



๖. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน

โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยทำให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น



๗. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การซื้อยามากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดขึ้นใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวิธีนี้ประสิทธิภาพการทำงานของยาจะลดลงและทำให้เกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียงอาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้น จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด



๘. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ

ของร่างกาย เช่น คลำได้ก้อน โดยเฉพาะก้อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืด เรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง เหนื่อยง่าย แขนงหน้าอกหรือถ้ายูจาระผดผื่นคัน มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนั้นละก็พามาพบแพทย์ทีี่สุด



๙. ตรวจสุขภาพประจำปี แนะนำให้

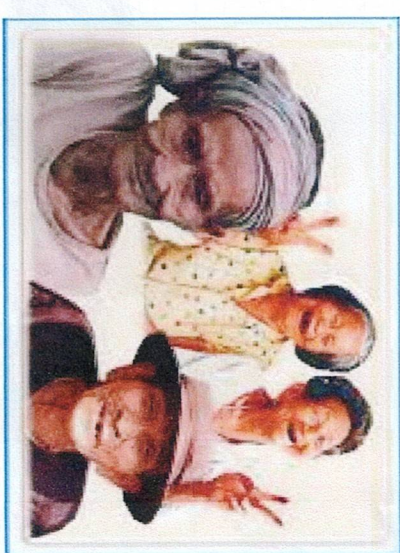
ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก ๓ ปี โดยแพทย์จะทำการการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหามะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมีการตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย



นอกจากการดูแลสุขภาพแล้วสุขภาพใจก็เป็นสิ่งสำคัญ การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด หรือวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ มากจนเกินไป รวมถึงการเข้าใจและยอมรับตนเองของท่านและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง



เอกสารประชาสัมพันธ์ การดูแลสุขภาพผู้สูงวัย



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระบาท

สำนักปลัด งานพัฒนาชุมชน

ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร.๐-๗๕๐๘-๕๐๕๕

๑.การเลือกอาหาร

A detailed black and white illustration of a still life arrangement. The composition features a large, textured pumpkin on the left, several round gourds or squash in the center and right, and a cluster of grapes at the bottom right. The items are resting on a bed of leaves and foliage, creating a naturalistic scene. The style is reminiscent of a woodcut or a detailed engraving.

หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคสัก ๓๐ นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อย ๆ เริ่มที่มีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อย ๆ ลดลงช้า ๆ และค่อย ๆ หยุดเพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว



จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็น
สวนสาธารณะใกล้ ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิ
ทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่งสะอาด อากาศถ่ายเทได้
สะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อ
ลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคและสามารถช่วยป้องกันโรค
ภูมิแพ้หรือหอบหืดได้

ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษาและยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุอาชญากรรมต่าง ๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้

โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรค
ที่เป็นอยู่ส่งเสริมสุขภาพให้กลับมาแข็งแรง ปรับ
สภาพแวดล้อมบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือ
การหกล้ม

