

## บททดสอบก่อนเกษียณ

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

เดือนตุลาคมถึงอีกแล้ว สุขภาพหลังเกษียณเป็นสิ่งสำคัญ แต่ท่านมีความรู้เรื่องสุขภาพหลังเกษียณอายุมากแค่ไหน  
ถ้าท่านไม่มีความรู้เรื่องนี้ท่านอาจจะมีปัญหาปฏิบัติตัวไม่ถูก หรืออาจจะกลายเป็นเหยื่อของการโฆษณาชวนเชื่อ  
เช่นโฆษณาขายยาอายุวัฒนะ ยาบำรุงสมอง ยานอนหลับ ยาสมุนไพร ฯลฯ

ถ้าลองทดสอบข้อสอบข้างล่างนี้ดูท่านอาจจะมีความรู้ หรือสัมมาทิฐิเรื่องสุขภาพหลังเกษียณมากขึ้น  
ทำให้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องมากขึ้นก็เป็นได้



1. ถ้ำร่างกายของท่านอยู่ในสภาพดี ท่านจะมีอายุยืน จริง หรือ ไม่
2. การที่น้ำหนักตัวลดลงเมื่ออายุสูงขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจทำเลย เป็นสิ่งที่ดี จริง หรือ ไม่
3. เมื่ออายุมากขึ้นท่านควรจะลดการออกกำลังกายลง เนื่องจากมันอาจจะทำให้ท่านบาดเจ็บมากขึ้น  
จริง หรือ ไม่
4. พันธุกรรมมีผลต่อสุขภาพของคุณมากกว่าการออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร จริง หรือ ไม่
5. คนที่มีอายุมากขึ้นต้องการการหลับนอนน้อยลง จริง หรือ ไม่
6. เมื่อถึงวัยเกษียณ มันเป็นการสายเกินไปที่จะแก้ไขนิสัยที่ไม่ดีต่างๆ จริง หรือ ไม่
7. การอาสาทำงานเพื่อสาธารณะมีผลดีต่อตัวคุณเองและต่อผู้อื่น จริง หรือ ไม่
8. สมุนไพรเสริมสุขภาพ หรือยาอายุวัฒนะที่โฆษณายาขายกันมีผลดี จริง หรือ ไม่
9. การรีบหลับตอนกลางวันเป็นสัญลักษณ์ของความชราและไม่ควรทำ จริง หรือ ไม่
10. ถ้าตอนหนุ่ม-สาวคุณไม่เคยมีปัญหาสุขภาพ ตอนชราคุณก็ไม่ต้องห่วงเรื่องสุขภาพ จริง หรือ ไม่
11. ถ้าท่านขี้ลืมชื่อคนหมายความว่าท่านเป็นโรคอัลไซเมอร์ จริง หรือ ไม่

อ่านคำถามทำข้อสอบแล้วลองดูเฉลยคำตอบและเหตุผลทางการแพทย์ชี้ว่าท่านมีความรู้หรือความไม่รู้มากแค่ไหน

### ข้อ 1 ไม่จริง

เนื่อง จากการมีร่างกายในสภาพดีอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีสุขภาพจิตและอารมณ์ดีด้วย  
การมีร่างกายดีมันมีผลต่อสุขภาพแน่แต่ไม่ 100% คนเราจำเป็นต้องมีสุขภาพจิตดีโดยการเขาสังคม  
ไม่ว่าจะสังคมนาน ในหมู่บ้าน หรือในสังคมนที่ใหญ่กว่านั้น คนเราต้องมีเพื่อนฝูง  
มีกัลยาณมิตรซึ่งจะคอยให้กำลังใจหรือห้ามใจเราในการประพฤติปฏิบัติให้อยู่ใน ศีลธรรม

ไม่ออกกำลังกายนอกทางเที่ยวกินเหล้าเมายา หาเรื่องใส่ตัวตอนแก่ ออกกำลังกายเสมอ กินอาหารที่ถูกหลักอนามัย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่ออารมณ์ ลดความเครียด

## ข้อ 2 ไม่จริง

การที่น้ำหนักลดไปเฉยๆ โดยท่านไม่ได้ตั้งใจทำเป็นเรื่องที่ต้องระวัง ควรจะหาสาเหตุ ถ้าท่านกินอาหารปกติและออกกำลังกายเท่าเดิมก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจดู ว่ามีเหตุผลทางการแพทย์หรือไม่ การผอมลงไม่จำเป็นต้องผอมมาก เช่น สูญเสียน้ำหนักตัวไปสัก 5% ก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์แล้วเพื่อดูว่ามีปัญหาอะไรหรือเปล่า เช่น เป็นมะเร็งภายใน ปัญหาทางเดินอาหาร การกินหรือการกลืนอาหารผิดปกติ ปัญหาเรื่องฟันทำให้เคี้ยวไม่ได้ดี หรือปัญหาทางจิตใจ เช่น เป็นโรคซึมเศร้า เป็นต้น

## ข้อ 3 ไม่จริง

การออกกำลังกายทุกวันหรือเกือบทุกวัน เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้อายุยืนขึ้น ทำให้ลดความซึมเศร้า ลดการพุงของกระดูกทำให้กระดูกหักลดลง ลดมะเร็งบางชนิด สมอู้งเลื่อมซ้าลง ลดอัมพฤกษ์อัมพาต เบาหวานน้อยลง การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของขาทำให้หกลมน้อยลง การหกล้มของคนชราอาจมีความเสียหายต่อสุขภาพมาก ถ้าคุณไม่เคยออกกำลังกายเลยก็ควรจะไปเริ่มตั้งแต่การเดิน แล้วเพิ่มมากขึ้น ถ้าท่านไม่แน่ใจเพราะมีโรคประจำตัว เช่น เป็นโรคหัวใจก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์ดูว่าท่านควรจะไปออกกำลังกายแบบไหนที่จะเหมาะสม กับท่าน

## ข้อ 4 ไม่จริง

พันธุกรรมมีผลต่อความชราของท่านแค่ 1 ใน 4 หรือ 1 ใน 3 เท่านั้น ที่เหลือเป็นผลมาจากการดำรงชีวิตความเป็นอยู่ สิ่งแวดล้อม (เช่น อยู่ในที่อากาศดี) หรือ ความบังเอิญ (เช่น อยู่ในสังคมที่นิยมกินอาหารตามโรคหัวใจ) เช่น ถ้ามีพันธุกรรมโรคหัวใจขาดเลือดในพ่อ ท่านก็อาจจะคิดว่าท่านจะเป็นด้วย แต่ท่านสามารถลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดได้โดยการควบคุมสิ่งอื่น เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ งดสูบบุหรี่ เอาใจใส่ควบคุมความดันโลหิต ควบคุมเบาหวานให้ดี

## ข้อ 5 ไม่จริง

ความต้องการการนอนของคนเราก่อนข้างจะมี เท่ากันตลอดอายุขัย ไม่ว่าจะแก่จะอ่อนวัยก็ต้องการเท่ากัน ส่วนมากต้องการราว 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน แต่ความชราอาจจะทำให้ท่านนอนหลับตื้นลง คนอายุระหว่าง 50 ถึง 60 จะเริ่มมีการนอนหลับยากขึ้น จะเริ่มง่วงตอนหัวค่ำมากขึ้น และตื่นเช้าขึ้น

## ข้อ 6 ไม่จริง

เรื่องสายเกินไปไม่มี ท่านสามารถเริ่มต้นสุขนิสัยดีๆ ได้ทุกเมื่อ เช่น การเลิกสูบบุหรี่จะดี โภชนาผลอันดีทันที การไหลเวียนเลือดจะดีขึ้น ความดันเลือดลดลง ปอดของท่านก็ทำงานดีขึ้น ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น สมอู้งเลื่อมใส ผิวพรรณสดใสมากขึ้น หลังจากหยุดสูบบุหรี่ได้ 1 ปีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ อัมพาตอัมพาต โรคปอด และมะเร็งลดลง และถ้าคุณน้ำหนักเกิน การลดน้ำหนักสัก 5-10% ของน้ำหนักตัวก็สามารถช่วยไหลลดความดันเลือด และลดเบาหวานได้

## ข้อ 7 จริง

ถ้าท่านวางแผนงาน การอาสาช่วยงานสาธารณะในวัยเกษียณเป็นสิ่งดี ทำให้ได้สังคมกับมนุษย์คนอื่น ทำให้ชีวิตวันๆ ของท่านมีจุดหมายไม่เคอะเขิน ในทางกลับกันสังคมจะได้รับความช่วยเหลือมากขึ้น จากการศึกษาคนวัยเกษียณพบว่าคนที่จิตใจให้คนอื่นเป็นคนที่มีความสุขดีกว่า ปรับตัวได้ดีกว่า มีความเหนียวแน่นกว่าคนที่ไม่ยุ่งกับสังคม

## ข้อ 8 ไม่จริง

ไม่มียาวิเศษที่ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้น อย่าทำตัวเป็นเหยื่อโฆษณาอายุวัฒนะ สุขภาพดีอายุยืนมาจากการลงทุนทำตัวให้ดี มีสุขนิสัยที่ดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินผักผลไม้เป็นประจำ ระวังคำโฆษณาที่ว่า “สมุนไพร” “ธรรมชาติ” ซึ่งไม่ได้หมายความว่า “ดีต่อสุขภาพ” เสมอไป สารธรรมชาติบางอย่างมีสารอันตรายปนอยู่ด้วย สมุนไพรบางตัวอาจจะมีสารที่ต้านฤทธิ์ของยาสำคัญที่ท่านกินอยู่เป็นประจำ ต้องปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่านเสียก่อน สำหรับสารต้านอนุมูลอิสระยังไม่มีการนำมาเป็นเม็ดขายแล้วได้ผลดี เคยมีแต่ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

## ข้อ 9 ไม่จริง

การนอนที่เพียงพอมีความสำคัญต่อสุขภาพ ร่างกายของคนเราต้องการการนอนเพื่อฟื้นความสดชื่น การรับหลับตอนกลางวันจะช่วยเติมเต็มความขาดตกบกพร่องของการนอนหลับที่ไม่ลึก ในตอนกลางคืนสำหรับคนสูงอายุ คนสูงวัยมักจะง่วงในตอนกลางวันเนื่องจากขาดการนอนดังกล่าว แต่ไม่ควรรับหลับตอนกลางวันมากเกินไปจะมีผลเสียต่อการนอนหลับในตอนกลางคืน แต่คนที่ง่วงมาก ๆ ในตอนกลางวันต้องระวัง ถ่างวงมากจนผล็อยหลับคาพวงมาลัย หรือนั่งรอรถเมลแล้วหลับคาป้าย แบบนี้อาจจะเป็นเพราะมีความผิดปกติในการนอนในตอนกลางคืน เช่น เป็นโรคหยุดหายใจตอนนอนหลับ (sleep apnea) มีการหลับๆ ตื่นๆ เป็นพักๆ ตลอดคืน โรคแบบนี้ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อเยียวยารักษา อย่าคิดว่าเป็นเรื่องปกติ

## ข้อ 10 ไม่จริง

ส่วนมากความเสี่ยงต่อโรคของท่านขึ้น อยู่กับสุขนิสัยของท่าน แต่โดยทั่วไปเมื่อเราอายุมากขึ้นความต้านทานโรคของเราจะลดลงทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น แม้ว่าคุณจะไม่ค่อยเป็นโรคอะไรในชีวิต แต่ก็ไม่ควรประมาท คนแก่บางคนมาบอกหมอดูด้วยความภูมิใจว่าไม่เคยเป็นอะไรมาก่อน ไม่เคยตรวจโรคเลย พอหมอทำการตรวจก็พบโรคต่างๆ มากมาย เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง ปอดเป็นจุดวัณโรค มะเร็งผิวหนัง ฯลฯ ซึ่งในระยะเริ่มแรกอาจจะไม่มีอาการ ท่านผู้สูงวัยควรจะไปให้หมอดูตรวจเช็คสุขภาพประจำปี เหมือนเจ้าของรถต้องเช็ครถเป็นประจำ โรคหลายอย่างสามารถป้องกันไม่ให้เกิดหรือไม่ให้เป็นมากขึ้นได้ถ้าตรวจพบใน ระยะเริ่มต้นและรักษาได้ง่าย ทำให้อายุยืนขึ้นอย่างมีคุณภาพ

## ข้อ 11 ไม่จริง

การลืมนชื่อคนชื่อของนั้นเกิดขึ้นได้ใน ทุกคน เกิดมากในคนสูงอายุที่ไม่ได้ใส่ใจที่จะจำ ตัวอย่างเช่น อดีตนายกรัฐมนตรียุคหนึ่ง หรือเช่น ผัวเมียคู่หนึ่งซึ่งอายุมากแล้ว และซีหลงซีลืมน

วันหนึ่งฝ่ายเมียจะออกไปซื้อของนอกบ้านจึงถามสามีว่าจะฝากซื้ออะไรหรือเปล่า

สามีก็บอกว่าช่วยแวะซื้อไอศกรีมมาให้สักอันหนึ่ง แล้วส่ายหัวว่าเอากระดาษจดไว้ด้วยซีเดี่ยวจะลืมน

ฝ่ายเมียก็บอกว่าไม่ลืมหรอก ของกล้วยๆ อย่างนั้น

เมื่อหายไปพักหนึ่งฝ่ายเมียก็กลับมาพร้อมกับถือถุงกระดาษยื่นให้สามี

สามีเปิดดูเห็นของแล้วจึงต่อว่า “อะไรนี่ ผากให้ซื้อขนมครกทำไมซื้อกล้วยแขกมาให้”

การ ลืมแบบนี้ยังไม่เรียกว่าโรคสมองเสื่อม อัลไซเมอร์ สำหรับโรคอัลไซเมอร์มันร้ายกว่านั้น คนเป็นจะช่วยตัวเองไม่ได้ เช่น ไปซื้อของแล้วกลับบ้านไม่ถูก จ่ายเงินแล้วจ่ายอีก กลับบ้านเอากุญแจออกมาแล้วไม่รู้อะไรเป็นต้น ท่านที่อ่านมาได้ถึงตรงนี้ก็คงจะยังไม่เป็นอัลไซเมอร์ครับ

โดย :: พล ต.ต.นพ.นริศ เจนวิริยะ ศัลยแพทย์