

พ่อแม่เปลี่ยนไปอย่างไรเมื่อสูงวัยขึ้น ตอนที่ 1: การเปลี่ยนแปลงที่มองเห็น



...บางทีเราไม่ทันสังเกตว่ามีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างเกิดขึ้นกับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายของเรา...

ทุกครั้งที่ไปเยี่ยมเยียนท่าน เราอาจเห็นเพียงเส้นผมของท่านจากที่มีสีดำกลายเป็นสีขาว โพลนมากขึ้น ริ้วรอยที่หยวนันก็เพิ่มขึ้น พลังนี้กว่าก็เป็นธรรมดาของคนแก่ นาน ๆ เราถึงจะนึกขึ้นได้ว่า ... เออ หลังของท่านก็โค้งค่อมลง เคลื่อนไหวว่องวามเงอะงะ จนบางครั้งก็สร้างความรำคาญให้ลูกหลานอย่างที่เราช่วยไม่ได้ยามเราถูกบีบคั้นจากชีวิตประจำวัน ที่เร่งรีบ

....นั่นเป็นความเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยที่เห็นได้ชัดเจน...

เมื่อพูดถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ เรามักจะนึกถึงความเสื่อมถอยของร่างกายภายนอกเท่านั้น ทั้งที่ความเป็นจริงแล้วร่างกายของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงทั้งภายนอกและระบบภายใน รวมถึงสติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดเกิดมาตั้งแต่อยู่ในวัยกลางคน โดยเริ่มเห็นได้ตั้งแต่อายุประมาณ 40 ปี แต่คนส่วนใหญ่จะไม่รู้สึก เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายใช้ความสามารถที่มีอยู่ร่วมกับพลังสำรองซึ่งมีอยู่อย่างเต็มทีไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเข้าสู่ปัจฉิมตามวัฏจักรของชีวิตในวัย 60 ปีขึ้นไป พลังสำรองเหล่านั้นลดลงความเสื่อมก็เพิ่มขึ้นมากมาย แต่เราไม่ได้ใส่ใจเพียงพอก็ไม่เห็นชัดเจน

การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด

น้ำหนักลดลง

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักลดลงเพราะสัดส่วนของไขมัน กล้ามเนื้อและปริมาณน้ำในร่างกายเปลี่ยนไปจากเดิม มวลกระดูก รวมทั้งขนาดของตับก็จะลดลงกว่าเดิม สำหรับน้ำหนักตัวของผู้สูงอายุบางคนอาจจะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในคนที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ดี เช่น คนที่มีโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ ข้อเข่าเสื่อม เพราะร่างกายเคลื่อนไหวน้อย ส่วนที่เพิ่มขึ้นมาคือไขมัน

- น้ำหนักลดลงอย่างไรจึงถือว่าผิดปกติ ให้สังเกตดูว่าถ้าภายในระยะเวลา 6 เดือนถึง 1 ปี น้ำหนักลดลงไปถึง 5 เปอร์เซ็นต์ (สมมติน้ำหนักเดิม 60 กก. แล้วภายในเวลาดังกล่าวลดลงไปเหลือ 57 กก.) ถือว่าผิดปกติต้องหาสาเหตุ เช่น

อาจเกิดจากรับประทานอาหารได้ไม่ดี เนื่องจากมีปัญหาเกี่ยวกับเหงือกและฟัน กลืนอาหารลำบากจากสาเหตุความผิดปกติในหลอดอาหาร อาการท้องเสียเรื้อรัง ผลข้างเคียงของยาหรือเกิดจากโรคบางอย่าง เช่น อยู่ในภาวะหัวใจวาย โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม และโรคซึมเศร้า เป็นต้น

น้ำหนักลดถือเป็นสัญญาณอันตราย ต้องรีบพบแพทย์ ถ้าทิ้งไว้นานร่างกายส่วนอื่น ๆ จะทรุดโทรมไปด้วย และไม่อาจจะไม่ฟื้นสภาพกลับมาเหมือนเดิม

ทางการแพทย์พบว่า ร่างกายทุกระบบและทุกอวัยวะจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ติดต่อกว่าเดิม ประมาณ 1% ต่อปี ตั้งแต่อายุ 30 ปีเป็นต้นไป

ถ้าหากร่างกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา และเมื่อเกิดมาในช่วงเจริญเติบโตได้รับการดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม มนุษย์เราจะมีพลังสำรองของอวัยวะต่าง ๆ มากถึง 10 เท่าของความสามารถทางร่างกายที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน

ส่วนสูงลดลง

ตามปกติแล้วพออายุ 40 มีเป็นต้นไป คนเราจะเริ่มเตี้ยลงโดยเฉลี่ยประมาณ 1.4 นิ้วทุก 10 ปี เพราะกระดูกสันหลังที่เรียงตัวตั้งแต่ได้กะโหลกถึงกระดูกก้นกบทั้งหมดหลายสิบท่อน แต่ละท่อนจะค่อย ๆ ทรุดลงหรือบางลง ประมาณดูคร่าว ๆ ว่าถ้าขึ้นหนึ่งลดลงแค่ 1 มม. 10 ท่อนก็ลดลง 1 ซม. ถ้าผู้สูงอายุท่านไหนที่ภาวะกระดูกพรุนรุนแรงมาก ตัวก็จะยิ่งเตี้ยลงมาก หลังโก่งมากขึ้นเรื่อย ๆ

สมัยนี้ผู้หญิงไทยสูงอายุตัวเตี้ยน้อยกว่าเดิมเพราะเราเป็นห่วงเรื่องกระดูกพรุนกันมากขึ้น ก็จะออกกำลังกายรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมมากกว่าเดิม ผู้ชายตัวเตี้ยน้อยกว่าเดิมเหมือนกันแต่ไม่มากนัก เพราะฮอร์โมนเพศชายทำให้กระดูกแข็งแรงอยู่นานกว่าผู้หญิง

ผิวหนังเปลี่ยนไป

ผิวหนังจะบางลงเพราะไขมันใต้ผิวหนังลดลง ทำให้ผิวเหี่ยวย่นหย่อนยาน ตอนอายุน้อยไขมันสะสมอยู่ใต้ผิวหนังทำให้หน้าตาเต่งตึงแจ่มใส ร่างกายอิมเอบ รูปร่างสวยงาม พออายุมากขึ้นไขมันจะกระจายตัวลงไปยังส่วนล่างและช่องท้อง ทำให้ “พุง” ใหญ่ขึ้น ทั้งที่น้ำหนักตัวยังเหมือนเดิม

ผู้สูงอายุบางคนจะมีผิวดกกระ เพราะเม็ดสีทำงานลดลง หลายคนอาจจะมีฝ้าที่แขนทั้ง 2 ข้าง เพราะเส้นเลือดเปราะบางกับไขมันใต้ผิวหนังบางลง ทำให้ไม่สามารถพุงเลือดไว้ได้ เมื่อมีการจับ ดึงรั้ง จึงเกิดฝ้าขึ้น

บางคนยังมีผิวแห้ง แตก เป็นขุย และคัน โดยเฉพาะในฤดูหนาว ถ้าอาบน้ำอุ่นบ่อย ๆ ผิวหนังจะเป็นแผลและติดเชื้อง่าย

เร็วแรงถดถอย

ตอนอายุ 30-40 ปี คนส่วนใหญ่จะไม่รู้สึกเลยว่าร่างกายเริ่มถดถอยเพราะว่าร่างกายของเรามีพลังสำรองอยู่มาก เช่นตอนอายุ 30 ต้น ๆ เราไปเที่ยวเชียงใหม่ นั่งรถออกจากกรุงเทพฯ ตั้งแต่เย็นวันศุกร์ พอถึงเช้าวันเสาร์อาจจะไปเที่ยวเล่นไปถวายเป็นผ้ากฐิน บ่ายขึ้นดอย กลางคืนเล่นแคมป์ไฟ นอนก็ไม่ค่อยจะได้นอน วันอาทิตย์ตื่นขึ้นไปเที่ยวน้ำตกต่อบ่ายไปซื้อข้าวซื้อของ เย็นขึ้นรถทัวร์ เช้าวันจันทร์ยังกลับมาทำงานได้อย่างสบาย ๆ

แต่เมื่อเวลาผ่านไป อายุมากขึ้น การทำอย่างนี้เป็นเรื่องยากแล้ว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เร็วแรงที่ถดถอยทำให้ท่านไม่สามารถรับภาระที่ต้องใช้แรงหรือตรากตรำนั่งหลังขดหลังแข็งเป็นชั่วโมง หรือยืน เดินทั้งวันได้ แม้แต่คนสูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ถึงแม้กล้ามเนื้อยังคงแข็งแรงอยู่ ถ้าอายุ 70 ปีแล้วอย่างไรเสียจะให้ทำงานเหมือนสมัยเป็นหนุ่มเป็นสาวไม่ได้อยู่ดี รวมถึงไม่สามารถถอดรถกลับดือนอนได้ด้วย

ควรสำรวจว่า กิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุในบ้านของเรามีอะไรที่ท่านต้องทำเกินเร็วแรงหรือไม่ เช่น เลี้ยงหลาน ทำอาหาร ท่านอาจไม่ปริปากบ่นและเต็มใจทำให้ลูกหลาน แต่ก็เป็นการฝืนสังขาร หากท่านมีความสุขที่ได้ทำ เราควรหาคนมาช่วย และดูแลให้ท่านได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ

ที่มา: หนังสือ คู่มือดูแลพ่อแม่ โดย ผศ.พญ. สิรินทร ฉันทศิริกาญจน สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล