



มูลนิธิแพดเอกอภินิหารย์ ก้าวตั้งเอก

เพื่อ

ศูนย์บริการทางการแพทย์ มศว บางแสน

พ.ศ. ๒๕๓๓

มสฟิธิ
๑๑/๓๓
๙๑๐๖๓๘

มกฉฉ
0
.11/33
910638



มุดนัธพัดเอกเอทิตย ก้างเอก

เพ็เอ

คณย์บริการทางการแพทย์ มคอ บางแลน

พ.ศ. ๒๕๓๓

910638

มูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน ได้จัดทำเอกสารเพื่อเผยแพร่ความรู้ให้แก่ประชาชน ติดต่อกันมาเป็นเวลา 3 ปี ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 3 มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับกิจกรรมโดยทั่วไปของมูลนิธิ และบทความเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยตรง โดยได้มอบหมายให้คณะกรรมการจัดทำเอกสาร ซึ่งมีคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นประธาน ดำเนินการอีกครั้งหนึ่ง

มูลนิธิฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้จะให้ประโยชน์แก่ท่านได้พอสมควร โดยเฉพาะผู้สูงอายุโดยทั่วไป จะได้รับความรู้ซึ่งสามารถนำมาใช้เพื่อการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และในโอกาสนี้มูลนิธิใคร่ขอขอบคุณคณะกรรมการจัดทำเอกสารและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือกับมูลนิธิตลอดมา



(ดร.บุญเอื้อย มลิณฑสุต)

ประธานกรรมการมูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก
เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์ มศว บางแสน

การพัฒนาประเทศชาติ ส่วนสำคัญยิ่งส่วนหนึ่งคือ ประชาชน หากท้องถิ่นใดมีประชาชนที่มีสุขภาพดีท้องถิ่นนั้นก็สามารพัฒนาได้รวดเร็วกว่าท้องถิ่นที่ประชาชนมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย

ศูนย์บริการทางการแพทย์ได้จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ให้เป็นสถานบริการทางการแพทย์ มีหน้าที่สนับสนุนและให้บริการทางการแพทย์สาธารณสุขมูลฐานในด้าน การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการรักษาพยาบาลเบื้องต้นแก่ประชาชนทั่วไป และบุคลากรของมหาวิทยาลัย ตลอดจนเป็นศูนย์สนับสนุนให้บริการวิชาการแก่ชุมชน การดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวนี้จะอาศัยกำลังสนับสนุนด้านงบประมาณจากรัฐบาลเพียงด้านเดียวไม่เป็นการเพียงพอ ฯพณฯ พลเอกอาทิตย์ กำลังเอก ผู้ก่อตั้งศูนย์บริการทางการแพทย์ ท่านได้ตระหนักถึงปัญหานี้เป็นอย่างดี ดังนั้นนอกจากท่านจะได้มอบอาคารและเครื่องมือเครื่องใช้ในศูนย์แล้ว ท่านยังได้กรุณาจัดตั้งมูลนิธิ พลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์ขึ้น เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์บริการทางการแพทย์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นับเป็นพระคุณต่อมหาวิทยาลัยเป็นอย่างยิ่ง

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นนอกจากจะรายงานผลการดำเนินงานประจำปีของมูลนิธิแล้ว ยังมุ่งหวังให้ความรู้ด้านสุขภาพอนามัยอีกด้วย หวังว่าคงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับตามสมควร



(รองศาสตราจารย์ เชาวน์ มณีวงศ์)

รักษาการในตำแหน่งอธิการบดี

มหาวิทยาลัยบูรพา

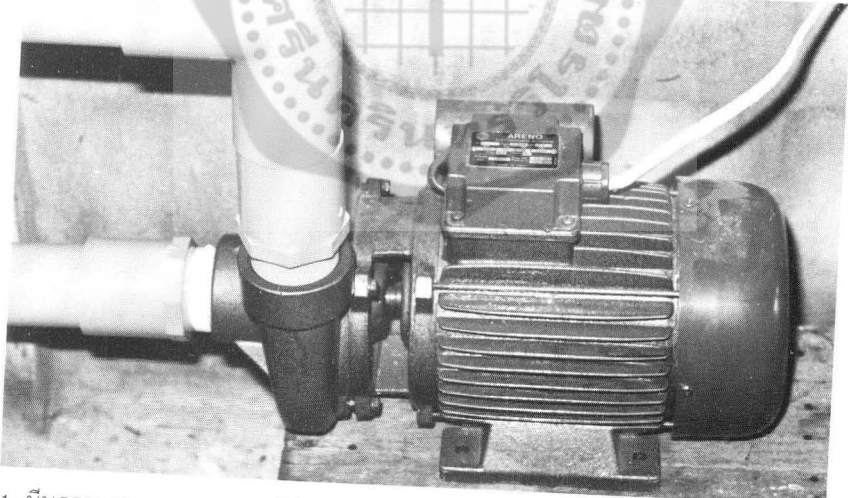
กิจกรรมในรอบปี 2532



23 พฤศจิกายน 2532 มอบเงิน 5,000 บาท สนับสนุนการจัดนิทรรศการ “โรคเอดส์” ระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน ถึง 1 ธันวาคม 2532 แก่นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน



29 ธันวาคม 2532 กรรมการมูลนิธิ เดินทางไปอวยพรปีใหม่ผู้ให้กำเนิดมูลนิธิ



1 มีนาคม 2533

มูลนิธิมอบเงินดอกผล จำนวน 50,000 บาท แก่ศูนย์บริการ
ทางการแพทย์ เพื่อปรับปรุงบริเวณซักกรีด และจัดซื้อครุภัณฑ์
3 รายการ ได้แก่ เครื่องซักผ้า เครื่องปั่นตตะกอน เครื่อง
ปั้มน้ำ

มูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน

มูลนิธิพลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน ได้รับอนุญาตให้จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2528 รวมเวลาจัดตั้งมาประมาณ 5 ปี ปัจจุบันมีสำนักงานตั้งอยู่ที่ชั้น 2 อาคารศูนย์บริการทางการแพทย์ เลขที่ 114/102 หมู่ 7 ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี โทร. 382580 381324

มูลนิธิจัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อช่วยเหลือการดำเนินงานของศูนย์บริการทางการแพทย์ ในด้านให้การรักษาพยาบาลแก่ประชาชนทั่วไป
2. ช่วยเหลือและสนับสนุนงานค้นคว้า และวิจัยของศูนย์บริการทางการแพทย์
3. ช่วยเหลืองานด้านบริหาร และบริการของศูนย์บริการทางการแพทย์
4. ร่วมมือกับองค์การกุศลอื่น ๆ เพื่อสาธารณประโยชน์
5. ไม่ดำเนินการเกี่ยวข้องกับการเมืองแต่ประการใด

คณะกรรมการดำเนินงาน

ที่ปรึกษา	นายสืบ รอดประเสริฐ นายทรงศักดิ์ ศรีกาฬสินธุ์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน
ประธานกรรมการ	นายบุญเอื้อ มิลินทสูต
รองประธานกรรมการ	นางนพรัตน์ ผลาพิบูลย์
กรรมการ	นายอนนต์ อนันต์วงศ์ นายสนั่น ศรีจักร์ นายสมยศ ศรีสุวรรณ นางเยาวลักษณ์ บรรจงปรี นายศักดิ์ดา ปรากฏประทานพร นางเรณา พงษ์เรืองพันธ์ุ นางกุหลาบ รัตนสังข์ธรรม นางสุนทราวดี เขียรพิเชฐ นางทัศนีย์ ทานตวนิช นายบัญญัติ สุขศรีงาม นายจำเนียร สงวนพวง นายพิสิษฐ์ พิริยาพรณ นายนเรศ ประสานพานิช นายเชมชาติ เกตุทอง นางสมพิศ สุทธิสง่า
เหรียญก	นายสุนทร พันธุ์พานิช
เลขานุการ	นางวนิดา สกุลรัตน์

มูลนิธิ พลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน

งบดุล

ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2532

สินทรัพย์			
1. สินทรัพย์หมุนเวียน			
1.1 เงินสด	1,686	73	
1.2 ธนาคารกสิกรไทย สาขาหนองมน ชลบุรี ฝากประจำบัญชีเลขที่ 275-3-00697-7	1,465,860	60	
1.3 ภาษีเงินได้นิติบุคคลหัก ณ ที่จ่าย	10,177	02	
รวมสินทรัพย์หมุนเวียน	1,477,724	35	1,477,724
รวมสินทรัพย์			1,477,724
หนี้สินและส่วนของทุน			
1. ส่วนของทุน			
1.1 ทุนจดทะเบียนและเพิ่มทุน	1,317,250	75	
1.2 รายได้เหนือรายการจ่ายสะสมยกมา	147,034	11	
บวก รายได้เหนือรายการจ่ายปีนี้	13,439	49	
รวมส่วนของทุน	1,477,724	35	1,477,724
รวมหนี้สินและส่วนของทุน			1,477,724
ขอรับรองว่าถูกต้อง			
ลงชื่อ (นายบุญเอื้อ มิสินทสูต) ประธานมูลนิธิ			
ลงชื่อ (นายสุนทร พันธุ์พานิช) เภรัญญิก			
ลงชื่อ (นางวนิดา สุกุลรัตน์) เลขานุการ			

มูลนิธิ พลเอกอาทิตย์ กำลังเอก เพื่อศูนย์บริการทางการแพทย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน

งบรายได้-รายจ่าย
สำหรับปี สิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2532

รายได้				
รายได้ดอกเบี้ย-รับ			102,294	49
ค่าใช้จ่าย				
ค่าใช้จ่ายฝ่ายกิจกรรม	73,000	00		
ค่าใช้จ่ายฝ่ายดำเนินการ	15,855	00	(88,855)	00)
รายได้เหนือรายจ่ายปีนี้			13,439	49

ขอรับรองว่าถูกต้อง

ลงชื่อ (นายบุญเฮิญ มลิณฑุต) ประธานมูลนิธิ

ลงชื่อ (นายสุนทร พันธุ์พานิช) เภรัญญิก

ลงชื่อ (นางวนิดา สกุรัตน์) เลขานุการ



สารบัญ

หน้า

สิ่งที่น่ารู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ	13
ก้าวอย่างสุขวัยชราอย่างสง่างาม	19
บทบาทของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ	23
บ้านไม่รู้อย	28
สมุนไพรรอบตัว	31
เพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุ	39
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	42
สูตรชีวิต	47
สุขภาพของผู้สูงอายุ	55
อาหารผู้สูงอายุ	62

สิ่งน่ารู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

รวีวรรณ เผ่ากัณฑ์หา

- ถาม** คนเราเมื่อแก่ตัวหรืออายุเกิน 60 ปี จะสังเกตุได้อย่างไรว่าแก่แล้ว
- ตอบ** ดูจากภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและสถานภาพทางสังคมที่อาจเปลี่ยนไป
- ถาม** ขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมด้วย
- ตอบ** การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ส่วนใหญ่พบว่าเมื่อมีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป สมรรถภาพการทำงานของร่างกายจะเสื่อมถอยลง เช่น ผมหงอก สายตามองเห็นไม่ชัด หูตึง เดินช้า ฟันโยกหรือหลุดไป ชอบทานรสหวาน เนื่องจากต่อมรีบรลเสื่อม ปริมาณของน้ำย่อยลดลง กระเพาะและลำไส้เคลื่อนไหวน้อยลง รวมทั้งการดูดซึมของอาหารในลำไส้เล็กมีปริมาณลดลงด้วย สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ได้แก่ อาการเบื่ออาหาร ขาดสารอาหารบางประเภท ท้องผูก บางครั้งสลับกับท้องเดิน
- ถาม** ที่กล่าวมาเป็นการเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างที่มองเห็นได้ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในระบบทางเดินอาหาร แล้วในระบบอื่นๆ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

ตอบ ส่วนใหญ่มักพบว่าหัวใจต้องทำงานมากขึ้น ต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้น เนื่องจากปริมาณออกซิเจนที่ปอดลดลง หรือบางครั้งเกิดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน เพราะมีแคลเซียมและไขมันมาเกาะตามผนังของหลอดเลือดมากขึ้น ปัญหาที่ตามมาคือพบว่า ผู้สูงอายุมักจะมีอาการของหัวใจขาดเลือดหรือหายใจลำบาก ลำบากอาหารหรือน้ำได้ง่าย ทำให้เกิดอาการของปอดอักเสบได้ หรือมักมีอาการไอตอนเช้าหรือตอนกลางคืน เนื่องจากมีเสมหะมากขึ้น และการกำจัดสิ่งแปลกปลอมในทางเดินหายใจไม่ดี

ถาม แล้วปัญหาที่สำคัญอื่น ๆ ที่ผู้สูงอายุควรให้ความสนใจเป็นพิเศษมีอะไรบ้าง

ตอบ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีการเสื่อมของหู และสายตาประกอบกับการทำงานของกล้ามเนื้อ และกระดูกไม่แข็งแรงเท่าเดิม ผิวหนังบางมากขึ้น การสั่งการของระบบประสาทไม่สัมพันธ์กับการทำงานของกล้ามเนื้ออาจทำให้เกิดอุบัติเหตุหกล้มได้บ่อย ถ้าระวังไม่ดีอาจเกิดกระดูกหักได้รับบาดเจ็บบริเวณศีรษะ จะทำให้เกิดปัญหาที่จะต้องดูแลอีกมากมาย จนกระทั่งต้องไปรักษาต่อที่โรงพยาบาล ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันได้ ถ้าผู้สูงอายุเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น และมีการระมัดระวังเพิ่มขึ้น

ถาม ทั้งหมดที่กล่าวมาก็เป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายที่พบในผู้สูงอายุยังมีอะไรที่น่าสนใจอีกหรือไม่

ตอบ ในระบบทางเดินปัสสาวะ ก็เป็นปัญหาที่พบบ่อยเนื่องจากกล้ามเนื้อหูรูดของท่อทางเดินปัสสาวะรวมทั้งกล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะไม่แข็งแรงเท่าวัยหนุ่มสาว ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาปัสสาวะขังค้าง ปัสสาวะบ่อย และกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะได้ง่าย จากปัญหาของร่างกายที่เปลี่ยนแปลง มีผลทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจและสังคมตามมา

ถาม ปัญหาทางจิตใจ ทางอารมณ์ ที่พบในผู้สูงอายุมีสาเหตุเกิดจากอะไร

ตอบ ผู้สูงอายุมักจะมีภาวะจิตใจที่เบื่อหน่าย ท้อแท้ บางรายคิดว่าตัวเองไม่มีค่า คิดมากจนกระทั่งเกิดอาการทางจิต กลายเป็นอาการซึมเศร้า และฆ่าตัวตายได้ในที่สุด สาเหตุสำคัญก็เนื่องจากว่าในผู้สูงอายุพบแต่การสูญเสียมากมาย ที่สำคัญเช่น สูญเสียคนที่รักโดยเฉพาะสามีหรือภรรยา สูญเสียรายได้ สูญเสียสถานภาพหรือบทบาทในสังคม เคยทำอะไร มีบริวารลูกน้องมากมาย มีเกียรติยศชื่อเสียง พอเกษียณอายุ เหตุการณ์ต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ถ้าผู้สูงอายุยอมรับไม่ได้ ก็เกิดอาการทางจิตใจ เช่น หงุดหงิดง่าย จู้จี้ โกรธ ก้าวร้าวมากขึ้น หรือห่อเหี่ยว ลึนหวิ้ง ท้อแท้ แยกตัว ซึมเศร้า และบางรายอาจฆ่าตัวตาย แต่ในเมืองไทยยังพบน้อย

ถาม ปัจจุบันเราทราบว่าคุณลักษณะครอบครัวไทย มีแนวโน้มเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น จะมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุหรือไม่

ตอบ มีแน่นอน การเปลี่ยนแปลงของสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้ครอบครัวใหม่ๆ แยกออกมาตั้งหลักฐาน หรือทำงานห่างจากภูมิลำเนาเดิม อยู่กันเฉพาะพ่อแม่ลูก ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น ขณะนี้เริ่มพบมากขึ้น นอกจากนี้พบปัญหาการอพยพย้ายถิ่นเพื่อหางานทำ ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ประกอบกับจำนวนประชาชนสูงอายุเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้มีผู้สูงอายุมีปัญหาทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่จะพบว่ามีอาการเหงา รู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น รู้สึกว่าเหว รู้สึกกลัว มีความเครียดและวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง ความจำเสื่อม หลงลืมง่าย จึงทำให้บุคลิกภาพและการแสดงออกทางพฤติกรรมเปลี่ยนไป

ถาม จากปัญหาต่าง ๆ ที่พบในผู้สูงอายุ เราพอที่จะมีแนวทางในการป้องกันหรือแก้ไขหรือไม่

ตอบ การแก้ไขหรือป้องกันไม่ให้เกิดคงทำได้ เพราะเป็นความเสื่อมตามธรรมชาติ ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องได้รับประสบการณ์เหล่านี้ แต่การป้องกันไม่ให้ร่างกายเสื่อมสภาพเร็วเกินไป การดูแลตนเองในปัญหาต่าง ๆ ผู้สูงอายุสามารถที่จะเรียนรู้ได้ เพื่อให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันปลายมีความสุขสมควรแก่สภาพ

ถาม ช่วยยกตัวอย่างที่พอจะเป็นแนวปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุในการดูแลตนเองในปัญหาต่าง ๆ ด้วย

ตอบ อย่างเช่นในเรื่องอาหาร ผู้สูงอายุควรจะแบ่งมื้อรับประทานเป็น 4-5 มื้อ ลดปริมาณอาหารพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน และการเพิ่มอาหารพวกที่มีใยหรือกากเพิ่มขึ้น ดื่มน้ำประมาณวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย ส่วนอาหารพวกเนื้อ ควรทำให้เปื่อยเคี้ยวง่าย ปริมาณอาจเพิ่มได้ไม่จำกัดมากนัก ยกเว้นผู้ที่มิโรคประจำตัวบางอย่าง

ถาม ที่กล่าวมาคงจะช่วยแก้ปัญหาค่าการเบื่ออาหาร การขาดสารอาหาร และคงแก้ปัญหาท้องผูกในผู้สูงอายุได้ด้วย แล้วในเรื่องการทำงานของหัวใจควรจะทำอย่างไร

ตอบ การทำงานของหัวใจมักพบภาวะหัวใจวายในผู้สูงอายุ การป้องกันที่ดีก็คือ การไปตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจคลื่นหัวใจไฟฟ้า การออกกำลังกายที่เป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 20 นาที จะทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้การรู้จักสังเกตอาการนำของการเจ็บป่วยเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด เช่น อาการเจ็บหน้าอก อาการแน่นหน้าอก หายใจลำบาก เมื่อมีอาการเหล่านี้ควรไปตรวจสุขภาพแต่เนิ่น ๆ เพื่อที่เข้ารับทำการรักษา และป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงมากขึ้น

ถาม ในด้านการขับถ่ายปัสสาวะ ถ้ามีปัญหาปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ มีปัสสาวะขังค้าง ควรทำอย่างไร

ตอบ การป้องกันที่ดีได้แก่ การออกกำลังกายกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกราน ผีกขมิบก้นเป็นประจำ จะทำให้กล้ามเนื้อหูรูดของทางเดินปัสสาวะแข็งแรงขึ้น ถ้าถ่ายปัสสาวะบ่อยซึ่งมักพบในตอนกลางคืน ควรเตรียมภาชนะสำหรับใส่ปัสสาวะไว้ใกล้ที่นอน หรือจัดห้องนอนให้อยู่ใกล้ห้องน้ำ เปิดไฟให้มองเห็น ป้องกันการหกล้มหรืออุบัติเหตุอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

ถาม ในการป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ควรมีวิธีปฏิบัติอย่างไร

ตอบ การป้องกันในหลักการทั่วไป ๆ เช่น ไม่ควรให้ผู้สูงอายุหยาบคายตัวเอง อาจหยาบคายได้ ห้องน้ำควรมีราวสำหรับเกาะยึด พื้นไม่ลื่น แสงสว่างเพียงพอ ผู้สูงอายุจะมองเห็นได้ชัดในกลุ่มสีส้ม สีแดง สีเหลือง หรือสีสว่าง ๆ และควรจัดห้องนอนให้อยู่ชั้นล่าง ไม่ต้องขึ้นหรือลงบันได โดยไม่จำเป็น

ถาม ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่มีญาติจะดูแล อยู่ตัวคนเดียว รัฐมีสวัสดิการอะไรให้บ้าง

ตอบ ผู้สูงอายุสามารถติดต่อขอเข้าพักอาศัยที่สถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งปัจจุบันมีอยู่หลายแห่ง กระจายอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศไทย เช่น ในกรุงเทพมหานคร จะมีสถานสงเคราะห์คนชราที่บางแค และยังมีศูนย์บริการทางสังคมที่ดินแดง โดยเฉพาะศูนย์บริการทางสังคม ผู้สูงอายุที่ดินแดง จะมีบ้านพักให้บริการแบบฉุกเฉิน มีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย พาไปทัศนจรและให้บริการกายภาพบำบัดด้วย

ถาม แล้วในภาคอื่น ๆ จะไปติดต่อได้ที่ไหนบ้าง

ตอบ สถานสงเคราะห์คนชราที่ภาคเหนือ จะมีที่เชียงใหม่ ที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีที่จังหวัดนครราชสีมา ภาคตะวันออก มีที่บางละมุง จังหวัดชลบุรี ส่วนภาคใต้ จะมีที่จังหวัดยะลา

ถาม การไปรับบริการต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่

ตอบ บริการที่ให้ ถ้าเป็นประเภทสามัญจะไม่เสียค่าบริการใดๆ ทั้งสิ้น แต่ถ้าเป็นประเภทพิเศษซึ่งจะมีเฉพาะที่บางแค่นั้น โดยจะมีบริการที่พักรักษาเป็นห้องคู่ หรือห้องเดี่ยวราคาแตกต่างกันไป การจะติดต่อขอรับบริการสามารถไปติดต่อไปที่สถานสงเคราะห์โดยตรง หรือที่กรมประชาสงเคราะห์

ถาม การให้บริการทางสุขภาพผู้สูงอายุสามารถไปตรวจได้ทุกโรงพยาบาลใช่หรือไม่

ตอบ ทุกโรงพยาบาลใหญ่ๆ เช่นโรงพยาบาลระดับจังหวัด มักจะมีคลินิกผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำการตรวจสุขภาพให้ผู้สูงอายุโดยเฉพาะให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในด้านต่างๆ

บรรณานุกรม

กุลยา ตันติผลาชีวะ. **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญกิจ, 2524.

รวีวรรณ เผ่ากัณหา “การสงเคราะห์และสถานบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ” เอกสารประกอบการสอนวิชา พย 453 **พยาบาลศาสตร์** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2532

วิไลศรี ศิริสังข์ทอง “โรค และความเสื่อมของทางเดินอาหารในผู้สูงอายุ” **วารสารพยาบาลศาสตร์** ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2532, หน้า 98-107

Carnevali, Doris L. and Patrick, Maxine **Nursing Management for the Elderly**. Philadelphia : J.B. Lippincott Co., 1986.

ก้าวอย่างสู่วัยชรา อย่างสง่างาม

สายใจ พัวพันธ์

เมื่อพูดถึงคนชราแล้ว คนส่วนใหญ่จะนึกถึงภาพชาย-หญิง ที่มีผมหงอกขาวเต็มศีรษะ หน้างเหี่ยวเห่น ตาฝ้าฟาง ไม่มีฟัน เดินหลังโก่ง กระย่องกระแย่ง ทำอะไรเงอะงะ งุ่มง่าม แต่ภาพเหล่านั้นไม่ใช่หรือที่บอกเราว่าคนชราเหล่านั้นได้ผ่านอะไรต่อมิอะไรในชีวิตมาอย่างโชกโชนยาวนานเพียงใด

เรามาลองพิจารณากันซิว่า บรรดาผู้นำประเทศหลาย ๆ ประเทศเป็นบุคคลวัยใด ไม่ว่าจะเป็นประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา ผู้นำพรรคคอมมิวนิสต์แห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน นายกรัฐมนตรีประเทศญี่ปุ่น นายกรัฐมนตรีประเทศไทย และอีกหลาย ๆ ประเทศทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่แต่ละคนล้วนแต่มีอายุไม่น้อยกว่า 60 ปี บางคนอาจมีอายุมากกว่า 80 ปี เสียอีก นอกจากนี้ยังมีงาน หรือกิจกรรมอีกมากมายที่จำเป็นต้องอาศัยผู้ที่สะสมประสบการณ์ไว้นานเช่น การเป็นผู้ถ่ายทอดวัฒนธรรมที่ดั้งเดิมเป็นที่ปรึกษาของการประกอบกิจการงานต่าง ๆ นั้น เป็นส่วนหนึ่งที่ยืนยันว่ายังมีงานสำคัญ ๆ อีกมาก ที่ต้องการผู้ที่มีประสบการณ์ มีความสุขุมรอบคอบ รู้เท่าทันเหตุการณ์ ฉะนั้นก็คงไม่จริงเสมอไปที่เมื่อคนเรามีอายุมากกว่า 60 ปี จะต้องหยุดทำงานได้แล้ว หรือหมดสมรรถภาพในการทำงานแล้ว นั่นคือ การตัดสินคุณค่าของคน การตัดสินว่าใครเข้าสู่วัยชราแล้วหรือยังด้วยอายุตามปฏิทิน ย่อมจะผิดพลาดได้เสมอ

อาจารย์ประจำภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ท่านพุทธทาสเคยกล่าวไว้ว่า ชีวิตคืองาน งานคือชีวิต งานคือการปฏิบัติธรรม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ คนยอมอยู่คู่กับงาน คนไร้งานยอมหมายถึงคนไร้ค่า ไม่ว่าจะเป็นคนในวัยใดก็ตาม คนเราก็เช่นกันถ้าจะอยู่อย่างมีค่า มีชีวิตชีวา ก็คงยังต้องมึงงานหรือกิจกรรมต่อไปได้ ฉะนั้นการที่คนชราจะปฏิบัติตนได้เช่นนั้นจำเป็นจะต้องมีการเตรียมการเพื่อก้าวไปสู่วัยชราได้อย่างสง่างาม มีชีวิตชีวา เพื่อชีวิตที่มีคุณค่าจนกว่าจะถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต การเตรียมการเพื่อก้าวไปสู่วัยชรา อย่างสง่างามได้แก่

1. วางแผน หรือเตรียมกิจกรรมที่ตนสนใจหรือถนัดเอาไว้ทำเมื่อต้องออกจากงานประจำ ซึ่งบุคคลควรจะต้องมองหาเสียตั้งแต่อยู่ในวัยทำงาน เช่นการปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ การทำอาหาร งานประดิษฐ์ต่าง ๆ เป็นต้น เพราะเชื่อกันว่า การได้มีกิจกรรมบางอย่างกระทำอยู่เสมอ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ และกิจกรรมนั้น ๆ จะบ่งบอกถึงความมีชีวิตชีวาของมนุษย์ การที่ไม่มีกิจกรรมใดทำเลยนั้น จะส่งผลให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ อ่อนแรงลง มีความทนทานลดลง การทำงานของข้อต่อต่าง ๆ จะเสื่อมเร็วขึ้น ระบบหลอดเลือดและหัวใจเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลง อันอาจจะเป็นเหตุนำไปสู่การเจ็บป่วยได้ง่าย

นั่นคือ การประกอบกิจวัตรประจำวัน และมีกิจกรรมกระทำอยู่เสมอ เป็นการรักษาศักยภาพของร่างกายเอาไว้ เมื่อบุคคลใดก็ตาม สนใจ เอาใจใส่สุขภาพของตนเองด้วยการมีกิจกรรมที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ ก็ไม่เป็นปัญหาเมื่ออย่างเข้าสู่วัยชรา

2. ปัจจุบันประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าไปค่อนข้างรวดเร็วมาก ซึ่งย่อมกระทบความเป็นอยู่ของสังคมคนไทย ๆ มีการหลั่งไหลของวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามามากมาย เช่น อาหารจานด่วนแบบไทย ๆ คือ ข้าวราดแกง ก็เปลี่ยนเป็น แซนวิช แฮมเบอร์เกอร์ การละเล่นแบบไทย ๆ เช่น มอญซ่อนผ้า งูกินหางก็เปลี่ยนไปเป็นเล่นวิดีโอเกมส์ เป็นต้น มีการหลั่งไหล

ของเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามามากมาย เช่น ระบบการติดต่อสื่อสารทางโทรศัพท์ โทรสาร ที่รวดเร็วทันสมัย และมีวิธีใช้ที่เปลี่ยนไป เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ท่านผู้ชราควรจะหาโอกาสติดตามข่าวสาร การเคลื่อนไหวต่าง ๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ทันกับสถานการณ์ปัจจุบัน ยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีทั้งข้อดี ข้อเสีย แต่จะใช้กันอย่างไร มองกันอย่างไรต่างหาก

3. พยายามติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลเหล่านี้ไว้

3.1 รักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงไว้หลาย ๆ คน เอาไว้ช่วยกันระลึกถึงความหลัง ความประทับใจ เอาไว้ปรับทุกข์ ปรับสุขกันบ้าง คือนอกจากจะต้องพยายามทำตัวให้ร่วมสมัยแล้ว ก็ยังคงมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ชวนให้ระลึกถึงเรื่องราวในอดีต บุคคลในวัยเดียวกันเท่านั้นที่จะเข้าใจว่าเรื่องราวเหล่านั้นสร้างอารมณ์ และความรู้อีกอย่างไร

3.2 ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลที่อ่อนวัยกว่าทั้งที่อยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ด้วยการมีกิจกรรมร่วมกันในโอกาสต่าง ๆ ด้วยการศึกษา ติดตามเผ้ามองดูพฤติกรรมความเปลี่ยนแปลงของพวกเขา เพื่อจะได้เข้าใจบุคคลในวัยต่าง ๆ อยู่เสมอ เช่น ทำความเข้าใจว่าทำไมวัยรุ่นจึงนิยมไปดูคอนเสิร์ต นิยมไปเต้นแร้งเต้นกาในบาร์ในเฮค ทำไมแม่บ้านสมัยนี้จึงนิยมอาหารสำเร็จรูป เป็นต้น เป็นการลดช่องว่างระหว่างวัย เมื่อบุคคลเหล่านี้รู้สึกว่าคุณผู้ชราเข้าใจพวกเขา พูดคุยกับพวกเขารู้เรื่อง พวกเขาก็จะรู้สึกรักยอมรับเคารพ นับถือท่านด้วยความจริงใจ มิใช่ยอมรับนับถือเพราะความเป็นปู่ย่าตายาย แต่เพียงอย่างเดียว ก็จะเป็นโอกาสอันดีที่จะถ่ายทอดวัฒนธรรมหรือมาตรฐานทางสังคมต่าง ๆ โดยที่พวกเขาไม่รู้สึกรำคาญ เบื่อหน่าย ขัดแย้งหรือต่อต้าน

4. เมื่อนึกถึงภาพคนชรา เรามักจะนึกถึงภาพของคนที่ย่ำแย่ เคร่ำครึม จู้จี้ ขี้บ่น ขี้ระแวงสงสัย ทั้งนี้เพราะวัยชราเป็นช่วงชีวิตที่บุคคลจะต้องประสบกับภาวะสูญเสียครั้งแล้วครั้งเล่า จึงมีพฤติกรรมที่ตอบโต้กับภาวะ

สูญเสียในลักษณะต่าง ๆ กัน ฉะนั้นหากท่านผู้ชรา หรือผู้ที่จะก้าวอย่างสู่วัยชราไม่ต้องการให้ภาพของตนเองเป็นเช่นนั้น ก็ควรหาวิธีผ่อนคลาย หรือป้องกันเอาไว้ก่อน ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

4.1 คงไว้ซึ่งอารมณ์ขัน หาความสนุกสนานให้กับตนเองบ้าง เช่น ดูลิเก หมอลำ ลำตัด หรือฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์บ้าง เป็นต้น

4.2 เข้าร่วมกลุ่มสนทนากับท่านผู้ชราด้วยกัน เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับความเป็นอยู่ ปัญหาในการดำรงชีวิต ระบายความคิดความรู้สึกของตนเอง ทำให้ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้ได้รับรู้ว่ามิใช่มีแต่ท่านคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา ได้มีโอกาสช่วยเหลือประคับประคองจิตใจให้กำลังใจผู้อื่น ช่วยให้เข้าใจชีวิตได้ถ่องแท้ขึ้น

4.3 ทบทวนเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งย่อมมีทั้งความสำเร็จ ความพยายาม และความผิดหวัง พยายามสร้างความพอใจ และยอมรับในความสามารถของตนเอง และพัฒนาความสามารถใหม่ๆ เพื่อให้ตนเองมีความรู้สึกว่าคุณค่าอยู่ตลอดเวลาเช่น เมื่อสมัยหนุ่มเคยเป็นนักมวย ก็ควรเตรียมตัวพัฒนาความสามารถในด้านอื่น ได้แก่ ทำสวน ทำไร่ ในยามที่อายุมากขึ้น เป็นต้น

5. รักษาสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ระวังตัวในเรื่องอาหาร โดยการรับประทานอาหารที่ถูกส่วน ดื่มน้ำให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

ข้อแนะนำดังกล่าวข้างต้น มิใช่เพื่อให้ท่านพยายามกระชากวัยให้หนุ่มให้สาวอยู่เสมอ แต่มุ่งหวังให้ท่านรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง พอใจในตนเอง รู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนได้ เมื่อก้าวอย่างสู่วัยชรา ซึ่งคำแนะนำดังกล่าว มิได้จำกัดเพียงเฉพาะท่านผู้ชราหรือท่านที่กำลังจะก้าวอย่างสู่วัยชราเท่านั้น แต่สามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาว เพื่อจะได้มีเวลามากพอที่จะเตรียมตัวให้มีชีวิตที่ดี มีค่า สง่างาม เมื่อถึงวัยชรา

บทบาทของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ

กุหลาบ รัตนสังธรรม

ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศชาติ เป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ต่าง ๆ ให้แก่บุคคลรุ่นหลัง เป็นแหล่งสะสมข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ผู้สูงอายุสามารถชี้ให้เห็นถึงข้อดี ข้อเสีย จุดอ่อน จุดแข็ง ของกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยผ่านเข้ามาในรอบ 60 ปีของอดีต ซึ่งข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ พวกเราอนุชนที่อยู่รุ่นหลังสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นได้

ความสำคัญของผู้สูงอายุยังมีอีกมากมาย ซึ่งทุกคนที่มีโอกาสอยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ หรืออาจมีผู้สูงอายุอยู่ในความรับผิดชอบ ย่อมประจักษ์ชัดในคุณค่านี้ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องช่วยกันดูแล ปกป้อง รักษาให้ผู้สูงอายุของเราอยู่อย่างมีความสุข ให้ท่านได้มีโอกาสสร้างคุณประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคมมากที่สุด ตามที่ท่านต้องการและตามความสามารถของท่าน

บทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ

ผู้ที่ต้องรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุโดยตรงคือ ครอบครัวและลูกหลานของผู้สูงอายุคนนั้น ครอบครัวและลูกหลานควรจะทำให้การดูแลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการอาหารที่ย่อยง่าย มีเครื่องนุ่มห่มให้เหมาะสมกับกับสภาวะอากาศ มีที่อยู่ที่มีลูกหลานอยู่พร้อมหน้า ได้รับการรักษาพยาบาลยามเมื่อเจ็บป่วยต้องการการยอมรับนับถือ ต้องการคนรับฟังและรับถ่ายทอด

ประสบการณ์ ความรู้ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในอดีต ผู้สูงอายุจะมีความสุขมากเมื่อลูกหลานหรือผู้ใกล้ชิดเข้ามาพูดคุย หรือเข้ามาปรึกษาหารือความต้องการต่าง ๆ เหล่านี้ไม่มากนัก สำหรับลูกหลานที่จะสนองตอบความต้องการ เพราะลูกหลานและคนในครอบครัว ได้รับสิ่งต่าง ๆ จากท่านมามากมายเกินกว่าจะกล่าวได้

บทบาทของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ

ในบางกรณีที่ครอบครัว และลูกหลานของผู้สูงอายุ มีความจำเป็นจริง ๆ ไม่สามารถสนองตอบความต้องการของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากข้อจำกัดเรื่องเวลา เงิน กำลังคนที่จะต้องดูแล และอื่น ๆ จำเป็นอยู่เองที่ชุมชนจะต้องยื่นมือเข้ามาช่วยรับผิดชอบ ในปัจจุบัน บางชุมชนก็ร่วมในการดูแลผู้สูงอายุอยู่แล้ว แต่อาจจะยังไม่สามารถทำได้เต็มที่ เนื่องจากต่างคนต่างทำ แนวความคิดที่จะเสนอต่อไปนี้เป็นแนวความคิดหนึ่ง ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ของบางประเทศ ซึ่งชุมชนร่วมกันตั้งองค์การในการดูแลผู้สูงอายุ

ขั้นตอนในการจัดตั้งองค์กรชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ

ในขั้นเริ่มต้น แต่ละชุมชน (อาจจะเป็นหมู่บ้านหรือตำบล) ควรจะมีการร่วมกันจัดให้มีศูนย์กลางที่จะเป็นแหล่งให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะไปนัดพบปะสังสรรค์ และพูดคุยกัน ศูนย์กลางดังกล่าวนี้อาจจะอยู่ในความรับผิดชอบขององค์กรเอกชน มูลนิธิ หรือหน่วยงานของรัฐ ศูนย์กลางดังกล่าวนี้อาจจะจัดอยู่ในลักษณะของส่วนหนึ่งของตัวตึก หรืออยู่ในบริเวณวัด หรืออื่น ๆ ขึ้นอยู่กับหน่วยงานที่รับผิดชอบ สิ่งที่จะควรมีในศูนย์นี้ควรประกอบด้วย โต๊ะ เก้าอี้ ที่อ่านหนังสือพิมพ์ ที่สำหรับทำกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 เมื่อได้สถานที่แน่นอนแล้ว อาจจะมีการจัดเตรียมบุคลากรที่จะอยู่ประจำ รับผิดชอบจัดกิจกรรมและดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของศูนย์ บุคลากรที่ควรมีคือ ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับสรีระ และจิตใจของผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 คน (บุคคลผู้นี้อาจจะได้รับการอบรมจากหน่วยงาน

ของรัฐที่รับผิดชอบโดยตรง ในการดูแลผู้สูงอายุ หรืออาจจะเป็นผู้ที่เคยมีประสบการณ์ ในการดูแลผู้สูงอายุมาก่อน หรืออาจจะเป็นพยาบาล) ถ้ามีงบประมาณมาก อาจจะมีนักกายภาพบำบัด 1 คน อาจจะมีคนงาน 1 คน หรืออาจจะมีอาสาสมัครจากหน่วยงานการกุศลต่าง ๆ หมุนเวียนกันมาดูแลผู้สูงอายุ



การทำกลุ่มของผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุแต่ละคนกำลังทำกิจกรรมฟื้นฟูบำบัด ตามลักษณะของปัญหาของอวัยวะร่างกายแต่ละคน

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อได้สถานที่ ได้บุคลากรมาพร้อมแล้ว ควรจะมีการกำหนดกิจกรรมในศูนย์นี้ กิจกรรมที่ควรจัดให้มีคือ

1. ให้บริการดูแลกลางวัน โดยมีกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพ การทำกลุ่มสังคมและกลุ่มสนทนาการ
2. ให้บริการฟื้นฟูสุขภาพ โดยมีกิจกรรมฟื้นฟูบำบัด และอาชีพบำบัด
3. ให้สุขศึกษา เพื่อส่งเสริมวิถีการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี
4. กิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าว ควรจัดเป็นตารางไว้ประจำ เพื่อสะดวกสำหรับผู้สูงอายุจะมาใช้บริการ เช่น

8.00- 9.00 น.	รับรายงานตัวของสมาชิกผู้สูงอายุ
9.00- 9.30 น.	ออกกำลังกายกลุ่ม
9.30-10.00 น.	กลุ่มสนทนาการ ดั่งภาพ 1
10.00-10.15 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
10.15-12.00 น.	กลุ่มฟื้นฟูบำบัด (ถ้ามีงบประมาณมากพอ อาจซื้อเครื่องมือที่ใช้ในการฟื้นฟู โดยให้ผู้สูงอายุแยกกันไปฟื้นฟูร่างกายของตนเอง ตามลักษณะของปัญหาของอวัยวะร่างกายแต่ละคน โดยมีนักกายภาพบำบัดดูแลอย่างใกล้ชิด)
12.00-14.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน และพักผ่อนตามอัธยาศัย
14.00-14.30 น.	ออกกำลังกายกลุ่ม
14.30-15.00 น.	กลุ่มสนทนาการ
15.00-15.15 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
15.15-16.00 น.	คู่มือโอษฐ์ศึกษาเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

- 16.00-16.30 น. ทำกลุ่มอาชีพบำบัด เช่น ทำงานการฝีมือ ตามลักษณะความสามารถของผู้สูงอายุ
- 16.30-17.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย และแยกย้ายกันกลับที่พัก

ขั้นตอนที่ 4 กำหนดค่าบริการของคุณ์ ซึ่งอาจจะตั้งไว้ดังนี้คือ

1. การเข้าร่วมกิจกรรมตลอดวัน เดือนละ 1,000-2,000 บาท (ขึ้นอยู่กับระดับรายได้ของครอบครัว)

2. การเข้าร่วมกิจกรรมบางกิจกรรม จะคิดค่าบริการแต่ละกิจกรรม โดยคิดตามจำนวนชั่วโมง ชั่วโมงละ 15-20 บาท

3. ถ้ามีผู้สูงอายุมาใช้บริการของคุณ์มาก และผู้สูงอายุมีความประสงค์จะให้จัดรถรับส่ง คุณ์อาจจะติดต่อเหมา หรือเช่ารถมาให้บริการ โดยคิดค่าบริการเฉลี่ยจากผู้สูงอายุที่ใช้บริการ

ค่าบริการต่าง ๆ ที่กำหนดไว้นี้ จะขึ้นอยู่กับระดับรายได้ของครอบครัว ซึ่งสามารถที่จะจ่ายให้แก่คุณ์ และรายได้ของคุณ์เอง ซึ่งได้จากเงินบริจาค หรือเงินงบประมาณ ถ้าได้รับเงินบริจาคหรือเงินงบประมาณมาก อาจจะคิดค่าบริการในส่วนอื่น ๆ ลดลง หรืออาจจะให้บริการฟรี ในรายได้ของผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้อื่น ๆ มาจุนเจือ

กล่าวโดยสรุปแล้ว เป็นหน้าที่ของครอบครัวและชุมชนซึ่งจะต้องมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ท่านมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพื่อที่จะเป็นที่พึ่งทางใจ และเป็นแหล่งให้ข้อมูลต่าง ๆ สำหรับลูกหลาน และผู้ที่เกี่ยวข้อง บทบาทของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุดังที่ได้เสนอเป็นแนวทางไว้นี้ เป็นเพียงแนวทางหนึ่งเท่านั้น ยังมีแนวทางอีกหลายแนวทางซึ่งเรา/ท่านจะสามารถทำได้ เรามาช่วยกันทำให้ผู้สูงอายุของเรา **“สูงวัยอย่างมีค่า ชราอย่างมีสุข”** กันดีกว่า

บ้านไม่รู้โรย

กฤษณาลี จริยาปยุกต์เลิศ

อ่านชื่อเรื่องแล้วคุณคงจะนึกถึงละครเรื่องหนึ่งที่เคยแพร่ภาพออกอากาศทางโทรทัศน์ เมื่อประมาณ 3-4 ปีมาแล้ว เป็นละครที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับบ้านที่รับเลี้ยงผู้สูงอายุ โดยเห็นความสำคัญของความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ สังคมของผู้สูงอายุ ผู้เขียนเองมีความประทับใจในบทบาทการแสดงที่ตัวละคร ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ต่างแสดงความรักห่วงใย รักและเอาใจใส่ผู้สูงอายุในเรื่อง จึงอยากจะชวนให้เรากลับมามองภาวะปัจจุบันที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น หน่วยงานของรัฐมีการส่งเสริมให้ตระหนักถึงความสำคัญ และจัดบริการสุขภาพทั้งทางกาย และจิตใจ เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุมากขึ้น นับเป็นนิมิตรหมายอันดีที่สังคมเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ แต่ผู้เขียนมีความเห็นว่า ในแง่สุขภาพจิตของผู้สูงอายุนั้น ครอบครัวยังคงเป็นศูนย์กลางแห่งความช่วยเหลือที่ดีที่สุดเยี่ยม มีตัวอย่างหนึ่งที่ยกจะเล่าสู่กันฟังคือ

มีครอบครัวหนึ่ง หลานชายอายุ 14 ปี คุณยายอายุ 62 ปี อยู่บ้านเดียวกัน ทุกเช้าคุณยายจะคอยเป็นห่วงเป็นใย บอกหลานให้อาบน้ำ ทานข้าว รีบไปโรงเรียนได้แล้ว คอยสั่งการทุกอย่างให้หลาน ด้วยวัยที่กำลังจะรุ่นของ

หลาน หลานจึงมักจะอารมณ์เสีย เพราะมีความรู้สึกว่าคุณยายมาจากจิกจู้จี้ด้วย บางครั้งหลานก็จะตวาดตะคอกคุณยาย ตัวคุณยายเมื่อถูกหลานตวาดให้ก็รู้สึกเสียใจ มักจะพูดว่า

“ทำให้แล้วไม่รู้จักบุญคุณ”

“คอยคุณนะว่าปู่ย่าตายายตายไปจะตกรรอก”

“เด็กสมัยนี้ไม่เห็นหัวผู้ใหญ่”

คุณแม่ของหลานซึ่งก็คือลูกสาวคุณยายนั่นเอง บอกให้คุณยายอย่าไปยุ่งกับหลาน ให้เลิกสนใจ หลานจะทำอะไรก็ห้ามยุ่งให้ต่างคนต่างอยู่ เพราะเข้ากันไม่ได้จะได้หมดปัญหา จริง ๆ แล้วปัญหาความขัดแย้งนี้ก็คงจะหมดไป เพราะต่างคนต่างอยู่ แต่ปัญหาในใจคุณยายงอกขึ้นมาอีกเป็นดอกเห็ด (คงต้องเปรียบเทียบให้เป็นภาษา สมัยคุณยายนี้แหละเข้าสมัยกันดี)

ที่ว่าปัญหาในใจคุณยายงอกเป็นดอกเห็ด อะไรบ้าง : สภาพการณ์ที่ลูกสาวและลูกเขยต่างก็ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน หลานไปโรงเรียน ด้วยวัยที่สูงอายุไม่ต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัว คุณยายก็อยู่แต่ในบ้าน ขาดเพื่อนที่จะพูดคุยด้วย ขาดการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม ทำให้คุณยายขาดการรับรู้สิ่งใหม่ ๆ ในสังคม ครั้นจะพูดคุยกับหลานก็เกิดช่องว่างระหว่างอายุ และอารมณ์ คุณยายจะหันหน้าไปหาใครได้เล่า จิตใจคุณยายหงอยเหงา ด้อยค่า หม่นหมองลงทุกวัน เพราะถูกรอบคร้วทอดทิ้ง

อยากให้คุณ ๆ หลาน ๆ ได้รับรู้ว่าในวัยท้อวัยทองนี้ ผู้สูงอายุต้องการ :

ความรักความเอาใจใส่จากลูกหลาน

ชวนคุย อยู่เป็นเพื่อนกัน

ถามสารทุกข์สุขดิบ

การยกย่องให้เกียรติ

มีโอกาสทำประโยชน์ให้ครอบครัวบ้าง

สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการนี้ หาได้ไม่ยาก และไม่ต้องไปไกลด้วย เริ่มต้นทำได้ภายในครอบครัว เช่นกรณีครอบครัวนี้

: แทนที่จะห้ามคุณยายพูดกับหลาน ควรหาวิธีให้คุณยายแสดง ความห่วงใยได้เหมาะสม เช่น ทำขนมอร่อย ๆ ให้หลานรับประทาน

: แม่บอกลูกชายให้ตระหนักว่า คุณยายต้องการความรักความ เอาใจใส่จากหลานบ้าง พูดคุยกับคุณยายบ้างตามเวลาและโอกาสช่วงไหนคิดว่าคุณยายจุกจิกก็หลบเลี่ยงเสีย

: บุคคลในครอบครัวรู้จักเลือกพูด และทำในสิ่งดี ๆ เช่น รู้จักชื่นชมเมื่อคุณยายได้ทำอะไร ๆ ให้ครอบครัว เช่น ทำขนม เก็บกวาดบ้าน

รับฟังคุณยายเล่าถึงประสบการณ์เก่า ๆ ของตัวเอง
ใช้คำพูดกับคุณยายที่แสดงถึงการมีสัมมาคารวะ
พาไปตรวจสุขภาพร่างกาย

การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ไม่จำเป็นต้องพึ่งบริการจากที่ใด สมาชิกภายในครอบครัวสามารถช่วยประคับประคองจิตใจของผู้สูงอายุให้มีความสดชื่น แจ่มใส อยากจะมีชีวิตที่ยืนยาวต่อไป บ้านก็จะเป็นบ้านที่มีแต่ความรัก ความอบอุ่น ไม่รู้โรยจริง ๆ

อยากจะฝากไว้ว่า :

สะพานผู้สะพานเก่าเรารู้ทั้ง
ไม่ประวิงเวลาพาถอดถอน
แต่คนเฒ่ายังไม่ผู้ค่า **คุณทอง**
ต้องถนอมประคองไว้ให้ยืนนาน

สมุนไพรรอบตัว

จงจิตร อริยประยูร

ยาสมุนไพร ตามความเข้าใจโดยทั่วไปหมายถึง พืชที่ใช้เป็นยา แต่ในความหมายของตำรับยาไทย นอกจากพืชแล้ว ยังหมายความรวมถึงสัตว์ เช่น ตี๋หมี ติงู ตึกแก เขาควายเผือก เขากวางอ่อน และแร่ธาตุเช่น น้ำปูนใส ดินประสิว เกลือแกง เกลือสินเธาว์รวมอยู่ด้วย คนไทยเคยใช้ยาสมุนไพรกันมาตั้งแต่ครั้งโบราณ จนในช่วงปลายสมัยรัชกาลที่ 5 การแพทย์แผนปัจจุบันได้เริ่มแพร่หลายเข้ามาในประเทศไทย มีผลให้ความนิยมของยาสมุนไพรเสื่อมลง แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีประชาชนในชนบทห่างไกลที่อิทธิพลการแพทย์แผนปัจจุบันเข้าไม่ถึง ยังคงรักษาการใช้สมุนไพรรักษาโรค ยามเจ็บป่วยอีกไม่น้อย

ในปัจจุบันสมุนไพรได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลในการส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในการนำไปใช้ เพื่อบำบัดรักษาอาการโรคเบื้องต้นที่พบบ่อย เช่น ปวดหัว ตัวร้อน มีไข้ ในส่วนของประชาชนเองก็มีความตื่นตัว และสนใจในสรรพคุณ ทั้งในแง่การป้องกันและรักษาโรค คุณค่าทางอาหาร และส่งเสริมสุขภาพซึ่งทั้งนี้ก็เนื่องมาจากข้อดีของตัวสมุนไพรเองนั่นก็คือ

- สมุนไพรมีความปลอดภัยในการใช้สูง เนื่องจากสมุนไพรส่วนมากมีฤทธิ์อ่อน ไม่ค่อยเป็นพิษหรือมีอาการข้างเคียงมาก

- หาได้ง่ายและสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของคนไทยอยู่แล้ว จากรายชื่อของสมุนไพร (ดังจะกล่าวต่อไป) จะพบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหาร เครื่องเทศ ผัก ผลไม้ ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว

- ประหยัดเศรษฐกิจโดยรวม เนื่องจากสมุนไพรที่อยู่ในบ้านเมืองเรา อยู่แล้ว เป็นการนำทรัพยากรที่มีอยู่แล้วมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดดุลย์การค้ากับต่างประเทศได้อีกด้วย ในระยะยาวหากประเทศเราพัฒนาการผลิตยา จนสามารถผลิตได้เอง เราก็จะไม่ต้องกังวลปัญหาการขาดแคลนยาในอนาคต

- เหมาะสมสำหรับผู้ที่อยู่ในชนบทห่างไกล ที่บางครั้งไม่สามารถไปรับบริการ ที่สถานอนามัย หรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน ก็จะสามารถใช้สมุนไพรที่หาง่ายใช้รักษาโรคพื้นเป็นเบื้องต้นก่อนได้

การใช้สมุนไพรในแง่ของการป้องกัน คุณค่าทางอาหาร และส่งเสริมสุขภาพ เป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้อยู่แล้วในชีวิตประจำวัน แต่เราจะต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ เมื่อนำมาใช้ในแง่ของการรักษาโรค ซึ่งในที่นี้จะพูดถึงการใช้สมุนไพรเดี่ยว ๆ และได้มีข้อเสนอแนะในการใช้สมุนไพรรักษาโรคพอเป็นสังเขปดังนี้คือ

1. ศึกษาหาข้อมูลที่ถูกต้องจากผู้ที่มีความรู้ หรือตำราให้แน่นอนก่อนนำไปใช้
2. ต้องวินิจฉัยโรคให้ถูกต้อง และใช้เฉพาะโรคพื้น ๆ เท่านั้น
3. ต้องใช้สมุนไพรให้ถูกกับโรค เช่น ถ้าท้องผูกจะต้องให้สมุนไพรที่มีฤทธิ์

เป็นยาระบาย

4. สมุนไพรที่นำมาใช้ในการรักษา จะต้องถูกต้องในเรื่องของ

- ถูกต้น ถูกชนิด เนื่องจากสมุนไพรมีชื่อพ้อง หรือซ้ำกันมาก และบางท้องถิ่นอาจเรียกไม่เหมือนกัน
- ถูกส่วน สมุนไพรต้นเดียวกัน ส่วนของราก ต้น เปลือก ใบ ดอก ผล เมล็ด จะมีฤทธิ์ไม่เท่ากัน
- ถูกตามอายุที่ระบุให้ใช้ อย่างเช่นฝรั่งดิบมีฤทธิ์ฝาดสมานใช้รักษาอาการท้องเดิน แต่ถ้าฝรั่งสุกจะมีฤทธิ์เป็นยาระบาย
- ถูกขนาด ถ้าใช้ปริมาณน้อยเกินไปรักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากเกินไปก็อาจเกิดพิษได้
- เตรียมถูกวิธี เช่น บางชนิดใช้สด บางชนิดต้องต้มก่อน หรือบางชนิดต้องคองกินกับเหล้า

5. ความสะอาด ต้องคำนึงถึงให้มาก เพราะถ้าไม่ระวังอาจเกิดโรคอื่นแทรกตามมาได้

6. การใช้สมุนไพรที่ไม่เคยใช้ ครั้งแรกให้ลองใช้แต่น้อยก่อน เพราะถ้าเกิดแพ้ยา หรือมีพิษก็จะไม่รุนแรงนัก

7. ไม่ควรกินยาติดต่อกันเป็นเวลานาน เช่นเป็นไข้ ท้องผูก ท้องเดิน ตามปกติให้ยา 2-3 มื้อ อาการควรดีขึ้น และถ้าใช้แล้ว 2-3 วัน อาการยังไม่ทุเลาควรต้องเปลี่ยนยา

โดยทั่วไปแล้วสรรพคุณของสมุนไพร ตามตำรายาไทยนั้นจะมีได้หลายอย่าง หากไม่ได้ศึกษา หรือเป็นผู้ชำนาญจริง ๆ จะสับสนในการใช้มาก เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจง่ายสามารถนำไปใช้ด้วยตนเองได้ก็จะกล่าวถึง โรคหรือกลุ่มอาการกับสมุนไพร และส่วนที่ใช้ ส่วนรายละเอียดของปริมาณ วิธีการเตรียมและวิธีใช้ เนื่องจากเนื้อที่หนังสือมีจำกัด ผู้เขียนจึงมิได้กล่าวไว้ หากศึกษาได้จากตำราหรือสอบถามได้ สำหรับรายชื่อสมุนไพรที่นำมาเสนอนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นพืชที่เรารู้จัก หาง่าย มีความปลอดภัยสูง และมีสรรพคุณในการบำบัดรักษาจริง

1. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องผูก

- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| 1. ชี้เหล็ก | ใช้ แก่น |
| 2. คุณ | ใช้ เนื้อในฝักแก่ |
| 3. ชุมเห็ดเทศ | ใช้ ใบสดหรือแห้ง |
| 4. ชุมเห็ดไทย | ใช้ เมล็ดแห้งคั่ว |
| 5. มะขาม | ใช้ เนื้อในฝักแก่ |
| 6. มะขามแขก | ใช้ ฝักและใบแห้ง |
| 7. แมงลัก | ใช้ ผลแก่จัดแห้ง ที่เรียกกันว่าเมล็ด |
| 8. มะละกอ | ใช้ ผลสุก |

2. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุดเสียด

- | | |
|-------------|------------------------------|
| 1. กระชาย | ใช้ เหง้าและรากทั้งสดและแห้ง |
| 2. กระเทียม | ใช้ หัวหรือเหง้าสด |
| 3. กระเทียม | ใช้ หัวหรือกลีบ |

- | | |
|------------|---|
| 4. กระวาน | ใช้ ผล |
| 5. กระเพรา | ใช้ ใบและยอดทั้งสดหรือแห้ง |
| 6. กานพลู | ใช้ ดอก (จะต้องเป็นดอกที่มีได้สกัดเอาน้ำมันออก) |
| 7. ข่า | ใช้ เหง้าแก่ |
| 8. ขิง | ใช้ เหง้าแก่สด |
| 9. ดีปลี | ใช้ ดีปลี |
| 10. ตะไคร้ | ใช้ ลำต้นแก่หรือเหง้าใช้ได้ทั้งผลสดและแห้ง |
| 11. มะนาว | ใช้ ผิวของผลสด |
| 12. เร่ว | ใช้ ผลแก่ |
| 13. หัวหมู | ใช้ หัว |
| 14. ขมิ้น | ใช้ เหง้าสดและแห้ง |
- 3. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องเดิน**
- | | |
|-----------------|--|
| 1. กลัวย่น้ำว่า | ใช้ เนื้อกลัวย่น้ำว่าห้ามหรือกลัวย่น้ำว่าดิบทั้งเปลือก |
| 2. ทับทิม | ใช้ เปลือกผลแห้ง |
| 3. ฟรุ้ง | ใช้ ใบแก่หรือผลอ่อน |
| 4. ฟ้าทะลายโจร | ใช้ ทั้งต้นแห้ง |
| 5. มังคุด | ใช้ เปลือกผลแห้ง |
| 6. สีเสียดเหนือ | ใช้ แก่น |
| 7. ชา | ใช้ ใบตากแห้ง |
- 4. สมุนไพรที่ใช้ถ่ายพยาธิลำไส้**
- | | |
|---------------|--|
| 1. พักทอง | ใช้ เมล็ดแก่แห้ง |
| 2. มะเกลือ | ใช้ ผลดิบสด (ห้ามใช้ผลสุกสีเหลืองหรือผลสีดำ) |
| 3. มะขาม | ใช้ เนื้อในเมล็ด |
| 4. มะหาด | ใช้ แก่น |
| 5. เล็บมือนาง | ใช้ เมล็ด |
| 6. สะแกนา | ใช้ เมล็ดแก่ |
- 5. สมุนไพรที่ใช้แก้บิด**
- | | |
|-----------|------------------|
| 1. ทับทิม | ใช้ เปลือกผลแห้ง |
|-----------|------------------|

2. มังคุด ใช้ เปลือกผลแห้ง

6. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน

1. กระเพรา ใช้ ใบและยอดทั้งสดและแห้ง

2. ชิง ใช้ เหง้าแก่

3. ยอ ใช้ ผลดิบหรือผลห่ามสด

7. สมุนไพรที่ใช้แก้ไอและขับเสมหะ

1. ชิง ใช้ เหง้าแก่สด

2. ตีบลี ใช้ ดอกแก่ (ช่อผลแก่) หรือเถา

3. เพกา ใช้ เมล็ด

4. มะขาม ใช้ เนื้อในฝักแก่

5. มะนาว ใช้ ผลสด

6. มะม่วงเครือ ใช้ ผลสด

7. มะม่วงต้น ใช้ ผลสด

8. กระเทียม ใช้ หัวหรือกลีบสด

9. มะขามป้อม ใช้ ผลสดหรือแห้ง

8. สมุนไพรที่ใช้แก้ไข้

1. บอระเพ็ด ใช้ เถาหรือลำต้นสด

2. ปลาไหลเผือก ใช้ รากแห้ง

3. ฟ้าทะลายโจร ใช้ ทั้งต้น

4. ย่านาง ใช้ รากแห้ง

9. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการขัดเบา, ขับปัสสาวะ

1. กระเจี๊ยบแดง ใช้ กลีบดอก

2. ชลู่ ใช้ ทั้งต้น ใช้ได้ทั้งสดหรือแห้ง

3. ชุมเห็ดไทย ใช้ เมล็ดแห้งคั่ว

4. ตะไคร้ ใช้ ลำต้นแก่หรือเหง้าใช้ได้ทั้งสดหรือแห้ง

5. สับปะรด ใช้ เหง้าทั้งสดหรือแห้ง

6. หญ้าคา ใช้ รากทั้งสดหรือแห้ง

7. หญ้าหนวดแมว ใช้ ใบแห้ง

8. อ้อยแดง ใช้ ลำต้นสดหรือแห้ง
9. คื่นฉ่าย ใช้ ทั้งต้น
10. ผักกาดน้ำ ใช้ ทั้งต้น
- 10. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการนอนไม่หลับ**
1. ชีเหล็ก ใช้ ใบไม้แก่จัด และดอกตูม
- 11. สมุนไพรที่ใช้เป็นยาเจริญอาหาร**
1. บอระเพ็ด ใช้ เถาหรือต้นสด
2. มะระ ใช้ เนื้อของผล
3. สะเดา ใช้ ช่อดอก ยอดอ่อน เปลือก
- 12. สมุนไพรที่ช่วยย่อย**
1. มะละกอ ใช้ เนื้อผลดิบ
2. สับปะรด ใช้ เนื้อผล
- 13. สมุนไพรที่ใช้ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน**
1. มะนาว ใช้ น้ำคั้นจากผล
2. ฝรั่ง ใช้ ผลโตเต็มที่แต่ไม่สุก
3. ส้มต่างๆ ใช้ ผล
4. มะขามป้อม ใช้ ผล
5. มะกอก ใช้ ผล
6. ทับทิม ใช้ เนื้อผล
7. สับปะรด ใช้ เนื้อผล
- 14. สมุนไพรที่ใช้ระงับกลิ่นปาก**
1. กานพลู ใช้ ดอกตูมแห้ง
2. ฝรั่ง ใช้ ใบ
- 15. สมุนไพรที่ใช้รักษากลาก**
1. กระเทียม ใช้ หัวหรือกลีบ
2. ชุมเห็ดเทศ ใช้ ใบสดหรือแห้ง ดอกสด
3. ทองพันชั่ง ใช้ ใบสดหรือราก (สดหรือแห้ง)

16. สมุนไพรที่ใช้รักษาเกลื้อน

1. กระเทียม ใช้ หัวหรือกลีบ
2. ข่า ใช้ เหง้าแก่สดหรือแห้ง
3. ทองพันชั่ง ใช้ ใบสดหรือราก (สดหรือแห้ง)

17. สมุนไพรที่ใช้รักษาฝี และแผลพุพอง

1. ขมิ้นชัน ใช้ เหง้า
2. ชุมเห็ดเทศ ใช้ ใบและก้านสด
3. เทียนบ้าน ใช้ ใบสด ดอกสด
4. ว่านหางจระเข้ ใช้ ฐานจากใบ

18. สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเคล็ดขัดยอก

1. ไพล ใช้ เหง้า

19. สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการแพ้ อักเสบ แผลงสัตว์กัดต่อย

1. ขมิ้นชัน ใช้ เหง้า
2. ตำลึง ใช้ ใบสด
3. ผักบุ้งทะเล ใช้ ใบและเถาสด
4. พญาयो ใช้ ใบสด
5. พลู ใช้ ใบสด
6. เสดดพังพอน ใช้ ใบสด
7. หอม ใช้ หัวสด

20. สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

1. มะพร้าว ใช้ น้ำมัน
2. บัวบก ใช้ ทั้งต้น (สด)
3. ว่านหางจระเข้ ใช้ ฐานจากใบ

21. สมุนไพรที่ใช้ฆ่าเหา

1. น้อยหน่า ใช้ เมล็ด ใบสด
2. ยาสูบ ใช้ ใบแห้ง ยาเส้น

22. สมุนไพรที่ใช้รักษาชันนะตุ

1. มะคำดีควาย ใช้ ผล

จะเห็นได้ว่า จากรายชื่อสมุนไพรซึ่งส่วนใหญ่เรารู้จัก เมื่อได้ทราบถึงสรรพคุณเพิ่มเติม หากเราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับตัวเอง หรือบุคคลใกล้ชิด จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายได้มาก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ถึงจะแข็งแรงไม่มีโรคภัยประจำตัวเบียดเบียน เช่น ความดัน หัวใจ แต่วัยที่มากขึ้น สังขารที่เสื่อมโทรมไปตามกาลเวลา ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายไม่สมบูรณ์เท่าในวัยหนุ่มสาว เราจึงพบกลุ่มอาการเหล่านี้ได้บ่อยในผู้สูงอายุ เช่น ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่งกลุ่มอาการเหล่านี้สามารถที่จะบำบัด และส่งเสริมสุขภาพได้ โดยการรับประทานอาหารที่เอื้ออย่างง่าย ครบหมู่ และพืชผัก ผลไม้ที่มีสรรพคุณเป็นสมุนไพรแทรกไปด้วย มีข้อที่ควรคำนึงถึงคือ การใช้สมุนไพรเป็นอาหาร ไม่ใช่ว่า กินวันนี้ ผลพรุ่งนี้ได้ผล มันไม่ใช่การรักษา หากเป็นการถนอมสุขภาพให้คงอยู่ได้นาน ฉะนั้นจึงไม่ควรกระทำในลักษณะของการยึดเยียดให้กิน แต่ให้แทรกเข้าไปในการบริโภคประจำวัน

อีกประการที่จะขอส่งท้าย ในฐานะเภสัชกรที่ได้รับรู้ถึงปัญหาการใช้ยามาพอสมควร จึงใคร่ขอฝากคำแนะนำท่านที่บ้านมีคนชราอยู่ด้วยว่า นอกเหนือจากอาหารการกินแล้ว เราจะต้องเอาใจใส่การใช้ยาของท่านให้มากและสม่ำเสมอ เมื่อคนชราจำเป็นต้องใช้ยา เราจะต้องดูแลให้การใช้นั้นเป็นไปอย่างถูกต้อง นั่นคือ ถูกวิธี ถูกขนาด ถูกเวลา หมั่นตรวจสภาพยาที่ใช้ว่ายังใช้ได้หรือไม่ เสื่อมคุณภาพแล้วหรือยังมีราขึ้นหรือเปล่า เพราะคนชรามักจะสายตาไม่ดี มองไม่ค่อยเห็น และถ้าคนชราหลงลืมอย่าให้หยิบยาใช้เอง

บรรณานุกรม

1. คณะอนุกรรมการเผยแพร่-ประชาสัมพันธ์ โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน, **คู่มือสมุนไพร เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร : เอช-เอน การพิมพ์, 2527.
2. คณะอนุกรรมการเผยแพร่-ประชาสัมพันธ์ โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน: **คู่มือสมุนไพร เล่ม 2**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, 2528.
3. พร้อมจิต ตรีสัมพันธ์ และคณะ. **สมุนไพรและยาที่ควรรู้**. กรุงเทพมหานคร : อารีตี พี, 2532.
4. เพยาร์ เหมือนนวงษ์ญาติ. **การใช้สมุนไพร** กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, 2532.

เพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุ

พิสิษฐ์ พิริยาพรรณ

โดยทั่วไปเพศสัมพันธ์ถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีความสำคัญ ไม่เหมาะสม และไม่มีความหมายในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องในการมองเช่นนั้น การแสดงออกเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุมีความหมายเช่นเดียวกับใน วัยหนุ่มสาวและบางทีอาจจะมีความหมายมากกว่าในวัยหนุ่มสาวเสียด้วยซ้ำไป แม้ว่าขบวนการในการมีเพศสัมพันธ์จะลดน้อยลงในผู้สูงอายุ ในแง่ของ ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา แต่ไม่ได้หมายถึงการหยุดการมีเพศสัมพันธ์เลยในผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยที่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ การมีเพศสัมพันธ์เป็นขบวนการตามธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ว่าจะ เป็น วัยหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุก็ตาม

ปัจจัยที่มีผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุ

1. ปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจำนวนมากเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ มีความกลัวต่อบทบาทใหม่ในสังคมโดยที่มีเวลาเตรียมตัวสำหรับบทบาทนี้เพียงเล็กน้อย ลูก ๆ แยกบ้านไปอยู่ต่างหาก รู้สึกว่าเหว่ ต้องเกษียณจากงานมาอยู่บ้านทั้ง ๆ ที่อาจ

จะคิดว่าสภาวะร่างกายและจิตใจยังสามารถจะทำงานได้ ถูกลดบทบาททางสังคมและสถานะทางอาชีพการงาน ทำให้มีความรู้สึกที่ชราภาพแล้วสูญเสียความมั่นใจในตนเอง บางครั้งความรู้สึกเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุชราภาพลงกว่าสภาวะที่เป็นจริงตามสรีรวิทยาของวัยนี้ อาจจะมีผลทำให้ผู้สูงอายุไม่สนใจเรื่องเพศสัมพันธ์ แต่การมีเพศสัมพันธ์ที่อบอุ่นในภาวะวิกฤตเช่นนี้สามารถทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ค่านิยมทางสังคมต่อเพศสัมพันธ์ในผู้สูงอายุ

สังคมโดยเฉพาะกลุ่มคนหนุ่มสาวมักจะคิดว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ควรจะมีความสนใจในเรื่องเพศสัมพันธ์แต่เพียงเล็กน้อย จะด้วยเหตุผลจากความวิตกกังวลของคนหนุ่มสาวที่คิดว่า การมีเพศสัมพันธ์จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในครอบครัวของเขาเหล่านั้น ซึ่งไม่เป็นความจริงสำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยกเว้นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวร้ายแรงที่แพทย์ห้ามเท่านั้น

แต่จากค่านิยม ความคิดเหล่านี้มีผลทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกผิดเมื่อมีความต้องการทางเพศ และพยายามปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ ถ้าค่านิยมทางสังคมนี้เปลี่ยนไป จะสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้อย่างเต็มที่เกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์

3. การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ

ในเพศหญิง จะมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน (จากผลของการลดลงของฮอร์โมนเพศ) โดยผนังของช่องคลอดบางลง มีการลดลงของสารหล่อลื่นในช่องคลอด อาจมีผลทำให้เกิดอาการเจ็บในช่องคลอดได้ในขณะร่วมเพศ ทำให้ความต้องการทางเพศลดลงได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีอาการมาก สามารถแก้ปัญหาโดยการใช้ออร์โมนทดแทน อาจจะโดยการรับประทานหรือเหน็บในช่องคลอด

ในเพศชาย จะมีการลดขนาดของลูกอัณฑะ และหยุดการสร้างน้ำเชื้ออสุจิ มีการโตขึ้นของต่อมลูกหมาก ความถี่ในการแข็งตัวของอวัยวะเพศน้อยลง

อย่างไรก็ตามทั้งในเพศหญิงและเพศชาย ความต้องการทางเพศ มีความผูกพันใกล้ชิดกับทัศนคติและปัจจัยทางด้านจิตใจค่อนข้างมากกว่า อุปสรรคที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

บทสรุป

ในแง่ของจิตวิทยาเป็นสิ่งที่ยอมรับกันว่าการมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในวัยหนุ่มสาวเท่านั้น การมีเพศสัมพันธ์ที่ดีในผู้สูงอายุ สามารถทำให้เกิดความอบอุ่นความสบายใจ ความมั่นใจในชีวิตได้ ในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีทางด้านจิตใจและร่างกายมีการโภชนาการที่ดี พักผ่อนเต็มที่ มีการออกกำลังกาย สามารถจะมีเพศสัมพันธ์จนถึงอายุ 70, 80 หรือ 90 ปีก็ได้ สำหรับในคู่ของผู้สูงอายุที่หมดความสนใจอย่างแท้จริงในเรื่องเพศสัมพันธ์ทั้งคู่ การที่ไม่มีเพศสัมพันธ์ก็ถือเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เรื่องที่เป็นปัญหาสำหรับคู่ของผู้สูงอายุเหล่านั้น

หนังสืออ้างอิง

1. James Leslie McCaryc Stephen P. McCary : Sex in the later year. McCary's human sexuality : 1982, PP 319-335
2. Annette G. Godow : Sexuality and aging. Human sexuality : 1982, PP 445-475
3. Rosemary hogan: Sexual problems of aging. Human sexuality : 1980, PP 396-406

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

วาริ กังใจ

ในสมัยก่อนมีผู้เชื่อมั่นว่าผู้สูงอายุควรพักผ่อนเต็มที่ รับประทานอาหาร ใช้กำลังกายแต่น้อย แม้ในปัจจุบันนี้ก็ยังมีผู้เชื่อกันอยู่ซึ่งเห็นได้จากผู้สูงอายุบางคน ลูกหลานจะไม่ยอมให้ใช้กำลังกายเลย ซึ่งการใช้กำลังกายน้อยนี้จะเป็นผลเสีย ทำให้เกิดโรคที่เกิดจากการเสื่อมง่ายขึ้น เช่น การเสื่อมของข้อต่างๆ ในปัจจุบันได้มีการพิสูจน์แล้วว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพและวัยจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดโรคจากความเสื่อมโทรมต่างๆ ได้มากขึ้น แม้ผู้ที่มีโรคจากความเสื่อมอยู่แล้ว ก็อาจฟื้นฟูสภาพให้ดีขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกาย นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดผลดีทางด้านจิตใจอย่างมาก ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเศร้า และรู้สึกว่าคุณเองยังเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพ เป็นประโยชน์ต่อสังคมไปได้อีกนาน

จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

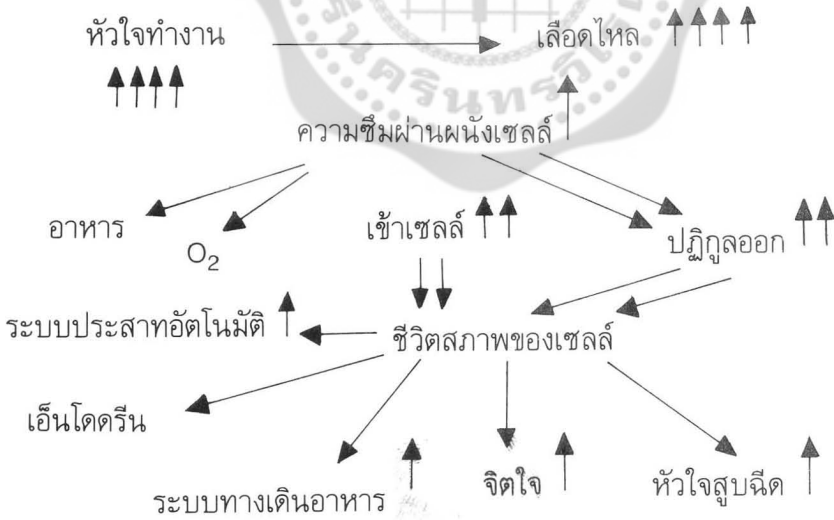
1. เพื่อรักษาสภาพร่างกายให้คงไว้ ซึ่งการมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อปรับปรุงสภาพร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพของร่างกาย

ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย

ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ช่วยให้ปอดได้รับออกซิเจน และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากขึ้น ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น และจิตใจของเสียได้มากขึ้น ประโยชน์ที่จะได้จากการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมีหลายประการด้วยกันคือ

1. การออกกำลังกายเพื่อชะลอความชรา ความชราเป็นเรื่องของธรรมชาติที่ไม่สามารถห้ามได้ แต่ก็อาจช่วยให้ดำเนินไปอย่างช้าได้โดยการออกกำลังกาย

กลไกการชะลอความชราโดยการออกกำลังกาย ดังแสดงในภาพ



2. เพื่อป้องกันและแก้อาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น ท้องผูก อาการปวดเมื่อย ปวดตามข้อ ข้อแข็ง หลังแข็ง ฯลฯ ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดจากการขาดการออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงพอ

3. ช่วยยืดเวลาให้ผู้สูงอายุสามารถทำประโยชน์ได้มากขึ้น ทั้งประโยชน์ส่วนตัว และประโยชน์ส่วนรวม

4. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต เนื่องจากในการออกกำลังกายนั้น ผู้สูงอายุจะรู้สึกว่าการออกกำลังกายนั้น สุขภาพสมบูรณ์ไม่เกิดความกังวล และในการเล่นกีฬา มักจะได้พบเพื่อนฝูงหรือบุคคลอื่น ๆ ซึ่งนับว่าเป็นการเพิ่มความสัมพันธ์กับสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสบายขึ้น

แม้ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ แต่ก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้เช่นกัน โดยเฉพาะถ้าการออกกำลังกายนั้น ๆ ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ดังนั้น ในการจะจัดโปรแกรม การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรทำการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยทั่วไปก่อน เพื่อนำผลการตรวจร่างกาย เช่น ชีพจร ความดันโลหิต ความแข็งแรงของปอด ประสิทธิภาพของการทำงานของหัวใจ ฯลฯ มาเป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และควรสอนให้ผู้สูงอายุรู้จักระวัง และสังเกตตนเองในระหว่าง และหลังการออกกำลังกายด้วย

หลักทั่วไปในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ คือ

1. ควรให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างช้า ๆ เรื่อย ๆ ไม่ต้องการความเร็ว ควรมีช่วงพักระหว่างการออกกำลังกายพอสมควร เพื่อไม่ให้เหนื่อยเกินไป

2. ไม่ควรให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายที่หนักเกินไป คือ ไม่ควรต้องใช้กล้ามเนื้อหรือความอดทนจนถึงที่สุด เพราะอาจเกิดอันตรายได้ แต่ก็ไม่ควรเบาเกินไปจนเกือบจะไม่ได้ออกกำลังกาย เพราะจะไม่เกิดประโยชน์

3. ควรออกกำลังกายพอสมควร ไม่มากไม่น้อยเกินไป ไม่ควรให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายจนเหน็ดเหนื่อย ควรให้หยุดหรือลดเมื่อเริ่มรู้สึกเหนื่อย

4. ควรให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน การออกกำลังกายที่ทำ ๆ หยุด ๆ จะไม่ได้ผล และบางครั้งกลับเกิดผลร้าย ควรสังเกตว่าออกกำลังกายขนาดใดจึงจะพอเหมาะและค่อย ๆ เพิ่มระดับจนรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงดีพอสมควร และพยายามรักษาระดับความแข็งแรงนี้ไว้ให้อยู่เสมอ

5. ถ้าต้องการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ควรให้ผู้สูงอายุที่มีวัยใกล้เคียงกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน ไม่ควรให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายร่วมกับผู้อ่อนวัยกว่า เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุต้องฝืนทำตามกลุ่ม ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้

6. จังหวะในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่ควรมีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน

7. ไม่ควรใช้ท่าทางหรือจัดให้ผู้สูงอายุเล่นกีฬาที่ทำให้เกิดความตื่นเต้นมาก เช่น การแข่งขัน หรือการพนัน ความตื่นเต้นมาก ๆ อาจมีผลร้ายได้ คือ ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

8. หลังการออกกำลังกายทุกครั้งต้องมีเวลาพักผ่อนให้หายเหนื่อยหลักทั่วไปที่กล่าวข้างต้นเป็นหลักกว้าง ๆ ในการปฏิบัติต้องคำนึงถึงสภาพของแต่ละบุคคลแล้วกำหนดการออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเลือกชนิด และความหนักเบาของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและโรคของผู้สูงอายุ

ชนิดของการออกกำลังกายและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ

ในผู้สูงอายุควรได้มีการตรวจร่างกายก่อนการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา โดยเฉพาะการตรวจสภาพการทำงานของหัวใจเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นสำหรับการออกกำลังกาย และกีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การรำมวยจีน การขี่จักรยานแบบเที่ยวเล่น ในกรณีที่ไม่มีสถานที่ อาจใช้การวิ่งชอยอยู่กับที่ ซึ่งพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายไม่ควรเกิน 120 ครั้ง/นาที ควรออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที โดยให้

มีระยะพักระหว่างนั้นตามความรู้สึกเหนื่อย ควรทำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ผู้สูงอายุที่ร่างกายแข็งแรงดี และมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อาจจัดให้เล่นกีฬาที่ไม่ต้องออกแรงมาก เช่น ปิงปอง ว่ายน้ำ แบดมินตัน โบว์ลิ่ง เป็นต้น

ข้อห้าม และข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1. ควรให้ผู้สูงอายุหยุดการออกกำลังกาย เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ คือ เหนื่อยมาก เวียนศีรษะ ตามัว หายใจไม่ทัน หายใจไม่ออก ใจสั่น แน่นหน้าอก ลมออกหู หูอื้อ ซึ่พจรเต้นเร็วกว่าปกติ (120-130 ครั้งต่อนาที)

2. ผู้สูงอายุที่ควรงดออกกำลังกาย คือ ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะต่อไปนี้ คือ หลังรับประทานอาหารใหม่ๆ ไข้สูง มีอาการอักเสบของส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย และควรงดออกกำลังกาย ในวันที่มีอากาศร้อนจัดและอบอ้าว

บรรณานุกรม

คณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. **คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.**

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2531.

จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ตันศิริ. **การพยาบาลผู้สูงอายุ.** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

อวย เกตุสิงห์ “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ” เอกสารประกอบการประชุมวิชาการด้านประสาทวิทยาศาสตร์ ครั้งที่ 1 เรื่อง สมองเสื่อมในผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยมหิดล 12-14 มกราคม 2532

สูตรชีวิต

ภัทรธาดา

สูตร หมายถึงหลักหรือกฎของความจดจำ หรือหมายถึง ข้อความที่กลั่นกรองให้ความรู้อันเกี่ยวเนื่องของเรื่อง ฯลฯ

ชีวิต ความเป็นอยู่ เป็นของรัก หมายถึงจิต วิญญาณ มะโน หรือเจตสิก อันสิงอยู่ในร่างกาย หรือ อัตตะคือตัวตน ที่หมายถึง ผู้กินสุขและทุกข์เป็นอาหาร

ความเกิด-ดับ ของนามธรรม คือ จิต วิญญาณ มะโน หรือเจตสิกดังกล่าว โดยสภาพย่อมหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามจิ้งหะแห่งสังสารจักร คือ กิเลส กรรม วิบาก ไปตามลำดับ มีกิเลสให้ทำกรรม แล้วรับผลของกรรม เป็นวิบากซึ่งนำไปสู่ **“ภพ”** หรือ **“ภูมิ”** สืบต่อไป

ภพ หมายความว่า ที่กำลังเกิดอยู่ หรือที่นำไปเกิดต่อไปในข้างหน้า

ภูมิ หมายความว่า สภาพของระดับจิต ที่ดี ไม่ดี เป็นบาป เป็นบุญ ที่ขณะกำลังได้รับหรือเป็นอยู่ หรือที่จะได้รับหรือเป็นต่อไปในภพนั้น ๆ

ความหมุนเวียนแหวกว่ายของสรรพสัตว์โดยอาศัยกิเลส กรรม วิบาก ด้วยการกระทำอันเป็นไปในสังสารวัฏฏ์นี้ เป็นต้นเหตุที่พัดพานำสรรพสัตว์ไปสู่ ภพ หรือ ภูมิ น้อยใหญ่ดังกล่าวมา ไม่มีเวลาจะเนรหายไปให้สิ้นสุดลงไป จึงเป็นที่น่าสังเวชสำหรับผู้มากด้วยความเพ่งพิจารณา

ความวุ่นวายอลหม่านในโลกจึงเกิดที่คนไม่ใช่เกิดจากมนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นผู้มีศีลธรรม มีศีลเป็นปร...

เพราะฉะนั้นผู้ได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ จึงควรสร้างชีวิตของตนด้วยการดำเนินไปด้วยความเป็นสาระ ที่เรียกว่า **“สุชีวิตะ”** คือมีชีวิตดี ชีวิตดีต้องมีแผนของชีวิต คือ แผนการ **“อยู่”** กับแผนการ **“ไป”** ควบคู่กัน

อยู่ใน**ปฐมวัย** ต้องใคร่ต่อการเล่าเรียนศึกษาสมบุรณ์ด้วย **“พุทธศึกษา”** **“จริยศึกษา”** และ **“พลศึกษา”** ได้ในคำกลอนว่า

ฟังพากเพียร	เรียนวิชา	ศึกษาก่อน
อย่ารีบร้อน	ไปเรียนรัก	งานจักเสีย
ถ้างานเดิน	เงินดี	ไม่มีเพเสีย
หากงานเปลี่ยน	เงินก็หด	ลดค่าคน

จากปฐมวัย ไปสู่อยู่ **“มัชฌิมวัย”** อันเป็นวัยกำลังเป็นหนุ่ม-สาว มีกำลังวังชาและความรู้ประกอบประโยชน์ก็จนสามารถยึด อธิพลทางโลก 3 ประการไว้ด้วย ทรัพย์-ยศ-ไมตรี อันสำเร็จจากความเพียร ความรักษา และการสมาคม ตลอดจนการรู้ผสมทรัพย์ และการจ่ายทรัพย์เพื่อบริโภค เว้นทางที่เสื่อมเสียดังคำกลอนว่า

อย่าดื่มเหล้า	เมาตีณหา	ยาเสพติด
คบคนผิด	คิดชั่ว	ตัวหม่นหมอง
เพลินกีฬา	นารี	ชี้เกี้ยวจรรอง
เข้าทำนอง	นำตนล้ม	จมอบาย

จากมัชฌิมวัย ไปสู่เข้าอยู่ **“ปัจฉิมวัย”** วัยสุดท้าย ได้ในคำว่า แก่-เฒ่า-ชรา หมดกำลังวังชา เหลือแต่ความ**“ปรกติ”** ภายวาทใจ ทั้ง 3 ประการนี้เป็นเอกลักษณ์หลักแห่งความประพฤติปฏิบัติในระยะสุดท้ายจึงต้องปลูกศรัทธาความเชื่อให้มั่นคง ไม่ม่งมาย หรือโน้มใจไปตามเขาว่าโดยไร้เหตุผล ไม่เป็นอริโมกข์ คือโน้มใจเชื่อโดยขาดปัญญาความรู้ไตร่ตรองพิจารณาด้วยเหตุผลอันเป็นไปอยู่โดยถูกต้องท่วงท่าแน่นอนพร้อมกับความเป็นผู้มีศีลธรรมให้มั่นคงด้วย ต้องแนเป็นหนึ่งโดยไม่มีความสงสัยรังเรว่าบุญกับศีลเท่านั้น ที่ทำให้เกิดมาเป็นมนุษย์ บาป-เกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ อุทาหรณ์เช่นปีชวดเป็นหมู มนุษย์ที่เกิดปีนั้นเพราะมีศีลมีบุญต่างหาก จึงควรไม่ประมาทในวันนี้อย่างคำกลอนว่า

สติตั้ง	สังวร	ถอนต้นเหตุ
จิตสังเวช	สู่แสงธรรม	นำวิถี
จิตสำรวม	พอกกิเลส	เหตุรำไคร้
“โลกรานี้	ไม่มีว่าง	ต้องวางเอง” ๔.

