

โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ปกติร่างกายคนเราจะเริ่มมีการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป การเสื่อมลงของระบบในร่างกายนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคหลายชนิด นอกจากภาวะทางด้านร่างกายแล้ว ทางด้านจิตใจก็มีผลต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ มักเกิดกับผู้ที่มึโรคเรื้อรังทางกาย ทำให้ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรืออาจเกิดจากการที่ต้องอยู่คนเดียวตามลำพัง การเตรียมพร้อมในการดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง ลดปัญหาทางด้านสุขภาพต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นเมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุได้



โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

โรคทางสมอง พบมากในผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ เครียด ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ คนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคสมอง และการเสื่อมของเซลล์สมองส่วนใหญ่จะพบในคนอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยโรคสมองที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ อัลไซเมอร์ สมองเสื่อม และอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

โรคเกาต์ มักพบในชายสูงอายุมากกว่าหญิง ทำให้เกิดอาการปวดตามข้อชนิดหนึ่ง เกิดจากมีกรดยูริกสะสมในร่างกายจำนวนมากโดยเฉพาะตามข้อ ซึ่งคนแต่ละวัยมีระดับกรดยูริกในเลือดที่แตกต่างกัน

โรคเบาหวาน เป็นความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ อันส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน ก่อให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปัสสาวะและกระหายน้ำบ่อย ตื่นน้ำในปริมาณมากต่อครั้ง อ่อนเพลีย น้ำหนักตัวลดโดยไม่มีสาเหตุ และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น ตาพร่ามัว หรือตาบอด ไตเสื่อม ขาตามปลายมือปลายเท้าและอาจติดเชื้อได้ง่าย

โรคความดันโลหิตสูง คนปกติจะมีความดันโลหิต 120/80-139/89 มิลลิเมตรปรอท หากมีค่าความดันมากกว่านี้จัดว่าเป็นผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งโรคนี้ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการแสดง แต่บางครั้งจะมีอาการใจสั่น ปวดศีรษะ หน้ามืด ตาพร่า ถ้าไม่รักษาตั้งแต่เบื้องต้นอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น อัมพฤกษ์ ตาบอด ไตวาย หัวใจวาย เป็นต้น

โรคระบบทางเดินปัสสาวะ ในผู้ชายสูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นต่อมลูกหมากโต จนกรดท่อปัสสาวะทำให้ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะกลางคืน ปัสสาวะออกไม่หมดทำให้เหลือบางส่วนไว้ในกระเพาะปัสสาวะ อันเป็นสาเหตุของการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะได้ ในผู้หญิงสูงอายุ มักจะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หรือทางเดินปัสสาวะผิดปกติ

โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก พบมากในชายสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป สาเหตุมาจากภาวะความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนเพศชายทำให้เซลล์มะเร็งของต่อมลูกหมากมีการเจริญเติบโตมากขึ้น การกินอาหารที่มีไขมันสูง รวมถึงการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เป็นต้น โดยในระยะเริ่มแรกของมะเร็งต่อมลูกหมาก มักไม่แสดงอาการใดๆ

โรคตา โรคตาที่ผู้สูงอายุเป็นกันมาก คือ โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคต้อกระจก โรคต้อหิน และน้ำวุ้นตาเสื่อม ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ และมีอาการที่แตกต่างกัน แต่สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคตาเกิดจากความเสื่อม เนื่องจากอายุที่มากขึ้น ทำให้การมองเห็นลดลง

โรคไต ในช่วงแรกมักไม่แสดงอาการ แต่เมื่อไตเริ่มเสื่อมมากขึ้น จะทำหน้าที่ลดลง เกิดการคั่งของเสียมากขึ้น ความผิดปกติและอาการแสดงจะมากขึ้น เช่น อ่อนเพลีย บวม เบื่อง่าย ความดันโลหิตสูง ถ้าเป็นมากใกล้เป็นไตวายเรื้อรัง จะเพิ่มอาการซีด คันตามตัว เบื่ออาหาร อันจะนำไปสู่การล้างไต ฟอกเลือด และเปลี่ยนไตในที่สุด

โรคหัวใจขาดเลือด สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคนี้ มาจากหลอดเลือดหัวใจตีบ ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ พบมากในผู้ที่ เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่ อ้วนลงพุง ขาดการออกกำลังกาย หรือคนในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ยิ่งทำให้โอกาสเป็นโรคสูงขึ้น อาการสำคัญคือ เจ็บแน่นหน้าอกระหว่างรอนม ลึนปี ค้างมีอะไรมาดทับ หายใจไม่สะดวก อาจร้าวไปที่คอ กราม แขนซ้ายด้านใน และมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น เหงื่อออก ตัวเย็น เย็นศีรษะ หน้ามืด เหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้ ใจสั่น ดังนั้น เมื่อเกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอก ควรรีบพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

เคล็ดลับดูแลสุขภาพเบื้องต้นเมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ

- ควบคุมโภชนาการ ให้เหมาะสมกับร่างกาย ควรหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง รสเค็มจัด และอาหารรสหวาน
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ดื่มน้ำมากๆ ให้เพียงพอับความต้องการของร่างกาย
- ออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที
- ควบคุมน้ำหนักตัว ให้อยู่ในระดับมาตรฐาน

- ทำจิตใจให้แจ่มใส พักผ่อนอย่างเพียงพอ
- หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย เมื่อเกิดอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์
- หลีกเลี่ยงการเข้ายาที่ไม่เหมาะสม หรือซื้อยากินเอง
- ควรพบแพทย์สม่ำเสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ ทุก 6-12 เดือน

ที่มา : หนังสือพิมพ์คมชัดลึก

: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ <http://www.thaihealth.or.th>