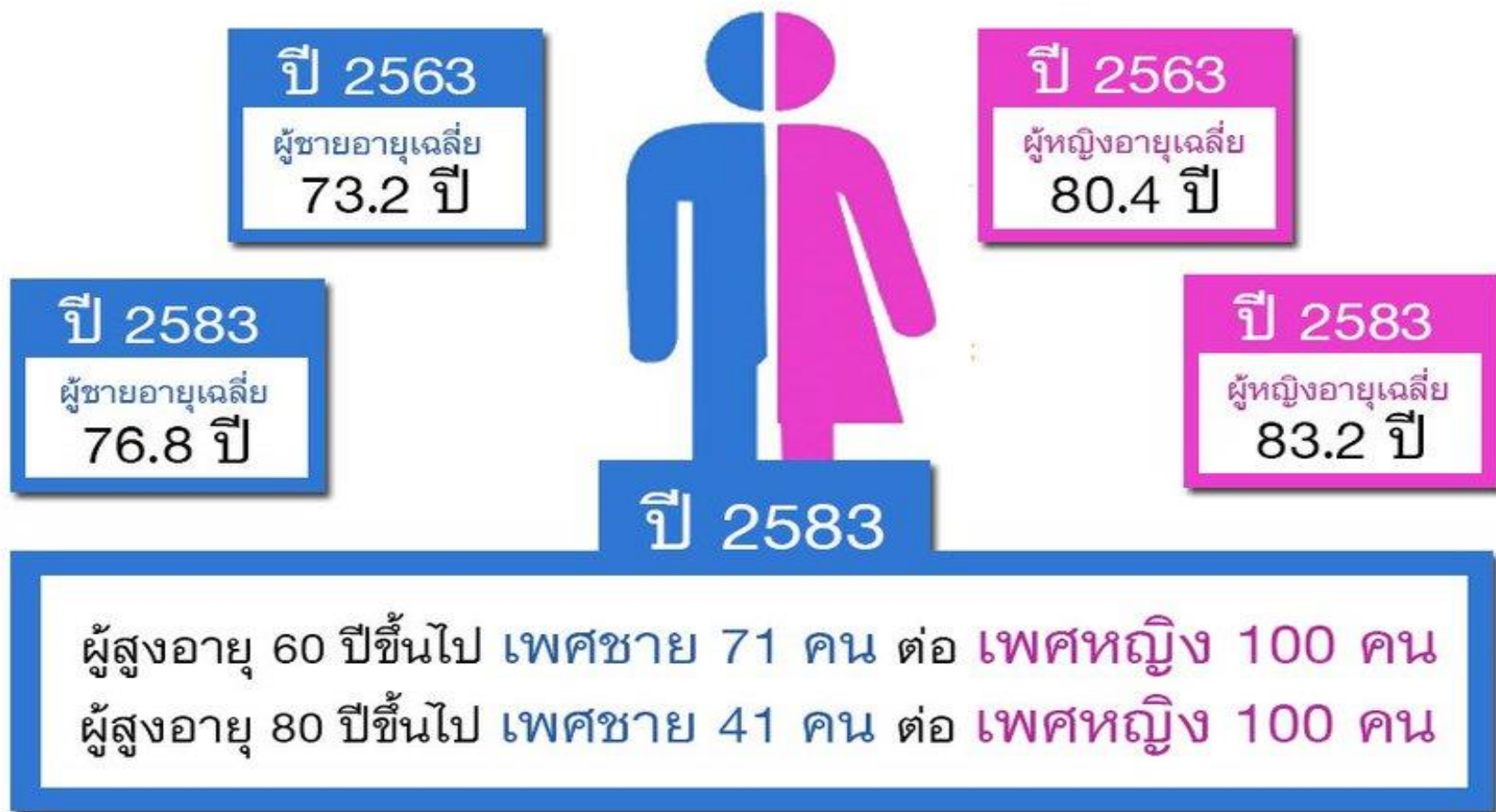


ผู้หญิงอายุยืนกว่าผู้ชาย

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital



รัชดา ธนาดิเรก รองโฆษกประจำสำนักนายกรัฐมนตรี

ที่มา : รายงานการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2553 - 2583

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital

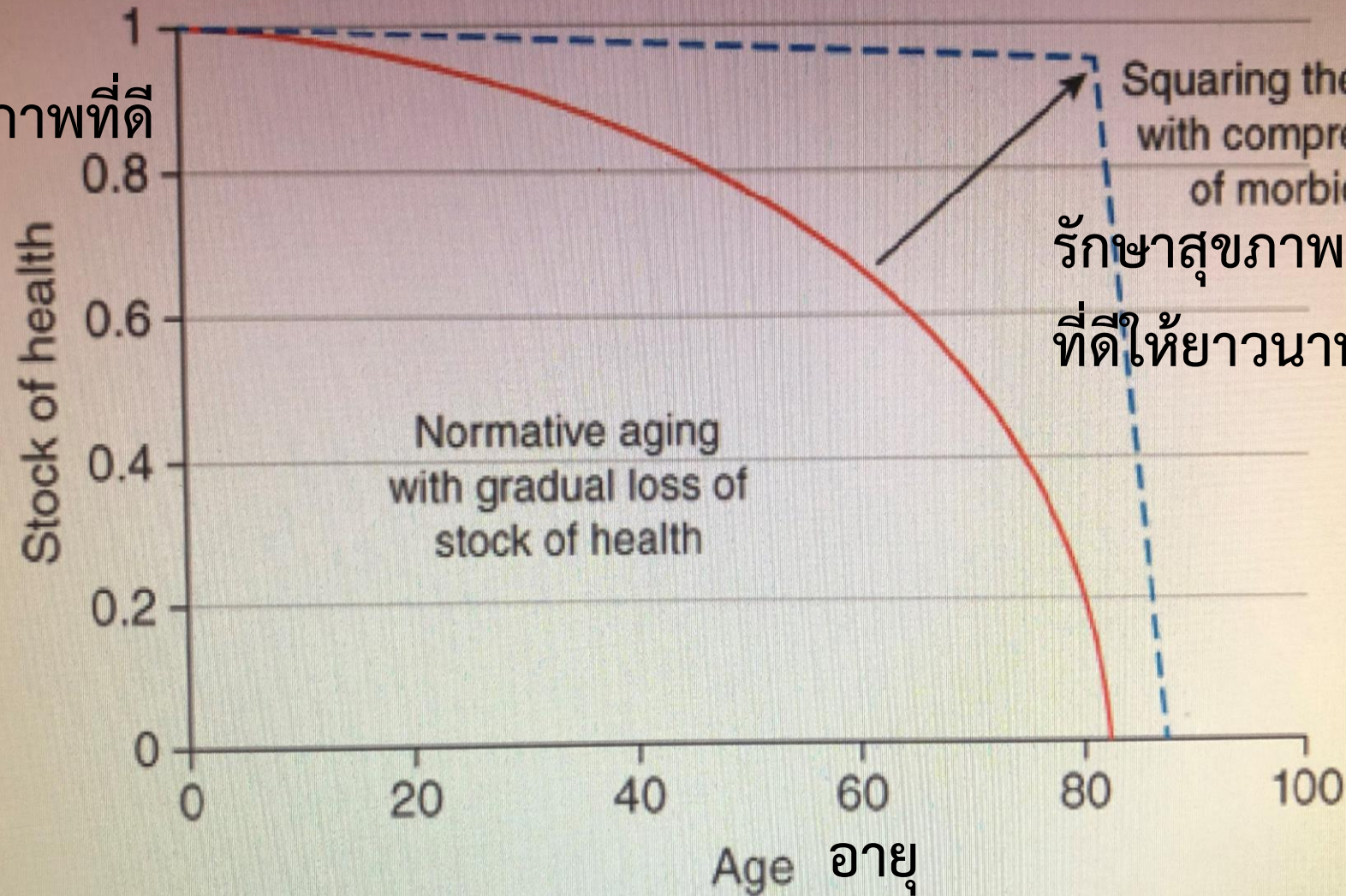


ผู้สูงอายุแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม





สุขภาพที่ดี



Source: J.L. Jameson, A.S. Fauci, D.L. Kasper, S.L. Hauser, D.L. Longo, J. Loscalzo: Harrison's Principles of Internal Medicine, 20th Edition
Copyright © McGraw-Hill Education. All rights reserved.

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital





KMCH King Mongkut
Chaochunthahan
Hospital

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



ความจริง ๕ ประการ ของชีวิต

๑. สอนลูกให้มีความสุขย่อมดีกว่าสอนให้ลูกรวย เมื่อโตขึ้นจะรู้คุณค่าของสิ่งของ
๒. กินอาหารแทนยา มิฉะนั้นจะเป็นกินยาแทนอาหาร
๓. คนที่รักเราจริงแม้จะมีเหตุผลที่จะจากเรา ๑๐๐ เหตุผล แต่จะหาเหตุผลเดียวเพื่ออยู่กับเรา
๔. การอยู่เป็นมนุษย์ กับการอยู่แบบมีมนุษยธรรม มีความต่างกัน
๕. เมื่อเราเกิดจะมีคนรัก แต่เมื่อเราตายจะมีคนรักหรือไม่อยู่ที่การกระทำของแต่ละคน



หมอที่ดีที่สุด ๖ อย่าง

๑. แสงอาทิตย์
๒. การพักผ่อน
๓. ออกกำลังกาย
๔. อาหาร
๕. เชื่อมั่นตนเอง
๖. การมีเพื่อน



ผู้สูงอายุอายุไทย ต้องปรับตัวอย่างไร?

เพื่อพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Active Aging)



สุขภาพดี
ทั้งกายและใจ



มีหลักประกัน
ความมั่นคงในชีวิต



มีส่วนร่วมและ
มีคุณค่าทางสังคม

ที่มา : สอวช.



สำนักประชาสัมพันธ์เขต 4
www.facebook.com/innoi4

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital





KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



ความหมายของ “สุขภาพ”

สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่าง สมดุล และให้นิยาม “ปัญญา” ว่าหมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความ มีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

(พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550)



โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

Healthy Foods



อาหารเพื่อสุขภาพ

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



สุขภาพดี 7 ประการสำหรับผู้สูงวัย...เริ่มต้นที่ตัวท่านเอง
"สุขภาพดี"ในผู้สูงวัยนั้น ไม่ใช่แค่เพียงภาวะปราศจากโรค รับประทาน
อาหารได้เท่านั้น แต่ความจริงแล้ว "สุขภาพดี"
ของผู้สูงวัยนั้นมีแง่มุมที่หลากหลายและลึกซึ้งมากๆ ครบหมोजึงขอ
จำแนกแง่มุม "สุขภาพดี" ของผู้สูงวัย
ดังนี้ครับ

1. สุขภาพกายดี
2. สุขภาพสติปัญญาดี
3. สุขภาพอารมณ์ดี
4. สุขภาพงานดี
5. สุขภาพการเงินดี
6. สุขภาพสังคมดี
7. จิตวิญญาณดี



สุขภาพดี 7 ประการสำหรับผู้สูงวัย...เริ่มต้นที่ตัวท่านเอง

1. สุขภาพกายดี

การออกกำลังกายนั้นจะทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอนอกจากช่วยป้องกันโรคภัยแล้ว

เมื่อออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสาร **Endorphine** ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมาด้วยเมื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้วจะมีร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งก็เป็นความสุขอย่างหนึ่งเช่นเดียวกัน

2. สุขภาพสติปัญญาดี

การใช้สมองคิดเรื่องต่างๆ ได้ตัดสินใจ ใช้ทักษะต่างๆไม่ว่าจะเป็นการทำงานต่างๆ หรือการเล่นเกมส์ลับสมอง

การลับสมองเสมอๆ นี้ จะป้องกัน ภาวะสมองเสื่อมได้เป็นอย่างดีเลยครับ

3. สุขภาพอารมณ์ดี

อารมณ์ดีเป็นอีกประเด็นหลักของการมีสุขภาพที่ดี...อย่าลืมครับ "คิดบวก" ไว้เสมอครับ

เมื่อคิดบวกได้แล้วสิ่งดีๆ ก็จะตามมาเองครับ



4. สุขภาพงานดี

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานที่ท่านถนัด ผู้สูงวัยที่ยังมีแรง มีความชื่นชอบที่จะทำงานที่ท่านเคยทำ หากท่านยังทำไหวแนะนำให้ทำต่อไปครับ จะเป็นประโยชน์และความสุขของท่าน และยังประโยชน์แก่คนรุ่นหลังที่ได้มาเรียนรู้จากท่าน



5. สุขภาพการเงินดี

การมีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในช่วงสูงวัย สำหรับผู้ที่ยังไม่สูงวัยอย่าลืมวางแผนข้อนี้ไว้ด้วยนะครับ

6. สุขภาพสังคมดี

ผู้สูงวัยมีแนวโน้มที่จะเหินห่างออกจากสังคม ซึ่งสิ่งนั้นจะนำมาซึ่งภาวะซึมเศร้า หมอคิดว่าผู้สูงวัยควรได้ออกไปพบปะกับเพื่อนฝูง ญาติ หรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่ท่านสนใจความสุขที่เกิดจากการเข้าสังคม ความสุขจากเพื่อนฝูงนั่นเองจะทำให้คุณภาพชีวิตของท่านดีขึ้น

7. จิตวิญญาณดี

คนย่อมมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ความสงบทางจิตใจ

การได้ฝึกบริหารจิตใจให้มีความสงบ

...สุขภาพดี มีหลายด้าน ...และที่สำคัญ สุขภาพดีไม่มีขายนะครับ

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital





โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital





โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital





โดยทั่วไป โรคและปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความแก่ชรามักจะเกี่ยวข้องกับกระดูกและข้อต่อ ระบบการย่อยอาหาร สายตาและการมองเห็น และหัวใจและหลอดเลือด ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่ออายุมากขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องเข้าใจปัญหาสุขภาพดังกล่าวและหาวิธีป้องกัน เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีสุขภาพดี

คนไทยคิดเห็นและเตรียมตัวอย่างไรบ้างกับการเป็นผู้สูงวัย

ผู้ตอบแบบสำรวจออนไลน์ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีทั้งสิ้น 5,510 คนจาก 11 ประเทศในภูมิภาค เอเชียแปซิฟิก โดยมีคนไทยจำนวน 502 คนที่ร่วมทำแบบสำรวจออนไลน์นี้ พบว่าร้อยละ 74 ของผู้ตอบแบบสำรวจชาวไทยตอบว่าการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดีคือ “การไม่เป็นภาระให้ ลูกหลานยามแก่เฒ่า” ในขณะที่ผู้ตอบแบบสำรวจจากประเทศอื่นๆ ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66) ตอบว่าคือ “การเคลื่อนไหวได้อย่างกระฉับกระเฉงแม้จะแก่ตัวไปเรื่อย ๆ” จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่าคนไทยมีมุมมองและความเข้าใจเรื่องการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดีที่แตกต่างออกไป และทำให้มีการจัดลำดับความสำคัญต่าง ๆ ในชีวิตต่างจากคนในประเทศอื่นด้วย



ผู้ตอบแบบสำรวจชาวไทยร้อยละ **60** มองว่า ช่วงอายุที่เหมาะสมสำหรับการเตรียมพร้อมอย่างจริงจังเพื่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดีคือ ช่วงอายุ **40-50** ปี ในขณะที่สัดส่วนของผู้ตอบแบบสำรวจโดยรวมทั้งหมดในเอเชียแปซิฟิกที่มองว่าช่วงอายุที่เหมาะสมสำหรับการเตรียมพร้อมอย่างจริงจังเพื่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดีในช่วงอายุ **40-50** ปี มีมากถึงร้อยละ **71** นั้นหมายถึงคนไทยผู้ตอบแบบสำรวจอาจคิดถึงการเตรียมตัวที่ช้ากว่าผู้ที่ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ในเอเชียแปซิฟิก ในขณะที่แพทย์ทั่วโลกส่วนใหญ่มักจะสนับสนุนให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพตนเองมากขึ้นเมื่ออายุเข้าสู่เลข **40** เพราะวัยนี้เป็นต้นไปคือช่วงวัยที่เริ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและมีโรคภัยต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้นกว่าสมัยยังหนุ่มสาว

หนทางสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีสุขภาพดี

หลักการ 3 ประการที่ช่วยให้สูงวัยอย่างมีสุขภาพดี มีดังนี้

- โภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ
- การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย
- หมั่นทำกิจกรรมที่ฝึกฝนและกระตุ้นให้สมองได้คิดอยู่เสมอ





โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital







อารมณ์ดี ๆ



อาหาร
มีประโยชน์



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



3 อ. สูงวัย

สร้างสุขภาพดี สำหรับผู้สูงอายุ



อ. อาหาร

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตสูงสุดและเกิดความเสื่อมได้มากกว่าวัยอื่น การเลือกอาหารผู้สูงอายุอย่างถูกวิธีและเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและชะลอให้ร่างกายไม่ทรุดโทรมก่อนเวลาอันควร เน้นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ให้พลังงานต่ำ กินอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวโอ๊ต ถั่วชนิดต่างๆ และดื่มน้ำให้เพียงพอ

อ.ออกกำลังกาย

ความเสื่อมมักมากับวัยที่สูงขึ้น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะถ้าร่างกายแข็งแรง อาจช่วยชะลอโรค ชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุสามารถทำได้ง่ายๆ และไม่เสี่ยงอันตราย คือ การเล่นโยคะหรือฤาษีดัดตน หรือจะเป็นการแกว่งแขนและแกว่งขา

อ.อารมณ์

อารมณ์สูงวัยเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ! การเปลี่ยนแปลงที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ อาการซึมเศร้า เครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม รวมถึงกลุ่มอาการทางจิต สุ่มเสี่ยงเกิดภาวะโรคซึมเศร้าได้ ขอแนะนำผู้สูงอายุ คือ ต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงและมองโลกในแง่บวก แต่เหนือสิ่งใดความรักความอบอุ่นในครอบครัวคือสิ่งสำคัญ





Flickr: John Terriman

Sleep, social
Eating
(e)Xercise

โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร



๔ อ. อาหาร อากาศ
ออกกำลังกาย อารมณ์

KMCH King Mongkut Chaokhunthahan Hospital



King Mongkut-Chaokhunthahan Foundation

UNDER THE PATRONAGE OF THE SUPREME PATRIARCH

มูลนิธิโรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารในพระสังฆราชูปถัมภ์



King Mongkut Chaokhunthahan Hospital โรงพยาบาลพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

KMCH

King Mongkut
Chaokhunthahan
Hospital

