

# การดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ



นพ.ยสเนติ์ คำปสิว แพทย์ตรวจสุขภาพ ได้พูดคุย ในหัวข้อ “การดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ” เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว ซึ่งผู้สูงอายุจะมีปัญหาเกี่ยวกับการเสื่อมต่าง ๆ ของอวัยวะในร่างกายโดยได้ให้ข้อคิดง่าย ๆ สำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ตามหลัก 3อ/2ส อ.อาหาร เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์จำกัดแป้งไขมัน เพิ่มผักและผลไม้ อ.ออกกำลังกาย ถ้าไม่ออกกำลังกายจะทำให้กระดูกบางเร็วขึ้น อ.อารมณ์ อាកการซึมเศร้า พาท่านไปพักผ่อนนอกบ้านบ้าง ส.สุรา ควรลดหรือเลิกเลย ส.สูบบุหรี่ ควรงดเพราะทำให้เป็นมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง