



ลูกหลานรู้จัก เข้าใจ ภาวะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ศูนย์ : คลินิกผู้สูงอายุ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ วงศ์ตระกูลเรือง

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย และล้วนเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมถอยลงไปทั้งทาง ร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ โดยทุกการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้ไม่เหมือนเดิม และอาจส่งผลกระทบต่อผู้ดูแลและครอบครัวไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง และเข้าใจถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุตามวัย จะเป็นประตูปานแรกที่เชื่อมความเข้าใจระหว่างผู้ดูแลและผู้สูงอายุ สม และผู้สูงอายุให้เข้าใจกันได้อย่างดีที่สุด

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏเด่นและมีผลกระทบกับชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุด ความแตกต่าง

1. **อวัยวะภายนอก** ผนังบางเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีขาว หลังโกง เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง กำลังน้อยลง ผิวของผู้สูงอายุขาดความมันเงาและความยืดหยุ่น เล็บมือและเล็บเท้าของผู้สูงอายุจะแห้ง แข็ง เปราะหักง่าย เป็นแผลง่าย
2. **การมองเห็นไม่เหมือนเดิม** เนื่องจากลูกตามีขนาดเล็กลง กระจกตาตึง รูม่านตาเล็กลง ปฏิกริยาในการตอบสนองต่อแสง ความสามารถในการแยกสีแย่ง เกิดโรคตาแห้งเกิดจากตอม่านตาผลิตน้ำตาลดลง และเมื่อกล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมลง
3. **การได้ยินเสียงลดลง** เกิดภาวะหูตึง ไม่ได้ยิน เนื่องจากประสาทรับเสียงเสื่อมลงได้ยินเสียงโทนต่ำชัดกว่าเสียงพูดหรือเสียงสูงๆ ชัดๆ และดังกว่าปกติ แต่ไม่ตะโกน และไม่แสดงอาการหงุดหงิด หากต้องพูดซ้ำ
4. **การพูด การเปล่งเสียงของผู้สูงอายุจะไม่มีพลัง** เนื่องจากกระดูกอ่อนบริเวณกล่องเสียงแข็งตัวและขาดความยืดหยุ่น
5. **การบิด เคี้ยวลำบากขึ้น** เพราะเหงือกกร่น รากฟันโผล่ฟันขอบเหงือก ทำให้ฟันผุและเสียวฟันได้ง่าย
6. **กระดูกและกล้ามเนื้อ** กระดูกพรุนทำให้หักได้ง่าย กล้ามเนื้อก็ลีบเล็กลง มีไขมันแทรกในกล้ามเนื้อ
7. **การรับกลิ่นบกพร่อง** ทำให้ไม่ได้กลิ่นอาหาร ผู้สูงอายุบางคนมีเลือดกำเดาไหลเนื่องจากความดันโลหิตสูง
8. **ระบบต่างๆ เสื่อมถอยลง** เช่น ระบบประสาทเซลล์ ระบบทางเดินอาหาร ระบบการไหลเวียนโลหิต ทำงานได้ลดลง

การเปลี่ยนแปลงของระบบภายในร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุนั้นมีดังนี้

1. **ระบบประสาท** เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ระบบประสาทและสมองจะทำงานช้าลง ความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อเกิดจากเซลล์ประสาทตายแล้วไม่มีการเกิดขึ้นใหม่อีก ทำให้ความจำแย่ ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง ปฏิบัติการ ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวช้าไปด้วย
2. **ระบบหัวใจและหลอดเลือด** ผู้สูงอายุหลอดเลือดแดงจะแข็งไม่ยืดหยุ่น ผนังหลอดเลือดขรุขระ ทางเดินภายในหลอดเลือด และหากหลอดเลือดมีไขมันอุดตันรวมด้วยแล้ว ยิ่งจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เกิดภาวะความดันโลหิตสูง และมีโอกาสเกิดโรคหัวใจ
3. **ระบบทางเดินหายใจ** หายใจลำบาก รู้สึกเหนื่อยเวลาหายใจ ถ้าทำกิจกรรมที่ใช้กำลังมากจะรู้สึกหายใจไม่ทันเกิดจากการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมก็ช่วยได้มาก
4. **ระบบทางเดินปัสสาวะ** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาหกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะเล็ด เนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีขนาดเล็กลง โดยเฉพาะผู้ชายมีปัญหาต่อมลูกหมากโตทำให้ช่วงกลางคืนต้องลุกมาปัสสาวะบ่อยและต้องเบ่งปัสสาวะนาน
5. **ระบบทางเดินอาหาร** พันเกิดการกร่อน รากฟันเปราะแตกง่ายขึ้น มีอาการกลืนลำบากหรือสำลักได้บ่อย กระเพาะอาหาร เพราะน้ำย่อยในกระเพาะอาหารน้อยลงทำให้อาหารต้องอยู่ในกระเพาะนานขึ้นและทำให้ท้องอืดง่าย
6. **ระบบต่อมไร้ท่อ** มีการทำงานของต่อมต่างๆ น้อยลง เช่น ต่อมไทรอยด์ ทำให้ผลิตฮอร์โมนได้น้อยลง มีโอกาสเป็นเบาหวานมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้ว ด้านความรู้สึก การรับรู้ จิตใจ อารมณ์ ก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน โดยที่พบ

- ภาวะทางอารมณ์ ผู้สูงอายุจะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจ เกิดขึ้นจากระดับฮอร์โมนที่ลดลง
- ภาวะทางความคิด ผู้สูงอายุจะชอบคิดเรื่องเดิมๆ ซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง หมกมุ่น เรื่องของตัวเองทั้งเรื่องในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต โดยเฉพาะเรื่องตนเองมากกว่าเรื่องผู้อื่น และส่วนใหญ่จะกังวลว่าลูกหลานจะทอดทิ้ง
- ภาวะด้านความจำ ผู้สูงอายุจะชอบคุย ชอบเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตเพราะเป็นส่วนที่สมองจดจำได้ดี แต่มักลืมเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบันหรือถามบ่อยๆ นั่นเอง
- ภาวะทางพฤติกรรม ผู้สูงอายุบางคนจะคอยจู้จี้ ขี้บ่น คอยเตือนซ้ำๆ ย้ำเรื่องเดิมๆ จนกลายเป็นพฤติกรรมประจำตัว เพราะกลัวจะถูกวางกลาวตำหนิ กลัวเป็นภาระ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าได้

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเกษียณที่ไม่จำเป็นต้องทำงานแล้ว อาจทำให้รู้สึกไม่ได้รับการยกย่อง ไม่มีคนเคารพเหมือนที่วัยหนุ่มสาวได้รับ รวมทั้งภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม แต่ผู้สูงอายุจะมีเวลามากขึ้น ทั้งการพักผ่อนและการใช้เวลาอยู่กับครอบครัว แต่จะมีข้อจำกัดในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ไม่ค่อยสนใจผู้อื่นมากนัก แต่จะสนใจตนเองมากขึ้น

เมื่อผู้ดูแล และสมาชิกในครอบครัว เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในทุกๆ ด้าน ก็จะทำให้สามารถดูแล

และสุขภาพแข็งแรงสมวัยได้



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย