

พ่อแม่เปลี่ยนไปอย่างไรเมื่อสูงวัยขึ้น ตอนที่ 2: การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย

...ไม่สังเกตไม่รู้ ดูก็ไม่เห็น....

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

คนเราพออายุมากหลอดเลือดแดงจะแข็ง ไม่ยืดหยุ่นเหมือนตอนอายุน้อย ผนังหลอดเลือดจะขรุขระ ทางเดินภายในหลอดเลือดแคบลงเพราะผนังภายในหนาตัวขึ้น ทำให้ความดันโลหิตของผู้สูงอายุขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุที่มากขึ้น หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น โอกาสเกิดหัวใจล้มเหลวมีง่ายและเกิดโรคอื่นๆ ก็ง่ายขึ้น พอเป็นโรคแล้วมักจะหายช้า มีแนวโน้มจะเกิดภาวะแทรกซ้อนบ่อย

การทำงานของหัวใจผู้สูงอายุจะแปรปรวนไป ทั้งที่เกี่ยวกับจังหวะการเต้นของหัวใจและประสิทธิภาพการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง ในยามที่ร่างกายอยู่เฉย ๆ จะไม่มีผลเท่าไรนัก แต่เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายมีการออกกำลังกาย ตื่นเต้นตกใจ จะเสียน้ำและเลือดจากร่างกาย

หัวใจผู้สูงอายุไม่สามารถจะเพิ่มอัตราการเต้นและบีบตัวให้เหมาะสมจึงทำให้เหนื่อยง่าย และช็อกเร็วกว่าคนอายุน้อยถ้ามีการเสียเลือด (มีแผล) หรือเสียน้ำ (ท้องเสีย เหงื่อออกมาก) ควรรีบดูแลแก้ไข ถ้าปล่อยจนช็อกจะทำให้ไตวายไปได้อย่างง่าย ๆ

ระบบทางเดินหายใจ

ความจุปอดของผู้สูงอายุใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาว แต่ถุงลมมีความ "คราก" มากขึ้น (ถุงลมใหญ่ขึ้น แต่บีบตัวได้ลมออกและทำให้แฟบได้น้อยกว่าเดิม) ทำให้มีลมค้างในถุงลมมากเพราะไม่ถูกบีบไล่ออกจากปอด ถึงแม้ปริมาณลมหายใจเข้าและออกในช่วงการหายใจปกติจะใกล้เคียงเดิม แต่ถ้าหายใจลึก ๆ เพื่อกักอากาศไว้ (แบบเตรียมตัวดำน้ำ) จะเก็บอากาศไว้ได้น้อยกว่า

การกักอากาศไว้ได้น้อยลงนี้จะทำให้การ "ไอ" ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพเพราะเมื่อหายใจเข้ากักอากาศได้ลดลง พอจะขับอากาศออกมากแบบเร็ว ๆ แรง ๆ (การไอ) ก็ไม่แรงอย่างที่เคยเป็น

การเปลี่ยนแปลงของปริมาณอากาศที่หายใจเข้า-ออกลึกนี้ (การกักอากาศ) จะมีผลเมื่อผู้สูงอายุผ่าตัด อาจจะมีอาการปอดแฟบหลังดมยาสลบง่ายขึ้น เพราะฉะนั้นก่อนที่ผู้สูงอายุจะรับการผ่าตัด ควรได้รับการฝึกหายใจให้เต็มที่ โดยเฉพาะเมื่อมีการผ่าตัดในบริเวณช่องอกหรือท้องที่ใกล้กับปอดจะทำให้เจ็บแผลเวลาหายใจเข้าออก เลยหายใจตื้น ๆ สั้น ๆ ถุงลมบางส่วนไม่ได้มีการขยายตัวอย่างทั่วถึง จึงเกิดปอดแฟบดังกล่าว

ควรฝึกไออย่างมีประสิทธิภาพเพื่อขับเสมหะและเชื้อแบคทีเรียออกไปจากหลอดลม ดังนั้นเพื่อเตรียมผู้สูงอายุให้มีสมรรถภาพสูงสุด จึงควรให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายและฝึกหายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ เป็นประจำ เพื่อช่วยขยายปอด

ระบบทางเดินอาหาร

- **เหงือกและฟัน** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องใช้ฟันปลอม และมักมีโรคเหงือก ผู้สูงอายุที่มีโรคเหงือกมักจะสูญเสียฟันไปทั้งที่ฟันไม่ผุ แต่เหงือกร่นทำให้ฟันคลอนและหลุดร่วง ทำให้ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาอีกหลายอย่าง ๆ ที่สำคัญที่สุดทำให้กินอาหารแข็งหรือเหนียวไม่ถนัด จึงกินผักและเนื้อสัตว์ไม่ค่อยได้ ต้องเลือกอาหารนิ่ม ๆ ซึ่งส่วนใหญ่ของนิ่ม

มักจะเป็นแสบและน้ำตาล ทำให้ขาดสารอาหาร ผอมแห้งแรงน้อย หรือในบางคนกลับน้ำหนักเกิน เพราะรับประทานแต่แสบและน้ำตาลมากเกินไป

- **ต่อมรับรสในปาก** จะทำงานลดลง รับประทานอะไรก็ไม่ค่อยจะรู้รสชาติของอาหาร ทำให้ไม่เจริญอาหาร คุณตาคุณยายมักจะเปลี่ยนมาชอบอาหารรสหวานเพราะรู้สึกอร่อย เนื่องจากต่อมรับรสอื่น ๆ ไม่ค่อยรู้รสแล้ว บางคนเติมเครื่องปรุงอาหารจนรสจัด เช่น เค็มจัด เพราะต่อมรับรสไม่ดีเช่นกัน
- **การสร้างกรดในกระเพาะอาหารลดลง** ทำให้ย่อยอาหารโปรตีนช้าลง มีอาการท้องอืดท้องเฟ้ออยู่เป็นประจำ
- **การเคลื่อนไหวของลำไส้ช้าลง** คนมีอายุจึงมีอาการท้องผูกมากขึ้น และถ้ารับประทานอาหารที่มีกากน้อยได้น้ำน้อย อุจจาระจะระเอียด และแข็งทำให้อาการท้องผูกแย่ลง ทำให้ผนังลำไส้อักเสบ อาจติดเชื้อ ทำให้ปวดท้อง
- **ตับ** ขนาดของตับลดลง และเลือดที่ผ่านตับก็น้อยลงด้วย ซึ่งตับมีหน้าที่กรองบางอย่างที่ต้องผ่านทางตับ เมื่ออายุมากขึ้นทำหน้าที่ไม่ได้ดีเหมือนเดิม ทำให้ระดับยาในเลือดสูงขึ้นทั้งที่กินยาขนาดเท่าเดิม
- **ไต** ทำงานลดลง ทำให้ขับถ่ายของเสียช้าลง ทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้นกว่าเดิม อาจลุกขึ้นมาตอนกลางคืนบ่อย ๆ ควบคุมการนอน การที่ไตทำงานน้อยลง ยังทำให้ของเสียคั่งค้างอยู่ในร่างกายมากขึ้น ที่สำคัญการให้ผู้สูงอายุกินยาต้องระมัดระวังมากขึ้น เพราะไตขับถ่ายยาได้ไม่ดี

ระบบประสาท

- **ความจำ** สิ่งที่มาพร้อม ๆ กับความชราคืออาการซีหลงซีลืม ความคิดความอ่านเล่นช้าลงกว่าเดิม ความจริงแล้วการหลงลืมไม่ใช่ลักษณะทั่วไปของความแก่ที่เกิดกับสมอง ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยความทรงจำยังดีอยู่สามารถตัดสินใจในหน้าที่การงานสำคัญ ๆ ได้ เช่นผู้นำประเทศสำคัญ ๆ หลายประเทศมีอายุ 70 ปีขึ้นไป ยังสามารถเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพได้

ความจำระยะสั้นจะเสียหายไปบ้าง แต่ความจำระยะยาวยังดีอยู่ การซีหลงซีลืมธรรมดาไม่เป็นไร แต่ถ้าหลงเอาเรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อสองสัปดาห์ที่แล้วกับเมื่อวานมาปนกัน อย่างนี้จึงจะถือว่าปกติ

แต่อย่างไรก็ตามสมองในผู้สูงอายุน้ำหนักจะลดลง เซลล์สมองบางส่วนจะเหี่ยวลงและตายไป ไม่มีการสร้างขึ้นมาทดแทนได้อีก ซึ่งถ้าเซลล์พวกนี้ลดลงมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ อย่างโรคอัลไซเมอร์ หรือโรคพาร์กินสัน

- **การเรียนรู้ สติปัญญา** ในผู้สูงอายุทั่วไปที่เซลล์สมองไม่ได้สูญเสียมากเกินไปก็ยังสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่เคยทำได้ ทั้งกิจวัตรประจำวัน การพูดคุยสื่อสารกับคนอื่น สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ คงจะเคยได้ยินในต่างประเทศที่มีคุณยายอายุ 80 ปี เรียนวิชาที่ตนอยากเรียนจนจบปริญญา (ซึ่งแตกต่างจากผู้ป่วยสมองเสื่อมจะเรียนรู้ใหม่ ๆ ไม่ได้เลย) แต่อาจจะเรียนรู้ช้ากว่าเดิม ต้องพูดหรือบอกหลายครั้ง บางรายต้องจดให้เป็นขั้นตอนหรืออาจวาดภาพไว้ให้ดู จะสะดวกขึ้น

- **ประสาทรับรู้ ประสาทสัมผัส** การรับรู้สัมผัสต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเสื่อมลง ทำให้เองจะมีปฏิกิริยาตอบสนองช้ากว่าเดิม

ตา	มองเห็นอะไรไม่ชัดเจน
หู	ไม่ค่อยได้ยิน
จมูก	ไม่ได้กลิ่นเท่าเดิม
ลิ้น	ไม่ค่อยจะรู้รสชาติ

การรับรู้สัมผัส

เช่น เย็น ร้อน อ่อน แฉิ่ง แหลม ทุ และความรู้สึกเจ็บจะน้อยลงไป ไม้ไผ่เหมือนแต่ก่อน

ปกติผิวหนังของเราจะมีตัวรับความรู้สึกอยู่ สมมติว่าในพื้นที่ 1 ตร.ซม. ในสมัยหนุ่มสาวอาจจะมีอยู่ 100 ตัว พออายุมากขึ้นจะน้อยลงไป ยังมีความรู้สึกอยู่แต่จะช้าลง คนอายุน้อยโดนเข็มแทงนิ้วเจ็บจี๊ดยกมือหลบ แต่คนสูงอายุจะช้ากว่า เพราะฉะนั้นสัญญาณของผิวหนังจะค่อยๆ ลดลงไป

การมองเห็นของผู้สูงอายุก็เสื่อมลง มองไม่เห็นชัดเจน ตามัว มีปัญหาสายตา เช่น สายตายาว มีโรคต้อกระจก ต้อหิน ประสาทจักษุภาพเสื่อมลง เป็นต้น ลูกหลานควรช่วยเหลือด้วยการจัดห้องให้มีแสงสว่างพอเพียง ของกินหรือของใช้ที่อาจหยิบผิดก็ควรเขียนอักษรตัวโตให้ท่านอ่านได้สะดวกและควรให้ท่านตรวจวัดสายตาเป็นประจำ

ส่วนหูก็อาจมีปัญหาหูตึงหรือหูหนวก ทำให้ได้ยินไม่ชัดเจนหรือมีเสียงรบกวนในหู

หูของผู้สูงอายุจะรับเสียงได้ระดับหนึ่งเท่านั้น เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ขอเปรียบเทียบกับปุ่มปรับเสียงของวิทยุ สมมติว่ามี 1 - 10 ระดับ ต้องการฟังดังหรือค่อยก็หมุนปรับตามใจชอบ หูของคนทั่วไปจะได้ยินทุกระดับ แต่ผู้สูงอายุอาจได้ยินแค่ช่วงระดับความดังที่ 3 - 6 หรือบางคนได้ยินช่วงแคบ ๆ ระดับที่ 4 ช่วงเดียว อย่างนี้เป็นต้น ลูกหลานจึงมักบ่นว่า พูดเบา ก็ไม่ได้ยิน พอพูดดังมากก็โกรธหาว่าทำไมต้องตะโกนด้วย ให้ใส่เครื่องช่วยฟังก็ไม่ยอมใส่ เพราะฉะนั้นถ้าท่านไม่ได้ยิน ให้เพิ่มระดับเสียง ค่อย ๆ ปรับความดังเพิ่ม เพราะระดับเสียงที่ดังเกินไปจะทำให้เกิดปฏิกิริยาเป็นเสียงวี๊ด ๆ ก่อความรำคาญในหู ท่านทนไม่ได้ก็จะต่อว่าต่อขานเขา

ถ้ามีปัญหาหูตึงเกิดขึ้นควรพาผู้สูงอายุไปตรวจการได้ยิน เพื่อรับการรักษา บางรายอาจต้องใช้เครื่องช่วยฟัง เพื่อให้คุณภาพชีวิตที่ดีกับคืนมา

นอกจากนี้โรคต่าง ๆ ยังส่งเสริมให้เกิดปัญหาหูตึงในผู้สูงอายุด้วย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด หรือการใช้ยารักษาโรคใดเป็นเวลานาน ๆ เมื่อได้ยินไม่ชัดเจนก็อาจทำให้ไม่สามารถป้องกันตัวจากอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมีเสียงเรียกเตือนให้รู้ตัว

ความเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทที่รบกวนผู้สูงอายุอย่างมากอย่างหนึ่งก็คือ ทำให้หลับไม่ลึกเหมือนตอนอายุน้อยกว่านี้ จะรู้สึกเหมือนนอนไม่หลับเกือบตลอดคืน เพราะรู้สึกตัวอยู่เรื่อย ๆ ถึงแม้ระหว่างนั้นจะมีการหลับไป แต่ก็ยังคิดว่าไม่ได้หลับ ทำให้ไม่สดชื่น

ต้องระวังเมื่อศีรษะถูกกระแทก

สมองของคนเราน้ำหนักประมาณ 1 กก. กว่า ๆ พออายุมากขึ้น เนื้อสมองเหี่ยวลง ก็เกิดช่องว่างในกะโหลกศีรษะซึ่งถูกออกแบบให้พอดีกับขนาดสมอง ระหว่างสมองและกะโหลกมีน้ำเลี้ยงสมองหล่อเลี้ยงอยู่ การที่สมองเหี่ยวลงมีทั้งผลดีและผลเสีย เป็นผลดีในแง่ที่ว่าถ้าผู้สูงอายุมีการบาดเจ็บในสมอง เลือดออกในสมอง เนื้อสมองบวม จะไม่ค่อยปวดศีรษะ เพราะว่ามีพื้นที่รองรับที่ขยายตัว แต่ข้อเสียคือทำให้อาการไม่ชัดเจน ไม่รู้ว่าเป็นอะไร ไม่ปวดหัว ชี้อย่างเดียว หากเกิดอุบัติเหตุล้มกระแทกนิดหน่อย หัวโนเล็กน้อย เอกซเรย์กะโหลกศีรษะก็ไม่แตก แต่เนื้อสมองที่อยู่ข้างในมีการเคลื่อนไหว ดึงเส้นเลือดที่โยงอยู่กับกะโหลกศีรษะฉีกขาด มีเลือดออก ต้องเอกซเรย์สมองถึงจะเห็น

ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุได้รับอุบัติเหตุแม้ไม่มีอาการอะไรมาก ก็ควรพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้แน่ใจ

ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง

ผู้สูงอายุมีโอกาสติดเชื้อบางอย่างง่ายขึ้น เพราะการสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานเสื่อมลง อาจจะไม่พบภูมิคุ้มกันด้านทานหลังจากได้รับวัคซีนบางชนิดครบคอร์สก็ได้

