

เกร็ดความรู้จากการประชุมวิชาการ เรื่อง Challenges and Solutions for Healthy Aging in Thailand: “Add Life to Years” จัดโดย สมาคมพฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย ณ โรงแรม นารายณ์ สีสม กรุงเทพ ตั้งแต่วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ ถึงวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๑ รวม ๓ วัน

ในการอบรมครั้งนี้มีหัวข้อที่น่าสนใจมากมาย และมีเนื้อหาในการอบรมค่อนข้างมาก ดังนั้นจึงขอล่าในบางหัวข้อของการอบรม ดังนี้

หลักแนวคิดสำคัญ คือ “ผู้สูงวัยมีคุณค่า สังคมไทยร่วมดูแล มีสุขจนวาระสุดท้าย” เตรียมพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสง่างาม โดยทุกภาคส่วนต้องเข้ามาร่วมดำเนินงาน รวมถึงภาคประชาสังคม ภาคเอกชน และภาคประชาชน ซึ่งเป้าหมายได้ถูกวางไว้ในช่วง 10 ปี (2563 - 2573) ทุกประเทศหรือภาคส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจะร่วมกันประกาศให้การสนับสนุนการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุภาพดี (Healthy Aging)

การเพิ่มศักยภาพการทำงานในวัยผู้สูงอายุ โดยเริ่มจากประเมินความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนเพื่อถึงความสามารถในการทำงานของร่างกายและจิตใจ การให้ผู้สูงอายุทำงานหรือทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ประกอบด้วย Positive Aging, Healthy Aging และ Successful Aging ซึ่งมีหลักฐานเชิงประจักษ์สากลเพื่อแสดงคุณประโยชน์กับสื่อบำบัดด้วยกิจกรรมเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุดังคำที่เรียกว่า “ผู้สูงวัยมหัศจรรย์ (MAGIC ELDERS)” ประกอบด้วย ดนตรี (Music) ศิลปะ (Art) เกม (Game) รู้คิด (Idea) สร้างสรรค์ (Create) ปรับปรุง (Enhance) ชีวิต (Life) พอใจ (Delight) ไม่ว่าง (Enhance) รู้ใหม่ (Relearn) และมุ่งมั่น (Spirit)

กลุ่มโรคเรื้อรังทางหัวใจและหลอดเลือดที่พบบ่อย พบว่าโรคที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิต ๕ อันดับแรก ในเพศชาย ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งตับ ส่วนในเพศหญิง ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะสมองเสื่อม และโรคซึมเศร้า ตามลำดับ

การชะลอความชราและป้องกันสมองเสื่อมด้วยเมลาโทนิน (Melatonin) เมลาโทนินเป็นฮอร์โมนที่สร้างและหลั่งมาจากต่อมไพเนียล มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ซึ่งพบมากในสมอง ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมวงจรการกำหนดเวลาชีวภาพ ควบคุมการหลั่งฮอร์โมนต่างๆ กำหนดวงจรการนอน ลดการอักเสบและทำหน้าที่ป้องกันการทำลายของเซลล์จากอนุมูลอิสระที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อและการได้รับสารพิษ จากการศึกษาพบว่าปริมาณของเมลาโทนินจะลดลงเมื่อมนุษย์มีอายุเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ ดังนั้นการให้เมลาโทนินทดแทนในผู้สูงอายุ อาจเป็นหนทางในการรักษาหรือบรรเทาความเสียหายที่เกิดในสมอง และเป็นการป้องกันหรือลดความเสี่ยงในการก่อให้เกิดโรคอัลไซเมอร์หรือภาวะสมองเสื่อมชนิดอื่นก็เป็นได้

อาหารสุขภาพ: วิตามินและเกลือแร่ วิตามินและเกลือที่จัดอยู่ในกลุ่มแอนติออกซิแดนต์ Vitamin supplement วิตามินและเกลือแร่ที่จัดเป็นแอนติออกซิแดนต์ (Antioxidant) ได้แก่ Beta-Carotene Vitamin C Vitamin E และ Selenium ซึ่ง time-release formula ควรรับประทานตอนเช้าจะดีที่สุด ถ้าดื่ม กาแฟ หรือชา ควรรับประทานให้ห่างกันอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง เพราะคาเฟอีนจะขัดขวางการดูดซึม แต่ถ้าเป็นแคลเซียมควรรับประทานตอนเย็น และควรรับประทานพร้อมอาหาร ถ้าเป็นธาตุเหล็กควรรับประทานพร้อมน้ำส้มจะทำให้ดูดซึมดีขึ้น ไม่ควรกินเกินกว่าที่กำหนด

สรุป ประเด็นด้านผู้สูงอายุมีความสำคัญ และเป็นความท้าทายของโลก ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในเวลาอันใกล้ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมจึงมีความสำคัญ ในบทบาทของสถาบันการศึกษาการเตรียมความรู้ในด้านผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง บุคลากรจึงควรได้รับการพัฒนาในองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ เพื่อนำไปเผยแพร่แก่บุคคลอื่นได้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป