



## ภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ ภัยร้ายที่อาจซ่อนเร้นอยู่

ศูนย์ : คลินิกผู้สูงอายุ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ วงศ์ตระกูลเรือง

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเสื่อมถอยของระบบต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นเหตุให้เกิดปัญหาหลายประการ ซึ่งปัญหาภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ มีทั้งปัญหาภาวะขาดสารอาหาร และภาวะอ้วน ซึ่งทั้ง 2 รูปแบบ เป็นปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น ร่างกายผอมแบบแคระแกร็น เกิดปัญหาสายตา โรคเบาหวานและโรคหัวใจ และยังส่งผลให้เกิดความพิการได้ ดังนั้น ผู้ดูแลต้องคำนึงถึงภาวะทุพโภชนาการ ที่อาจซ่อนเร้นอยู่และอาจเป็นพื้นฐานของปัญหาสุขภาพที่ผู้สูงอายุกำลังประสบอยู่ได้

### ภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) เป็น สภาวะของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น โภชนาการที่ไม่ดีแบ่งออกเป็น ภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน ผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดีส่วนใหญ่มักจะมีร่างกายที่ผอมหรือ อ้วนเกินไป

- **ภาวะโภชนาการต่ำ** หรือ ภาวะขาดสารอาหาร เป็นผลมาจากการได้รับพลังงานจากโปรตีน หรือสารอาหารรองไม่เพียงพอ ทำให้ความแข็งแรงน้อยลง เกิดภาวะแคระแกร็น และน้ำหนักไม่เหมาะสมกับอายุ ผอมเกินไป
- **ภาวะโภชนาการเกิน** หรือ ภาวะอ้วน คือ สภาวะของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไวจนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น

### สาเหตุการเกิดภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ

ในผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มีความผิดปกติของระบบประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การรับรส และการบดเคี้ยวอาหารและการกลืน เป็นต้น ทางจิตใจ เศรษฐกิจและสังคม เช่น ฐานะยากจน สูญเสียรายได้หรืออาชีพ การถูกทอดทิ้ง ทำให้ไม่สามารถจัดหาอาหารมาบริโภคให้เพียงพอต่อความต้องการได้ และการมีโรคประจำตัว สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการได้ง่าย

ซึ่งผลกระทบของภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ เช่น เกิดภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ มีความอยากอาหารลดลง เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ง่วงซึม ไขสูง มีอาการอาเจียนที่ไม่สามารถควบคุมได้ และถ้าเกิดบาดแผลจะหายช้ากว่าปกติ มีจำเล็ดขึ้นตามตัวง่าย การตอบสนองทางภูมิคุ้มกันบกพร่องและเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคต่างๆ เป็นต้น

## สังเกตอย่างไร ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ

สัญญาณและอาการจะแสดงตามประเภทสารอาหารที่ขาด โดยมีลักษณะที่แตกต่างกันไป ดังนี้

- **ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการต่ำ** ได้แก่ น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ มีความอยากอาหารลดลง ผอมแห้ง ซีดในวัยนี้ อ่อนแรง รู้สึกเพลียตลอดเวลา และอาจเป็นลมหมดสติ เจ็บป่วยง่ายและหายช้ากว่าปกติ มีปัญหาในการย่อยอาหารและการหายใจ ซาที่ข้อต่อ มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น ไม่มีสมาธิ วอกแวกง่าย ทำกิจกรรมช้า หงุดหงิด หรือวิตกกังวลผิดปกติ มีอาการซึมเศร้าหรือรู้สึกหดหู่ใจ เป็นต้น
- **ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการเกิน** ได้แก่ เป็นโรคอ้วนหรือมีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ มีไขมันส่วนเกินสะสมอยู่ในร่างกายปริมาณมาก หายใจติดขัด หายใจไม่คล่อง นอนกรนจากปัญหาเรื่องการหายใจ เหนื่อยง่าย รอนงาย เหงื่อออกง่ายและออกมาก เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก เป็นต้น

## การดูแลรักษาผู้สูงอายุที่มีภาวะทุพโภชนาการ

1. **ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการต่ำ** โดยได้รับสารอาหารได้น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย ดูแลรักษาได้ ดังนี้

- เพิ่มปริมาณอาหารปรุงอาหารด้วยการทอด ผัด มากขึ้น โดยเลือกให้เหมาะสม ไม่ขัดต่อโรคที่เป็น
- เพิ่มมื้ออาหารโดยเพิ่มอาหารว่างหรือเลือกการให้รับประทานอาหารที่ละน้อย แต่บ่อยครั้ง
- ดูแลให้ได้รับสารอาหารโปรตีนคุณภาพสูง เช่น ปลา ไข่ขาว และนม
- เพิ่มคุณค่าของอาหารในแต่ละมื้อที่รับประทาน เช่น เพิ่มสัดส่วนของไขมันดี โดยการเติมน้ำมันมะกอกลงในเครื่องปรุง ผักสด ธัญพืช และรับประทานอาหารที่ให้อาหารสูง
- จัดเลือกอาหารที่ผู้สูงอายุชอบและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเลือกเอง โดยเลือกอาหารที่ไม่ขัดต่อโรคที่เป็น
- เลือกภาชนะที่ใส่และจัดอาหารที่มีสีสัน ดูให้น่ารับประทานเพื่อเพิ่มความอยากอาหาร
- หมั่นดูแลความสะอาดในช่องปาก ฟัน ก่อนการรับประทานอาหารเพื่อเพิ่มความอยากอาหาร และรับประทานอาหารได้มากขึ้น
- หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เพราะจะทำให้ไม่รู้สึกอยากรับประทานอาหารต่อ
- รับประทานอาหารเสริมเพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารชนิดต่างๆ ในปริมาณที่เพียงพอ เช่น วิตามิน และเกลือแร่

2. **ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการเกิน** ได้รับสารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย ดูแลรักษาได้ ดังนี้

- รับประทานอาหารได้ครบ 3 มื้อ หากเคยรับประทานของว่าง ควรลดของว่างเหล่านั้น และงดอาหารจุบจิบให้น้อยลง
- งดอาหารจำพวกแป้ง ของหวาน อาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด ผัด และใช้วิธีการปรุงแบบ ต้ม นึ่ง ย่าง แทน
- รับประทานผลไม้ ผัก ให้มากที่สุดแทนเนื้อสัตว์ นม เนย
- จัดอาหารประเภทเนื้อไก่ ปลาที่มีไขมัน และแคลอรีน้อยกว่าเนื้อแดง
- เลือกชนิดอาหารที่หลากหลาย เพื่อจะได้ไม่รู้สึกเบื่ออาหารส่วนใดๆ ไป
- ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว เพื่อช่วยให้การขับถ่ายของเสียที่เกิดจากการลดน้ำหนัก
- ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมตามสภาพแต่ละราย

ปัญหาภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ ถือเป็นภัยเงียบทางสุขภาพ  
 ที่อาจส่งผลให้โรคเรื้อรังและภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุรุนแรงขึ้นได้ สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพใดๆ  
 ที่อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ  
 ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเพื่อหาแนวทางโภชนาการที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพเฉพาะบุคคลอย่าง