วันที่ 13 เมษายน นอกจากจะเป็นวันสงกรานต์เทศกาลที่สนุกสนานรื่นเริงแล้วยังถือเป็น "วันผู้สูงอายุ" เป็นอีกวันที่คนในครอบครัวได้มาร่วมรำลึกถึงและดูแลผู้มีพระคุณ โดยเฉพาะพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย

ผู้สูงอายุ นั้นถือเป็นบุคคลที่มีความสำคัญจำเป็นที่เราต้องเอาใจใส่ ดูแลท่านอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในตอนนี้ สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ออกมาเปิดเผยว่าโครงสร้างประชากรของประเทศไทย ได้เข้าสู่โครงสร้างประชากรสูงอายุแล้ว ทำให้ประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) เกินร้อยละ 10 จากประชากรรวมทั้งสิ้น 66.5 ล้านคน หรือคิดเป็นผู้สูงอายุถึงกว่า 7 ล้านคน เมื่อดูตัวเลขแล้ว ก็น่าเป็นห่วง เพราะนอกจากสุขภาพใจที่อาจเกิดกับผู้สูงอายุเนื่องจากลูกหลาน ห่างเหินแล้ว หากสุขภาพกายมีโรครุมเร้าเข้าไปอีก คงทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีความลำบากมากขึ้น

ปฏิเสธไม่ได้ว่า นอกจากภาครัฐต้องหันมาให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้นแล้ว ลูกหลานและผู้สูงอายุเองก็ยังต้องหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มากขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะ 5 โรคเรื้อรังซึ่งได้แก่

โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 31.7 โรคเบาหวาน ร้อยละ 13.3 โรคหัวใจ ร้อยละ 7.0 โรคอัมพาตอัมพฤกษ์ ร้อยละ 2.5 โรคหลอดเลือดในสมองตีบ ร้อยละ 1.6 และโรคมะเร็ง ร้อยละ 0.5
ดังนั้นผู้สูงอายุต้องหมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย ซึ่งสามารถสังเกตได้ง่ายๆ ดังนี้

โรคความดันโลหิตสูง โรคนี้คร่าชีวิตของผู้สูงอายุไปปีละไม่น้อย สามารถสังเกตได้ 3 ระยะ คือ ระยะแรก ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะไม่มีอาการทางร่างกายปรากฏให้เห็น ระยะที่ 2 หรือระยะปานกลาง ผู้ป่วยมักจะไม่รู้ตัวว่ามีความดันโลหิตสูง อาการเป็นๆ หายๆ อาจปรากฏอาการผิดปกติ เช่น หัวใจเต้นแรง ตื่นเต้น นอนไม่หลับ มือสั่น ปวดหัว ถ้าได้รับการรักษาในระยะนี้อาจหายได้ หรือโรคจะไม่รุนแรงมากขึ้น ดังนั้น หากผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลพบว่ามีอาการเข้าข่ายจะต้องรีบไปพบคุณหมอเพื่อตรวจสุขภาพ ระยะที่ 3 หรือระยะรุนแรง อาการที่พบมักจะปวดบริเวณท้ายทอยซึ่งเป็นมากเวลาตื่นนอนตอนเช้า และดีขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงบ่ายหรือเย็น อาจจะมีอาการมึนหัว เวียนหัว ตาพร่ามัวอ่อนเพลีย และใจสั่นได้

โรคเบาหวาน อาการที่มักพบบ่อย มาจากการที่มีภาวะน้ำตาลสูงโดยตรงและจากโรคแทรกซ้อนได้แก่ ปัสสาวะบ่อย และมีปริมาณมาก ปัสสาวะหลายครั้งตอนกลางคืน ในรายที่เป็นมากจะตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะสังเกตได้จากปัสสาวะแล้วมีมดตอม นอกจากนี้คนที่เป็น เบาหวานส่วนใหญ่จะมีอาการคอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำมาก หิวบ่อย ทานอาหารจุแต่น้ำหนักกลับลดลงและมีอาการอ่อนเพลีย นอกจากนี้ หากเป็นแผลจะหายยาก มีการติดเชื้อตามผิวหนัง เกิดฝีบ่อย คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อราโดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้ป่วยเพศหญิง ตาพร่ามัว ชาปลายมือปลายเท้า หย่อนสมรรถภาพทางเพศ

โรคหัวใจ อาการเบื้องต้นที่ควรสังเกตก็คือ อาการเจ็บหน้าอก บริเวณหลังกระดูกอก ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการเจ็บร้าวไปที่อื่น เช่น ด้านในของแขนซ้าย คอ หลัง ขากรรไกร เป็นต้น ผู้ป่วยอาจมีอาการเจ็บแบบถูกบีบรัด บางรายมีเพียงอาการแน่นอึดอัด รู้สึกอ่อนเพลีย จะเป็นลม อาการเจ็บจะทวีความรุนแรงขึ้นถึงขีดสุดแล้วจะหายไปในระยะเวลาไม่เกิน 15 นาที อาการที่กล่าวมาทางการแพทย์เรียกว่าโรคแองจินาเปคทอรีส ซึ่งอาจเกิดขึ้นภายหลังจากภาวะความเครียดทางจิตใจ การออกกำลังกาย การร่วมเพศ การทานอาหาร การถูกอากาศเย็นจัด เป็นไข้สูง นอกจากนี้ หากเป็นผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตายที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ก็อาจมีอาการรุนแรงขึ้น และเจ็บหน้าอกนานขึ้นประมาณครึ่งชั่วโมง ส่วนผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อนก็อาจมีอาการ เช่น หัวใจเต้นเร็วหรือช้าผิดจังหวะ เมื่อผู้ป่วยเจ็บหน้าอกอาจเกิดภาวะหัวใจวาย เกิดภาวะช็อกจากหัวใจ ฯลฯ

โรคอัมพาตอัมพฤกษ์ โรคนี้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงสุดอยู่แล้ว ยิ่งหากมีโรคเบาหวาน โรคหัวใจเต้นผิดปกติ โรคความดันโลหิตสูง โรคโคเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคอ้วน โรคเครียด สูบบุหรี่ หรือดื่มสุราปริมาณมากเป็นประจำ ขาดการออกกำลังกายก็ยิ่งมีความเสี่ยงต่อโรคนี้มากขึ้น อาการที่สำคัญ คือ พูดไม่ออก พูดไม่ชัดทันทีทันใด หรือไม่เข้าใจคำพูด แขน ขา หน้า อ่อนแรง-ชา หรือขยับไม่ได้ทันทีทันใด ตาข้างใดข้างหนึ่งมัว มองไม่เห็นหรือเห็นภาพซ้อน ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน ชนิดไม่เคยเป็นมาก่อน เวียนศีรษะ เสียการทรงตัว หรือหมดสติ

โรคหลอดเลือดในสมองตีบ อาการที่พบได้คือถ้าหากมีอาการไม่มากก็อาจมีอาการพูดไม่ชัด มุมปากตก แขนขาอ่อนแรง ไม่มีแรง แต่พอเดินได้ ถ้าได้รับการรักษาอาจหายได้ใน 2 สัปดาห์ รายที่มีอาการปานกลาง ก็อาจจะเกิดอาการอ่อนแรงทันทีทันใด พูดได้ไม่ชัด ควรได้รับการรักษาทันที เพราะอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนอย่างอื่นตามมา ส่วนรายที่มีอาการรุนแรง มักจะไม่รู้สึกตัวตั้งแต่ต้นหรือซึมลงทันที จำเป็นต้องรักษาทันที มิฉะนั้นอาจเสียชีวิตได้

5 โรคเรื้อรังกับสุขภาพคนชรา

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าไร่

สำนักงานปลัด : 0 7534 4904