เหตุนี้ ผู้มุ่งต่อแนวการศึกษา และผู้ปรารถนาในการประพาศิธรรม โดย เฉพาะที่เป็นโยคีบุคคล จึงได้กำหนดเป็นข้อมูลไว้ว่า ภพ หรือ ภูมิ มีจำนวนจำกัดที่ จะต้องเวียนว่ายกันอยู่เพียง 31 ภพ หรือ ภูมิ เท่านั้น บันเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับต่ำมี 4 คือ นรก, เปต, อสุรกาย และสัตว์เดียรัจฉาน
2. ระดับกลาง มี 7 คือ มนุษย์ และสวรรค์ 6 ชั้น
3. ระดับสูง มี 20 คือ พรหมมีรูป 16 ไม่มีรูป 4

เวลาของเราทุก ๆ คนมีเหลือน้อย กาลมรณะได้รุกไล่กระชั้นใกล้เข้ามาทุก ระยะ ของลมหายใจเข้าออก ข้อพิสดารต่าง ๆ ไม่ต้องเอา เอาเพียงความเข้าใจอย่างย่อ ๆ กัน ดึกว่าคือว่าเราเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นดีเพราะอยู่ชั้นกลาง หรือระดับกลาง อุตสาห์ทำงาน ให้ดี ๆ มีศีลให้มัน ๆ สวรรค์ 6 ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่งก็เป็นกรรมสิทธิ์ของตนได้ โดยไม่ต้อง สงสัย หากพยายามประกอบความ پاکเพียรดี มีอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาแก่กล้าเพิ่มขึ้นอีก จนสามารถทำให้เกิด ฌาน เกิดสมาบัติจิตสู่ระดับสูง ก็ถึงขั้นพรหม หรือถ้ายังมีอุปนิสัยยังหย่อนอยู่ ยังไม่ถึงอย่างนั้นได้ เพราะขาดความ สามารถด้วยประการใด ประการหนึ่ง ก็จัดต้องพยายามรักษาระดับเดิมของตนได้ คือ มนุษย์ระวางอย่างให้ลดระดับต่ำลงไปจากเดิมได้เป็นดี

ขยายความ

ก็อันอัตรภาพร่างกายของคนเรา โดยประมาณ ยาว 1 วา หนา 1 คืบ กว้าง 1 คอกนี้ก็คือเรือลำหนึ่งซึ่งมีจิตเจตสิก-วิญญาณ หรือ มะโนเป็นเจ้าของเรือ หรือเป็น นายเรือ มีต้นทวน-อุปาทาน ดูจะเป็นทะเลหลวงอันเว้งว่าง กว้างใหญ่ ที่เรือ คือ อัตรภาพ จะแล่นฝ่าพินกระแสรุ่ของคลื่นลมไปสู่ภพนี้ หรือ ภพหน้า หรือ โลกนี้ โลกหน้า นั่นคือ เป็นท่าเรือแห่งหนึ่ง ๆ อันนายเรือที่จะนำเรือเข้าพักจอดอาศัยใช้เป็นท่าเลการค้า ผลของบุญ หรือผลของบาปในชาติหนึ่ง ๆ ที่สร้างสมเกิดขึ้นใน ภพ หรือใน โลกหนึ่ง ๆ นั้นหมายถึงการค้าของนายเรือที่ขาดทุน หรือได้กำไรไว้ที่ท่าเรือแห่งหนึ่ง ๆ ถ้าเป็นที่

พอใจของนายเรือ (คือใจ) หมายความว่า ได้กำไรดีแล้วก็หยุดเรือ หยุดการท่องเที่ยวในทะเลหลวงเด็ดขาด นั่นคือ ผลกำไร ซึ่งสุดแต่จะมีความประสงค์อย่างไรต่อไปอีก ฯลฯ

อันเราทั้งหลายที่ได้โอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ในชาติหนึ่ง ๆ นี้ ก็เพราะได้อาศัยบารมีแห่งบุญกุศล ส่วนบุญบาปกรรมในหนหลังสร้างสมมาดี ได้กำไรมาดีแล้ว โดยมีได้โพลไปเกิดในกำเนิดอื่น ซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด เท่าที่เราพบเห็นในโลกนี้ เทียบเคียงเพียงแต่จรจาดานจำพวกเดียว เช่น มด ก็มีจำนวนมากมายกว่ามนุษย์สักเพียงใด นอกจากนี้เรามีได้เป็นไปเช่นนั้นแล้ว เรายังมีโอกาสมายอดีตประโยชน์แห่งชาติที่เกิดไว้ได้ด้วยดี มีทรัพย์ ยศ และไมตรีทั้งที่เป็นความได้ด้วยยากของเขานอื่น ไม่เป็นผู้ขาดแคลนสักประการใดประการหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงดีกว่าไปเกิดเป็น เทพ หรือเป็น พรหม ที่ไม่มีโอกาสสร้างสมความดีอีก เพราะเมื่อหมดบุญแล้วก็ต้องจุติต่อไป ส่วนมนุษย์มีโอกาสดีกว่า ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า **“การเกิดเป็นมนุษย์เป็นลาภอย่างยิ่ง”** เพราะมีโอกาสทำความดีที่เป็นบุญกุศลได้สม่าเสมอถ้ายังพยายามตั้งตนไว้ในที่ชอบ ประกอบด้วยความไม่ประมาท กอปรด้วยศรัทธา เชื่อกรรมเชื่อผลของกรรม คือ การกระทำเชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน ที่สุดยิ่งก็คือเชื่อในความตรัสรู้ของพระสัมพันธัญญ์มาพุทธเจ้าเป็นมูลฐาน ทั้งสามรถตั้งใจบำเพ็ญกุศล ทั้งส่วนเฉพาะ และไม่เฉพาะ สงเคราะห์บริวารด้วยเมตตาตามควรแก่ฐานะ และโอกาส อนุวัชกิจ เหล่านี้จักเป็นดังธารที่หลังไหลคอยสุมานจิตใจให้เกิดความบันเทิง และอบอุ่นใจไม่ ว่าเหวยามที่รำลึกถึง นั่นคือ สภาพของบุญ บุญ เป็นคุณชาติที่จำปรารถนาาก่อนอื่น ทั้งเวลาเป็นอยู่ และเวลาจะตายหมายความว่าในเวลาปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่ก็ต้องอาศัยบุญ เวลาที่จะเป็นไปในอนาคตคือ จะต้องตาย ก็ต้องอาศัย บุญ อีก และถ้าตายไปขณะทีกละเลยมีอยู่ก็เป็นของแน่นอนว่าจะต้องเกิดอีก การเกิดอีกต้องอาศัยบุญเป็นการใหญ่เพราะต้องอาศัยสังขารที่จะเกิดใหม่ อาศัยบิดามารดา ตลอดถึงบุตร ภรรยา สามี ได้พี่ได้น้องมีวงศ์ศานาญาติ ก็ต้อง บุญ ทั้งนั้น ถึงที่อยู่อาศัยเป็นที่พักพิงก็ต้อง บุญ อีกเช่นเดียวกันดังนั้น เราจึงต้องอุตสาห์สร้างสมอบรมกันไว้ก่อนด้วยตัวเองล่วงหน้า พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนให้ผู้ที่รู้ลึกว่าเกิดมาจกต้องตาย ด้วยพระคาถา กต ตพพิ กุสล์ พหุ ว่าควรทำกุศลให้มาก ดังนั้นเราทั้งหลายจึงไม่ควรประมาทโดยแท้ เพราะถ้าจะไปรอรบบอกพระอรหันต์ในเวลาจวนแจ้งก็ไม่สู้จะแนหนักเพราะบางทีฟังบอกพระอรหันต์แต่ฟังเข้าใจไปว่าเขามายบอกว้าอรหันต์ เป็น อะไรหาย ก็ได้

อนึ่งเวลาที่ชีวิตของตนจะละจากร่างไปนั้นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นเป็นครั้งสุดท้าย ก็มีเพียงบุญ กับ บาป สองอย่างนี้ เท่านั้น อันนี้ย่อมเป็นไปตามส่วนของกรรมนิยม และเป็นที่น่าอนอนว่า ทำบุญไว้มากก็เห็น บุญ ทำบาปไว้มากก็เห็นบาป ปัญหาจึงมีว่าทำไมจึงจะต้องไปเห็น บุญ บาป กันในเวลานั้น ตอบว่าตามวิถีจิตของคนเราในเวลาปรกตินั้นเดิน 7 ขณะเต็มที่ รวดเร็วมากจึงไม่สามารถจะเป็นหรือรับรู้อะไร ๆ ได้ถนัดชัดเจน เหมือนผู้โดยสารรถที่แล่นไปด้วยอัตราความเร็วสูง เขาย่อมมองอะไร ๆ ที่เขาผ่านไปมาตามระยะทาง แม้เห็นก็เห็นไม่ถนัด หรือเห็นไม่ทัน ทั้งที่เคยเห็นเคยรู้จักอยู่ข้างก็ตาม คนที่จวนจะตาย หรือนัยหนึ่งชีวิตจะออกจากร่างเดิม ในระยะนั้นวิถีจิตลดระดับลงเหลือเพียง 5 ขณะ คือว่าการเดินของวิถีจิตเดินช้าลงเมื่อจิตเดินช้า สิ่งที่ปรากฏทางมะโนทวารวิดิย่อมรู้เห็นอะไร ๆ ได้ชัดเจนกว่าปรกตธรรมดา เหมือนเครื่องจักร เมื่อเครื่องเดินช้าก็สามารถนับฟันเฟืองของตัวจักรได้ถูกต้องดังที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็นสภาพที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องสงสัยแก่จิตทุก ๆ ดวง ที่ยังข้องอยู่ในสังสารวัฏฏ์ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่จะตายนี้ เรียกเป็นภาษาธรรมะ **อาลันนกรรม** คือ อารมณฺ์ของจิตที่จะให้ผลในเวลาจวนจะตาย ซึ่งปรากฏให้เห็นได้ทั้งที่เป็น บุญ หรือที่เป็นบาป อย่างใดอย่างหนึ่งแก่ผู้จวนจะตายทุก ๆ คนในขณะนั้น หรือในเวลาจะดับของจิตนั้นไม่ว่าอย่างใดก็อย่างหนึ่งใน 3 ประการ คือ

1. เป็นกรรมมารมณฺ์
2. เป็นกรรมนิมิตารมณฺ์
3. เป็นคตินิมิตารมณฺ์

เหตุ-ผล

1. กรรมมารมณฺ์ คือจิตที่เห็นการกระทำของตนในส่วนของอดีตที่แล้ว ๆ มาเป็นบุญ กิติ บาป กิติ ประการใด ประการหนึ่ง ได้ถนัดชัดเจนเห็นได้รู้ได้โดยนับปล้น ไม่ต้องมีใครมากระชับ ไม่ต้องบอกพระอรหันต์รู้ได้เห็นได้ด้วยตนเองโดยเฉพาะ จิตตอนนี้ทำกิจชั่วขณะหนึ่ง หรือเพียงชั่วจิตตูปาทหนึ่งตามหน้าที่แล้วก็ดับ (ตาย) จากนั้นปฏิสนธิวิญญานก็นำไปถ้า บุญ ก็นำไปสู่สุคติ บาป ก็นำไปสู่ทุคติ.

2. กรรมนิมิตารมณฺ์ คือจิตที่เห็นการกระทำของตนดังกล่าว ไม่ถนัดชัดเจน ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมการกระทำของตนในครั้งนั้นเทียบเคียงจึงจะนึกขึ้นได้ เช่นตัวอย่างตนเคยทำบุญเลี้ยงพระ แต่เวลานั้นนึกไม่ออกว่า ตนเคยทำบุญเลี้ยงพระ ต่อเมื่อ

เห็นสิ่งอุปสรรคที่ใช้เสียงพระมาปรากฏเตือนเช่นเห็นสถานที่ เสือ หมอน นิสิตนะ ชั้นน้ำ ตลอดอาหารคาวหวาน ที่จัดถวายพระมาปรากฏก็จะนึกขึ้นได้ทันทีว่า ครั้งหนึ่งเรา ได้เคยนิมนต์พระมีสมภารจากอารามต่าง ๆ มาสวดมนต์ มาฉัน เราได้ถวายอดิเรก ลามต่าง ๆ ที่จัดไว้แต่พระสงฆ์ตลอดเห็นภาพพระสงฆ์อนุโมทนาโดยทั่วถึงแล้วจากนั้น ปฏิสนธิวิญญาน ก็กระทำหน้าที่ดังกล่าวมาแล้วต่อไป ตอนนี้แหละถ้าสัมปชัญญะยัง ปกติดี การบอกพระอรหันต์ได้ประโยชน์ตลอดถึง ทาน-ศีล-ภาวนา ซึ่งตนได้เคยประพฤติ ปฏิบัติมา จะช่วยส่งเสริมนำปฏิสนธิจิตของตนไป ในทางสุคติเป็นอย่างดียิ่งข้อสำคัญ อย่างฟังบอกพระอรหันต์ เป็นว่า อะไรหาอย่างว่ามากแล้วกัน

3. คตินิมิตตารมณ์ คือจิตที่เห็น ภพ หรือ ภูมิ อันปฏิสนธิวิญญานที่จะเข้าไป ต้อนรับ (คือนำไปเกิด) แล้วนำไปสู่ ภพ-ภูมิ ได้อย่างชัดเจนฝ่าย บาบ บันดาลให้ปรากฏ เห็นเหมือนรก กะทะทองแดง แร้งปากเหล็ก ฯลฯ เห็นวิธีประหารสัตว์นรก ด้วยกรรมวิธีมีประการต่างๆ ด้วยอาชญาของพระยายม เช่น ใช้ หอก ดาบ แหวน หลาว เหล็กทิ่มแทงตลอดได้ยินเสียงครวญครางโอดโอยด้วยความแสบปวดของบรรดา สัตว์นรก บางทีถึงกับสำแดงอาการให้ปรากฏทำให้ผู้นั้นตื่นตกใจร้องโวยวายเรียกผู้พยาบาลให้ช่วย เพราะความสะอึกหวาดกลัวเช่น นายโคฆาต ที่ชอบตัดลิ้นโคกินเป็น อาหารทุก ๆ มื้อ เวลาจะตายร้องเป็นเสียงโศก ถ้าเป็นฝ่ายบุญ ก็จะเกิดนิมิตให้เห็นใน ขณะนั้นเป็นฝ่ายกุศล เช่น เห็นโบสถ์-ศาลา-วิหาร-ลานพระเจดีย์ ต้นศรีมหาโพธิ์-ปราสาทราชมณเฑียร และสาธารณสถาน เช่น โรงพยาบาล โรงเรียนที่ตนเคย กระทำและบริจาคไว้มาปรากฏโดยชัดเจน ปรากฏจากข้อกังขาใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ธรรมิก-อุบาทถ เมื่อจวนจะท่าลาขันธ์ ได้เห็นเวไชยันต์ราชรถของพระอินทร์ที่ใช้ให้พระมาตุลี เทพสารถีขับลงมารับไปอยู่บนสวรรค์ด้วยกันเป็นต้น

บทสวดท้ายสูตรชีวิต

ผู้ที่ถูกเรียกกันว่าเป็นคนดี มีศีลธรรม ไม่ทำบาป ทำแต่บุญอย่างเดียวจน ได้รับความยกย่องเคารพนับถือของชาวโลกทั่วไป ก็เพราะว่ามีโอกาสทำตนของตนได้ดี ประพฤติตนดีมีขนบธรรมเนียมดี จะทำ พูด คิด อยู่ในกรอบของพระราชกำหนด กฎหมาย ไม่ทำความเสียหาย ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ส่งเสริมสังคมของมวลมนุษย์ ให้เกิดความเรียบร้อยสงบสุข ไม่เบียดเบียนทางชีวิต ทางประเพณี และทรัพย์สินสมบัติ

แต่ถึงกระนั้นก็ดี เขาก็ยังต้องเผชิญกับสังสารวัฏฏ์ คือ เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย อยู่ร่ำไป ต้อง โสมนัส (ดีใจ) ต้องโทมนัส (เสียใจ) ไปตามความประสงค์ ตรงบ้างไม่ตรงบ้างคลุกเคล้ากันไป ต้องวุ่นวายตายทาศพไม่รู้จักจบจักสิ้น หรือแม้จักต้องจุติจากปากฟ้าสุราลัยไปจุติที่ไหนก็ตาม

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า เพียงแต่บุญอย่างเดียว ยังก็ต้องแหวกว่ายวนเวียนไปตามกระแสของบุญหมุนให้ไปสู่อีกหนึ่ง-สู่โลกโน้น แบบแบกก้อนหินหนักอยู่ร่ำไป ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่าจิตของคนนั้นยังขาด ยังเข้าไม่ถึงความ “บริสุทธิ์” นั่นเอง

ก็ความ “บริสุทธิ์” แห่งจิตนั้น คือ ความที่ไม่เข้าไปข้องและแตะต้องในบุญ-บาป ทั้งฝ่ายข้างโน้น ฝ่ายข้างนี้ เพราะทั้งสองฝ่ายนั้นมันมีความเห็นคิดเห็นอยู่ ปาน ๆ กัน จิตติดบุญก็ไม่บริสุทธิ์ ติดบาปยังไม่บริสุทธิ์ใหญ่ ดังนั้นความบริสุทธิ์นั้นจึงตั้งอยู่ตรงกลางระหว่าง บุญ-บาป ซึ่งไม่มีอะไรให้เชื่อมโยงติดต่อกันนั้นเรียกว่าความ “บริสุทธิ์”

ความ “บริสุทธิ์” นั้น จะมาแบ่งให้กันหรือทำแทนกันไม่ได้ เป็นของเฉพาะของใครก็ต้องทำเอาเอง และรู้ด้วยตัวของตัวเองไม่ใช่หน้าที่ของใครหรือของผู้อื่นจะมาพลอยรู้ด้วย เหมือนการรับประทานอาหาร คนกินเป็นผู้มี ส่วนผู้ไม่ได้กินจะพลอยอิมด้วยหาได้ไม่ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงเป็นเพียงผู้บอก ผู้ชี้ทางให้เท่านั้น ส่วนการได้การถึงจึงเป็นหน้าที่ของสรรพสัตว์ จักต้องทำเอาเอง ดังนั้นความ “บริสุทธิ์” นั้นจึงเป็นทางของเราแต่ผู้เดียว ของผู้อื่นก็เป็นของผู้อื่น แม้ว่า จะเหมือนกันในที่สุด ก็ไม่พึงเข้าใจว่าเป็นทาง ๆ เดียวกัน เป็นแต่เหมือนกัน คือ มีความหลุดพ้นเป็นวิมุตติเหมือนกันเท่านั้น

ก็ทางให้ถึงความ “บริสุทธิ์” ดังกล่าวนั้น ได้แก่ความเห็นถูก เห็นชอบเห็นตรงตามความจริง คือต้องหันหน้ามาเห็น เช่น เห็นทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค ว่าทุกข์ควรจะรู้ไว้เช่น ความแก่-เจ็บ-ตาย ควรทำในใจของตนไว้เสมอว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น จะต้องวิบัติถึงแก่ความแก่-เจ็บ-ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น จะดำเนินหรือบินไปได้ในอากาศ หรือสามารถด่าลงไปอยู่ใต้ทะเลหลวง หรือจะแทรกทะลวงเข้าไปอยู่ในภูเขา หรือในที่อื่น ๆ จะหาพื้นที่แม้สักนิดที่จะรอดตายไปได้นั้นไม่มี ฉะนั้นคนที่ใช้ชีวิต จึงเท่ากับว่า

รับปากคิดจากธรรมชาติว่าจะต้องตายเหมือนกับว่าเราทั้งหลายเกิดมาให้พักเอาลูก
 ระเบิดเวลามาด้วย คือซ่อนไว้ในกายของทุก ๆ คน บ้างก็ทนอยู่ได้หลายวัน บ้างก็ทน
 อยู่ได้หลายเดือน หลายปี ลูกระเบิดที่กล่าวนี้ ก็ระเบิดออกมาเป็นไข้บ้าง เป็นโรคบ้าง
 และเป็นอื่น ๆ อีกบ้าง รักษาหายบ้างไม่หายบ้าง เมื่อเราได้ทำใจไว้เช่นนี้เสมอ ๆ
 แล้วจะได้ไม่สะทกสะท้านตกใจเมื่อถึงคราวถึงเวลา จะได้ไม่ประมาท รีบทำความ
 ดีไว้ให้มาก ๆ ส่วนสมุทัยสอนให้ละ เพราะเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ทุกข์จะเกิดอาศัยเหตุ
 คือสมุทัย อันได้แก่ตัณหา ความอยากเป็นตัวการก่อให้เกิดขึ้นจึงต้องละเสีย ส่วน
 นิโรธ คือความดับเป็นตัวผล ต้องทำให้แจ้ง ให้รู้ว่าการดับ คือดับที่ตัดทอนความอยาก
 มี รูป-เสียง-กลิ่น-รส-โผฏฐัพพะเป็นต้น ส่วนมรรค ต้องทำให้เกิดมีขึ้น ยังไม่มีศีล-
 สมาธิ-ปัญญา ก็ต้องพยายามให้เกิดให้มากขึ้น เมื่อมีอยู่บ้างแล้ว ก็ต้องพยายามทำให้มัน
 ให้เจริญยิ่งขึ้นไป เห็นจริงตามความจริงของสภาวะธรรม หมดความสะดุ้งและหวาด
 กลัวเพราะถ้าเป็นทุกข์แล้วเกิดความกลัวตั้งหน้ามุ่นแต่จะหนีตะพึดตะพือทำอะไรไม่หัน
 มาดูก็ไม่เห็นทุกข์ เพราะทุกข์มันมาอยู่เสียข้างหลัง แล้วจะเห็นทุกข์ รู้ทุกข์ได้อย่างไร
 การจะเห็นจึงต้องหันหลังกลับมาเผชิญหน้ากัน เผชิญหน้ากันด้วยความห้าวหาญ
 ด้วยการพิจารณา จนเกิดความจริงขึ้นให้ได้ ตามนัยแห่งความจริงของอริยะสัจจตั้ง
 ที่เราท่านทั้งหลายได้เคยสดับ ได้เคยได้ฟังได้ยินกันมานานแล้วนั่นเอง เพราะว่า
 อริยะสัจจเป็นความจริง และเป็นหลักในคำสอนของพระพุทธศาสนาเมื่อมารู้จริงเห็นจริง
 ในธรรมที่คนได้สดับแล้ว เป็นอันดี ซ้อนั้น นั่นคือความ “บริสุทธิ์” อันเป็นจุด ประสงค์
 ของการปฏิบัติ และสอนจิตด้วยประการฉะนี้

สิ่งสุดท้ายสามารถใช้	เขาวีตรอง
อย่าด่วนมาล้นพอง	ผิดแล้ว
กลางอย่างใช้วิสัยของ	เขาหยิ่ง ถึงนา
อย่านึกว่าเท็จแท้	ทุกข์ข้อที่ฝังงนฯ

สุขภาพของผู้สูงอายุ

สมัยศ ศรีสุวรรณ

ชีวิตของคนเราเริ่มต้นจากวัยเด็กไร้เดียงสา ต้องพึ่งพาอาศัยพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเป็นผู้ดูแล จากวัยเด็กก็เข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องการความอิสระและความเป็นตัวของตัวเอง เด็กผู้ชายในวัยนี้ก็จะเริ่มมีเสียงแตก มีหนวด และมีขนที่อวัยวะเพศ เช่นเดียวกับเด็กผู้หญิงก็จะมีอาการเจริญเติบโตของเต้านม มีประจำเดือนและลักษณะของสตรีเพศเด่นชัดขึ้น หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่ผู้ใหญ่ซึ่งเป็นวัยที่มีความรับผิดชอบ มีหน้าที่การทำงาน มีสังคม และในที่สุดก็ย่างเข้าสู่วัยสูงอายุและวัยชรา วัยสูงอายุเริ่มต้นเมื่อไรนั้นคงยากที่จะระบุให้แน่ชัดเพราะหลังจากเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวแล้ว ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละคนนั้นก็ไม่เท่ากัน บางคนเปลี่ยนแปลงน้อยหน้าตาจะดูอ่อนกว่าวัย ส่วนคนที่เปลี่ยนแปลงมากหน้าตาบุคคลิกเกินวัยที่เป็นจริง อย่างไรก็ตามเพื่อให้เข้าใจตรงกัน องค์การสหประชาชาติได้ระบุให้ถือว่าผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายจิตใจและอารมณ์ มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมาก

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรร่างกาย

ร่างกายของมนุษย์เรามีการเสื่อมตลอดเวลา แต่ในช่วง 50 ปีแรก กระบวนการเสื่อมของร่างกายเห็นไม่ชัด หลังจาก 60 ปีไปแล้ว การเปลี่ยนแปลงต่างๆ จะเห็นได้ชัด

ผม จากสีดำเป็นสีดอกเลาและขาวเฟลน ผมชกบางลง

ใบหน้า มีรอยเหี่ยวย่น มีตีนกาเกิดขึ้น

ตา อาจมีสายตายาว มองใกล้ไม่ชัด สายตาชกฝ้าฟางลง

หู หูเริ่มตึง ฟังไม่ชัด

โครงสร่างร่างกาย หลังเริ่มงอ ลำตัวชกสั้นลง

ระบบประสาท ความจำเสื่อมลง สมองเล็กลงหรือเสื่อมลง

ระบบขับถ่าย ทานอาหารได้น้อย ท้องผูก จุกเสียดท้อง

ระบบข้อและกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อเสื่อม เคลื่อนไหวไม่สะดวก
อื่น ๆ ผิวหนังเหี่ยวย่น พันโยกคลอนไม่แข็งแรง

การเสื่อมลงของร่างกายมีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมากในทางแพทย์
จึงพยายามที่จะคิดหาทางชะลอความแก่โดยส่งเสริมสุขภาพทางด้านสุขภาพโภชนาการ
การออกกำลังกาย และสร้างทัศนคติที่ดีต่อชีวิต

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านการมีประสบการณ์มากมาย ได้ทำงานทำประโยชน์
ให้แก่สังคมมาพอสมควร ได้ใช้ความสามารถของตนเองหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว
ผู้สูงอายุหลายคนมีความสุข มีความภูมิใจในคุณค่าและประสบการณ์ของชีวิตตนเอง
ผู้สูงอายุบางคนเมื่อพบกับการเปลี่ยนแปลง เช่นการถูกปลดออกจากราชการตามอายุ หรือ
ร่างกายไม่อำนวยให้ประกอบกิจการที่เคยทำอยู่ทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกท้อแท้ ลึนหวัง
และรู้สึกว่าตนเองด้อยค่าลง นอกจากนี้ ยังเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิตเพราะรายได้
ที่เคยได้รับลดลงอย่างกระชั้นชิดอีกด้วย จึงมีความต้องการพึ่งพาผู้อื่น การเปลี่ยนแปลง
ดังกล่าวนี้อาจเป็นขบวนการปกติในชีวิตของคนเรา ถ้าปฏิกิริยาต่อการเปลี่ยนแปลง
นี้ไม่ทำให้เกิดความผิดปกติในพฤติกรรมเกินความเป็นจริงที่เป็นที่ยอมรับกันในสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในวัยนี้ที่สำคัญ มักมีรากฐานจากความเหงา ทั้งนี้
เนื่องจากมีความสูญเสียเกิดขึ้น เช่นการสูญเสียผู้อันเป็นที่รักได้แก่บิดามารดา สามีภรรยา
พี่น้อง ตลอดจนญาติสนิทมิตรสหายเป็นต้น หรือมีการสูญเสียในด้านความรู้สึก เช่น
บุตรหลานแยกครอบครัวออกไป การที่ต้องออกจากราชการตามการเกษียณอายุทั้งที่ยัง
มีความสามารถอยู่ และการมีรายได้ลดลงอย่างกระชั้นชิด ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่า
ตนเองไม่มีความสำคัญ ไม่เป็นที่ต้องการหรือถูกละเลยไม่เอาใจใส่ และไม่มีความมั่นคง
ในชีวิต

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากการสอบถามเกี่ยวกับปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบบ่อยของคุณหมอบรรลุ
ศิริพานิช และคณะ ในปี พ.ศ.2531 ก็พบว่าผู้สูงอายุประสบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ

ถึงร้อยละ 60.80 และจากข้อมูลของคณะกรรมการคัดสรรสมาชิกรัฐสภาไทย พ.ศ.2523-2568 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ.2528 ซึ่งคาดคะเนว่าในปี 2533 จะมีประชากรที่สูงอายุ 3.4 ล้านคน และอีก 5 ปีข้างหน้า คือปี พ.ศ.2538 จะมีผู้สูงอายุถึง 4.1 ล้านคน ถ้าประมาณการคร่าว ๆ ก็จะได้ว่า ในแต่ละปีจากนี้ไปจะมีผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่สมบูรณ์ถึงปีละ 2 ล้านคน ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติทีเดียว ปัญหาสุขภาพทางร่างกายที่พบบ่อยได้แก่ ปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ โครงสร้างและเนื้อเยื่อเสริม ระบบทางเดินอาหาร และระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น และอาการแสดงที่พบบ่อยในผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาสุขภาพมีดังนี้

อาการปวดข้อ ปวดหลัง

เป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุดปัญหาหนึ่งของผู้สูงอายุ มักเป็นผลมาจากไขข้อเสื่อม หมอนรองกระดูกเสื่อม หรือกระดูกผุ อาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเป็นที่ทราบของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเมื่อมีการเดินหรือมีการเคลื่อนไหวและถ้ามีอาการเจ็บปวดมากจะทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากเคลื่อนไหว ทำให้เกิดความเสื่อมของกระดูกและกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้น บางรายถึงกับเกิดความพิการจนไม่อาจช่วยเหลือตนเองได้เต็มที่หรือไม่ได้เลย

การดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีอาการปวดข้อปวดหลังเกิดขึ้นควรได้พบแพทย์เสียแต่เนิ่น ๆ เพื่อขอรับการรักษาและฟื้นฟูการทำงานของข้อเสีย ส่วนผู้สูงอายุที่ยังไม่มีอาการก็ควรได้ออกกำลังกายในระดับเบา ๆ ซึ่งไม่ทำให้เหนื่อยจนเกินไป พร้อมกับทานอาหารที่มีแคลเซียมเช่น นมสดจะเป็นนมสดจากเต้าหรือไม่จากเต้าก็ได้ นอกจากนั้นดื่มนมเปรี้ยวผักโขมเขียวและปลาตัวเล็กตัวน้อยที่ทานได้ทั้งกระดูก ถ้าทานได้มาก ๆ และสม่ำเสมอก็สามารถทดแทนนมสดได้ ถึงแม้จะมีแคลเซียมไม่เท่าในนมสดก็ตาม

อาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง

การอ่อนแรงของกล้ามเนื้อเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยที่เปลี่ยนไป แต่อาการเหล่านี้อาจแสดงถึงการเจ็บป่วยภายในร่างกายได้ เช่น การอักเสบเรื้อรังจากการติดเชื้อ โรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคมะเร็ง หรืออาจเกิดจากการได้รับยาขับปัสสาวะระยะยาวประสาทและยาคลายกล้ามเนื้อ

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ประสบปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรง ควรได้พบแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุและแก้ไขเสียแต่แรก ถ้าสาเหตุนั้นเป็นเพราะวัยการออกกำลังกายเบา ๆ และรับประทานอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าครบถ้วน ก็จะมีส่วนช่วยผู้สูงอายุได้มาก

อาการเวียนศีรษะและหน้ามืด

การที่คนเราจะยืนอยู่ได้อย่างปกตินั้น อย่างน้อยต้องประกอบด้วยความปลอดภัยของหัวใจในบางส่วนใน ความปกติของสมอง สายตาที่ปกติ ดังนั้นในผู้สูงอายุซึ่งมีการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ทั้งหู สมอง และสายตา จึงทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะและหน้ามืดได้ง่าย นอกจากนี้ความผิดปกติของระบบอื่น เช่น ความผิดปกติของจังหวะการเต้นของหัวใจ ความผิดปกติของความดันเลือด และแม้แต่ความผิดปกติของจิตใจก็ก่อให้เกิดอาการเวียนศีรษะและหน้ามืดได้

ผู้สูงอายุควรดูแลสุขภาพตนเอง ขณะที่นั่งหรือนอนไม่ควรรีบลุกเร็วจนเกินไป หากมีอาการเวียนศีรษะและหน้ามืดเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ก็ควรได้พบแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุและให้การรักษา

อาการปวดศีรษะ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความทนต่อการเจ็บปวดมากกว่าคนหนุ่มสาว ดังนั้นอาการปวดศีรษะที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุมักเกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางกายและทางใจทั้งสิ้น เช่น

- เลือดออกในเนื้อสมอง อาการปวดศีรษะรุนแรง อาเจียน ซึม ปวดบริเวณท้ายทอย และต้นคอ ปวดตลอดเวลาใช้ยาระงับปวดก็ไม่ค่อยทุเลา
- เลือดออกใต้เยื่อหุ้มสมอง dura อาการปวดศีรษะเกิดขึ้นหลังจากที่ศีรษะเคยได้รับอุบัติเหตุมาก่อนหน้า ซึ่งอาจจะเป็นวัน เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนก็ได้
- เนื้องอกในสมอง อาการปวดศีรษะอาจพบร่วมกับอาการชักหรือแขนขาอ่อนแรง อาการจะมากขึ้นทุกวัน

เยื่อหุ้มสมองอักเสบ	อาการปวดศีรษะ ปวดต้นคอ คอแข็ง และมีไข้สูง
หลอดเลือดอักเสบ	อาการปวดศีรษะบริเวณขมับ ร้าวไปด้านข้างของศีรษะข้างใดข้างหนึ่ง ปวดทรมานมาก
ความเครียด	อาการปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยหรือขมับทั้งสองข้าง ปวดตื้อ ๆ บีบ ๆ

การดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการปวดศีรษะ ควรให้อยู่ในความดูแลของแพทย์ เพื่อจะได้รับการวินิจฉัยโรคและรักษาอย่างถูกต้อง ไม่ควรซื้อยาทานเอง

อาการท้องผูก

ความผิดปกติในการขับถ่ายมักพบได้เสมอในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอาการท้องผูก ซึ่งส่วนใหญ่มีผลจากการที่ลำไส้เคลื่อนไหวน้อยลงตามวัย ผู้สูงอายุมักทานอาหารที่ย่อยง่าย มีกากน้อย และดื่มน้ำน้อย นอกจากนั้นการที่ร่างกายเคลื่อนไหวน้อยก็ทำให้ท้องผูกได้เช่นกัน อาการท้องผูกอาจเป็นผลจากโรคทางกาย เช่น โรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่ และอาจเป็นผลจากโรคทางจิตได้ นอกจากนี้ยารักษาโรคหลายชนิดทำให้ท้องผูกได้ เช่น ยาแก้ไอบางชนิด ยาแก้โรคซึมเศร้า เป็นต้น

การดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูก ควรส่งเสริมให้ได้รับอาหารที่มีกากและออกกำลังแต่พอควรอย่างสม่ำเสมอ หากอาการท้องผูกนั้นเรื้อรังหรือมีอาการทางกายอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น ผอมลง ท้องผูกสลับท้องเสีย ก็ควรได้พบแพทย์เพื่อจะได้ตรวจหาสาเหตุ และให้การรักษาอย่างถูกต้อง

อาการเบื่ออาหาร

อาการเบื่ออาหารของผู้สูงอายุมีเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าวัยสูงอายุ ความสามารถในการรับรสและกลิ่นเสื่อมลง ทำให้รู้สึกว่าการรับประทานอาหารไม่มีรสชาติ กินไม่อร่อย ทำให้อยากอาหารน้อยลง ในขณะเดียวกันอาการเบื่ออาหารก็อาจมีสาเหตุจากร่างกายมีโรคเรื้อรัง จิตใจไม่สบายได้รับยาบางชนิดที่ทำให้เบื่ออาหาร หรือแม้แต่การขาดวิตามินบางชนิด เช่น บี 1 เป็นต้น

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีอาการเบื่ออาหารที่สำคัญคือ พยายามจัดหาอาหารที่ชวนให้น่ารับประทาน ทานง่าย ย่อยง่าย ง่ายสะดวก และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ บรรยากาศอบอุ่นโต๊ะอาหารควรเป็นบรรยากาศที่รื่นรมย์ อบอุ่นปราศจากการทะเลาะวิวาทหรือมีลูกหลานคอยดูแลชี้ชวนให้ทานอาหาร สำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคในกายก็ควรได้ปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับการรักษาเสียให้หายเป็นปกติ อาการเบื่ออาหารก็จะดีขึ้น

ตาฟาง เห็นภาพไม่ชัด

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักพบปัญหาตามองภาพไม่ชัดเหมือนเมื่อก่อน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสายตาวัว ต้อกระจก ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเลนส์ตา สาเหตุอื่น ๆ อาจเกิดจากต้อเนื้อ ร่างกายขาดวิตามิน เอ หรือมีโรคทางกายอื่นเช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ตาฟาง มองภาพไม่ชัด ควรได้พบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคให้ถูกต้องเสียก่อน หากอาการนั้นเกิดจากต้อกระจก สามารถรักษาได้ด้วยการผ่าตัดโดยจักษุแพทย์ ผู้สูงอายุบางรายหลงเชื่อผู้แอบอ้างว่าสามารถทำให้ตาที่ฝ้าฟางหายได้โดยไม่ต้องผ่าตัด เพียงแต่หยอดยาแล้วใช้เข็มเจาะ ก็จะมีมองเห็นได้ชัดทันที แต่ผลที่ตามมาภายหลังก็คือตาบอดสนิทเนื่องจากการอักเสบของตาชั้นใน จึงไม่ควรยินยอมให้ผู้ใดมารักษาโดยวิธีนี้เป็นอันขาด

อาการปัสสาวะบ่อย

ปัสสาวะบ่อยเป็นอาการอีกอย่างหนึ่งที่พบได้เสมอในผู้สูงอายุ เนื่องจากมีการเสื่อมของระบบประสาทที่ควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ มีอาการปัสสาวะบ่อย กระปริดกระปรอยตลอดเวลา ในขณะที่เดียวกันอาการปัสสาวะบ่อยนี้อาจพบได้ในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ต่อมลูกหมากโต หรือระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบได้

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีอาการดังกล่าว ควรได้รับปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจปัสสาวะ ตรวจเลือดเสียก่อน เป็นการวิเคราะห์โรคที่พบบ่อย ก่อนที่จะสรุปว่าอาการนั้นเกิดขึ้นเพราะผู้สูงวัย

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สุขภาพของผู้สูงอายุแม้จะมีสุขภาพดีเพียงใด ก็ยังไม่อาจบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุได้ คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต้องรวมถึงสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่ดีด้วย ผู้สูงอายุทุกคนก่อนที่จะเข้าสู่ช่วงนี้ของชีวิตล้วนแต่เป็นผู้ที่ได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมไม่มากก็น้อยมาแล้วทั้งสิ้น ดังนั้นสังคมจึงไม่ควรมองข้ามความสำคัญของผู้สูงอายุ ควรที่จะยกย่องและให้รางวัลชีวิตแก่พวกเขาบ้าง

ในด้านสุขภาพอนามัย ควรได้มีการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างจริงจังหาหนทางป้องกันโรคภัยหรือพยาธิที่จะเกิดขึ้น และให้การรักษาพยาบาล เมื่อมีการเจ็บป่วย รวมทั้งฟื้นฟูสภาพร่างกายให้สามารถใช้งานได้

ในด้านเศรษฐกิจ ควรได้มีหลักประกันให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขพอสมควรแก่อัตภาพ มีที่อยู่อาศัยไม่ต้องเร่ร่อน มีอาหารพอกินไม่ต้องอดอยาก ได้รับการรักษาที่ดีเมื่อมีการเจ็บป่วย

ในด้านสังคม น่าจะได้มีการอนุรักษ์วัฒนธรรมความเป็นอยู่แบบไทย ๆ ที่ผู้สูงอายุยังคงอาศัยอยู่กับลูกหลาน เป็นที่เคารพนับถือของทุกคนในครอบครัวในขณะเดียวกันก็ได้อาศัยลูกหลานได้ช่วยเหลือเป็นภาระอยู่มากรเช่นกัน ซึ่งนับว่าเป็นความโชคดีของคนไทย แต่ในอนาคตอันใกล้นี้ สังคมจะเปลี่ยนไปเป็นสังคมแบบนิคส์ ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตอยู่ในโรงงานอุตสาหกรรมผู้สูงอายุจะถูกทอดทิ้งขาดการเหลียวแลเอาใจใส่ จึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงยิ่ง

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะดีได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่าย ผู้สูงอายุเองต้องยอมรับความจริงถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกาย จิตใจและอารมณ์ ผู้ที่เป็นบุตรหลานตลอดจนผู้ที่ให้การบริบาลแก่ผู้สูงอายุควรได้มีความรู้เรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุบ้าง บุคลากรของรัฐอันได้แก่ แพทย์ พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์อื่น ๆ ควรได้วางแผนการให้บริการสุขภาพผู้สูงอายุในแต่ละขั้นตอนให้ชัดเจนและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ควรส่งเสริมสวัสดิการต่าง ๆ ที่เป็นความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตให้แก่วัยผู้สูงอายุบ้าง ประการสุดท้ายควรกระตุ้นให้คนไทยทุกคนได้อนุรักษ์วัฒนธรรมของไทยเอาไว้ให้นานที่สุดที่จะนานได้เพื่อผู้สูงอายุจักได้มีสุขภาพดีถ้วนหน้ากัน

อาหารผู้สูงอายุ

เยาวลักษณ์ บรรจงปรุ

มนุษย์ได้ใช้ความพยายามหาทางเอาชนะธรรมชาติในหลาย ๆ เรื่อง แม้กระทั่ง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เป็นสภาวะแห่งความเป็นจริงเมื่อถึงเวลาจะต้องเกิดขึ้นไม่มี บุคคลใดที่จะหลีกเลี่ยงได้ แต่ถึงกระนั้นมนุษย์ก็ยิ่งพยายามคิดหาทางเอาชนะ เช่น เรื่อง การวางแผนครอบครัวเป็นการป้องกันการเกิด หรือชะลอการเกิด การรู้จักดูแลรักษา สุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย การรักษาพยาบาลทางการแพทย์เพื่อเป็น การยืดเวลาการตาย ส่วนในเรื่องความแก่หรือการเป็นผู้สูงอายุนั้น มนุษย์ก็ได้พยายาม อย่างยิ่งที่จะป้องกันไม่ให้ร่างกายและจิตใจแสดงออกให้เห็นถึงความเป็นผู้สูงอายุ นักโภชนาการและนักวิชาการยอมรับกันว่า ยาอายุวัฒนะที่สำคัญที่สุดคืออาหาร ถ้าหาก กินอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการตั้งแต่เล็กจนโต ก็จะช่วยยืดเวลาความเป็นหนุ่ม เป็นสาวให้นานขึ้น

นักชีววิทยากล่าวว่า ความแก่ของมนุษย์เกิดได้เมื่อมีการสร้างเซลล์ใหม่ และ มีเซลล์เก่าเสื่อมสลายไปตลอดเวลา ดูได้จากเส้นผมมีการร่วงมีผมขึ้นใหม่ เล็บที่ยาวขึ้น และต้องตัดออกไป หนึ่งส่วนอื่น ๆ ก็มีของเก่าที่ตายไป มีของใหม่เกิดขึ้นแทนที่ เมื่อ

ส่วนที่เกิดใหม่มีมากกว่าส่วนที่ตายไปเรียกได้ว่า “การเจริญเติบโต” ถ้าหากส่วนที่ตายมีมากกว่าส่วนที่เกิดใหม่ ร่างกายจะมีการเสื่อมโทรมเรียกว่า “แก่ หรือ ผู้สูงอายุ” กระบวนการแก่เกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิด และสิ้นสุดลงเมื่อบุคคลนั้นตาย จะเกิดเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและโภชนาการเป็นสำคัญ

ดังนั้นการเลือกอาหารบริโภคสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสนใจที่เป็นกรณีพิเศษ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์มีอายุยืน ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากวัยหนุ่มสาวเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น จะเกิดขึ้นที่ละน้อย โดยเฉพาะอวัยวะในทางเดินอาหารมีการเปลี่ยนแปลง คือ ชั้นเมือกในกระเพาะอาหารบางลง เซลล์ที่ทำหน้าที่หลั่งน้ำย่อยในกระเพาะทำงานน้อยลง ทำให้น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารของผู้สูงอายุมีกรดเกลือลดน้อยลง เมื่อมีกรดเกลือไม่พอ น้ำย่อยที่จะทำหน้าที่ย่อยโปรตีนก็ย่อยได้น้อยลง แบคทีเรียที่ปนไปกับอาหารลงสู่กระเพาะก็ไม่ตายเพราะน้ำย่อยมีกรดไม่พอ จากเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเนื่องมาจากความสูงอายุดังกล่าว เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุมีอาการเกี่ยวข้องกับระบบการย่อยอาหารคือ อาการท้องอืด แน่นท้องเป็นต้น ดังนั้นอาหารสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงความต้องการสารอาหารที่แท้จริงและสุขปฏิบัติเกี่ยวกับการกินดังนี้

ความต้องการสารอาหารของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุต้องการพลังงานลดลง เพราะมีกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานลดลง ดังนั้นผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ที่กินอาหารครบตามหลักอาหาร 5 หมู่ของไทยดีแล้วก็เพียงพอแต่กินอาหารประเภทข้าว น้ำตาลและไขมันให้ลดน้อยลง ส่วนเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง น้านมวัวหรือนมถั่วเหลืองผักและผลไม้ควรกินทุกวัน กินอาหารหลาย ๆ อย่างหมุนเวียนกันไป ไม่ควรกินอาหารชนิดเดียวซ้ำกันนาน ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับสารอันตรายจากอาหาร

สารโปรตีน ผู้สูงอายุควรได้รับสารโปรตีนเท่ากับบุคคลธรรมดา ประมาณ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ไม่ควรกินโปรตีนมากเกินไป และน้อยเกินไป เพราะการกินโปรตีนมากเกินไป ร่างกายจะเก็บสะสมไว้ในรูปไขมัน ทำให้อ้วน และไตต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้นในการขับสารยูเรีย แต่ถ้าหากกินโปรตีนน้อยเกินไป ทำให้อวัยวะทรุดโทรมอย่างรวดเร็วภูมิคุ้มกันต้านทานลดลงเป็นเหตุให้ติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ดังนั้นผู้

สูงอายุจึงควรได้รับอาหารเนื้อสัตว์ประเภท ไก่ หมู น้านม และถั่วเมล็ดแห้งให้เพียงพอทุกวัน

คาร์โบไฮเดรตและไขมัน ผู้สูงอายุควรกินคาร์โบไฮเดรตและไขมันลดน้อยลง เพราะสารดังกล่าวเป็นสารให้พลังงานเพื่อลดปริมาณพลังงานลง จึงควรลดคาร์โบไฮเดรตและไขมันลงด้วย เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน โรคปวดข้อ ความดันเลือดสูง และหัวใจขาดเลือด

แคลเซียม ผู้สูงอายุควรได้แคลเซียมอย่างน้อยวันละ 400 มิลลิกรัม เพื่อป้องกันการขาดแคลเซียม ควรให้เตีตี่มน้านมวัวหรือน้านมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1/2-1 ถ้วย จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก

วิตามินเกลือแร่และเส้นใยอาหาร มีความสำคัญกับผู้สูงอายุอย่างมาก เพราะช่วยให้การย่อย การดูดซึมและเมตาบอลิซึม ตลอดจนการขับถ่ายดีขึ้น ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรกินผักและผลไม้ทุก ๆ วัน

น้ำ เพื่อช่วยให้การขับถ่ายของเสียได้ดีขึ้น ผู้สูงอายุควรตี่มน้าอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร น้ำที่ได้รับควรเป็นน้ำตี่มที่สะอาด หรือน้าผลไม้ก็ได้ แต่ไม่ควรมีรสหวาน เพราะความหวานจากน้ำตาลจะเพิ่มพลังงาน ซึ่งเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีน้าหนักตัวมาก และเกิดโรคอ้วนได้ สิ่งที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงคือ น้าหวานชนิดต่าง ๆ และน้าอัดลม เป็นต้น

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับการกิน

ดังได้กล่าวแล้วว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ดังนั้นการกินอาหารของผู้สูงอายุจึงควรมีหลักการสุขปฏิบัติเกี่ยวกับการกินดังนี้

ควรกินอาหารเป็นเวลาและขับถ่ายเป็นเวลา เพื่อช่วยให้ร่างกายมีสารอาหารหล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอ ควรมีระยะเวลาเพียงพอในการกินอาหารไม่รีบร้อนจนเกินไป ถ้าหากกำลังทำงานควรหยุดพักสักครู่เพื่อคลายความเครียด เมื่อกินอาหารแล้วร่างกายจะมีกำลังทำงาน มีอารมณ์ดีขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างก็สดชื่นขึ้น

ควรกินอาหารสะอาดอย่างง่าย เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อต่างๆ ดังได้กล่าวแล้วว่าผู้สูงอายุมีกรดไม่พอ ในการย่อยอาหารและในการทำลายแบคทีเรีย ดังนั้นอาหาร

จึงต้องสะอาดและย่อยง่าย ถ้าหากเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ หรือผักที่ย่อยยากควรหั่นเลี้ยว หรือถ้าหากอยากกินก็ควรสับบด หั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อลดภาระการย่อย และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ผักและผลไม้บางชนิด เป็นต้น

ควรกินอาหารหลาย ๆ อย่าง ไม่ควรกินซ้ำซากจำเจ เพราะอาหารแต่ละอย่างจะให้ประโยชน์ไม่เท่ากัน อาหารบางอย่างมีสารที่เป็นอันตราย ไม่ควรกินซ้ำซาก เช่น อาหารประเภทไข่ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ถ้านักกินประจำจะได้รับคอเลสเตอรอลจากไข่แดงมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งและหลอดเลือดตีบได้ นอกจากนี้ ยังมีสารเจือปนในอาหารต่าง ๆ อีกหลายชนิด ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะการขาดสารอาหารที่จำเป็นและหลีกเลี่ยงการได้รับสารอันตรายจึงไม่ควรกินอาหารซ้ำซากจำเจ

ผู้สูงอายุควรกินอาหารด้วยความสบายใจ กินกับคนที่ถูกใจ คุยเรื่องสนุก ๆ ลืมเรื่องวุ่น ๆ หรือปล่อยวางกับภาระบางอย่าง เพื่อสร้างให้สุขภาพดีขึ้น วงการแพทย์ทั่วโลกยอมรับว่าระบบการย่อยอาหารจะทำงานตามอารมณ์ของเจ้าของร่างกาย ดังนั้น ความทุกข์ ความเครียด ความกังวล ทำให้อาหารไม่ย่อย ทำให้ท้องผูกหรืออาจท้องเดินได้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่สูงอายุ หรือกำลังเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือวันหนึ่งท่านจะต้องเป็นผู้สูงอายุ ท่านเตรียมการในเรื่องการกินอาหารหรือยัง วิธีง่าย ๆ ที่พอสรุปได้ดีก็คือ เมื่อท่านเป็นบุคคลสูงอายุ ท่านควรกินข้าว น้ำตาล และไขมันลดลง กินเนื้อสัตว์ น้านมวัว นมถั่วเหลือง ผักและผลไม้ทุกวัน ดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 6-8 แก้ว ไม่กินอาหารจำเจ กินเป็นเวลาถ่ายเป็นเวลา อาหารสะอาดและย่อยง่าย และข้อสำคัญที่สุดก็คือกินอย่างมีความสุข จะทำให้ชีวิตของท่านเป็นสุขสมบูรณ์อย่างยิ่ง

คณะกรรมการจัดทำเอกสาร

นางนพรัตน์	ผลาพิบูลย์	ประธาน
นางเยาวลักษณ์	บรรจงปรี	กรรมการ
นายศักดิ์ดา	ปรารงค์ประทานพร	กรรมการ
นายสมยศ	ศรีสุวรรณ	กรรมการ
นายนเรศ	ประสานพานิช	กรรมการ
นางรวีวรรณ	เผ่ากัณหา	กรรมการ
นางกุหลาบ	รัตนสังธรรม	กรรมการ
นางรัชนีภรณ์	ทรัพย์กรานนท์	กรรมการ
นางวนิดา	สกุลรัตน์	เลขานุการ



จำนวน 1,000 เล่ม

พิมพ์ที่ กมลศิลป์การพิมพ์

108/15 ถนนอัคนิวาต อ.เมือง ชลบุรี โทร. 282164, 285164