กล้ามเนื้อและมวลกระดูกลดลง

กล้ามเนื้อของผู้สูงอายุลีบเล็กลง อ่อนแอลง ทำให้กำลังวังชาลดน้อยถอยลงไป ถ้าไม่ได้เคลื่อนไหวมานาน ๆ กล้ามเนื้อนั้นก็จะมีผลลง บวกกับระบบประสาทที่ควบคุมการทรงตัวทำงานด้อยลง ทำให้มีโอกาสหกล้มง่าย โดยเฉพาะกลุ่มคุณตาคุณยายที่สูญเสียเนื้อกระดูกในช่วงหลังวัยหมดประจำเดือนจนถึงระดับที่เป็นกระดูกพรุน ซึ่งถ้าหกล้มจะเกิดกระดูกหักง่าย

ไขมันเพิ่มขึ้น

ในขณะที่กล้ามเนื้อและกระดูกลดลง ไขมันในร่างกายกลับเพิ่มขึ้น แล้วไขมันจะย้ายที่อยู่ จากการสะสมที่ชั้นใต้ผิวหนังไปอยู่แถว ๆ สะโพก ต้นขา และอวัยวะภายใน โดยเฉพาะในช่องท้อง ภาษาหมอเราเรียกว่า โอเมนตัม (omentum) ภาษา "หมู" เรียกว่ามันเปลว ถ้าใครไปตลาดซื้อหมูจะรู้ว่ามันหมูมี 2 แบบ แบบมันแข็งอยู่ในส่วนใต้ผิวหนังของเนื้อหมูสามชั้น ส่วนมันเปลว เหลว ๆ เป็นส่วนที่อยู่ในท้อง ผู้ใหญ่อายุ 70-80 ปีหนึ่งจะเหี่ยว แขนขาดูลีบเล็กลง แต่พุงจะป่องขนาดออกก้างกายอย่างดี กินไม่มาก น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น ถึงคุณย่าจะบอกว่า "ฉันบริหารทุกวัน" ก็ยังเห็นท่านพุงป่องอยู่

ไขมันที่มากขึ้นทำให้มีไขมันตัวร้าย ที่เรียกว่า แอลดีแอล และไตรกลีเซอไรด์มากขึ้น ไขมันหน้าท้องทำให้การควบคุมดูแลไขมันในร่างกายแปรปรวนแปรไป แม้ในคนที่ไม่อ้วน แต่หน้าท้องใหญ่ศักยภาพร่างกายจะลดลง อายุยืนยาวน้อยกว่าคนที่ไม่มีพุง

ฮอร์โมนเปลี่ยน

ระดับฮอร์โมนหลายชนิดลดลงตั้งแต่วัยกลางคน ต่อมาไทรอยด์จะทำงานแปรปรวนไป มีทั้งลักษณะที่ทำงานน้อยลงและทำงานเพิ่มขึ้น อาจทำให้เชื่องช้า เฉยเมย ความเฉื่อยฉะลดลง

ฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และแตกต่างกันระหว่างผู้ชายและผู้หญิง ฮอร์โมนเพศโดยเฉพาะเอสโตรเจนในเพศหญิงจะแปรปรวนและลดลงจนเกือบจะใกล้ศูนย์ในสตรีวัยหมดประจำเดือน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ หลังจากช่วงนี้ผ่านไปแล้ว ผู้หญิงต้องสูญเสียเนื้อกระดูกไปมากในช่วง 3-5 ปี คนที่มวลกระดูกต่ำ การสูญเสียเนื้อกระดูกในช่วงนี้อาจนำไปสู่ภาวะกระดูกพรุนในวัยชรา

ส่วนผู้ชายการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนจะแตกต่างกัน โดยฮอร์โมนเพศชายจะค่อย ๆ ลดลงไปเรื่อย ๆ และอาจมีบุตรได้จนถึงอายุ 80 กว่าปี แต่ก็มีผู้สูงอายุชายจำนวนหนึ่งที่มีระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนลดลงมากเช่นกันซึ่งอาจมีปัญหาดังกล่าว เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือดเสื่อม กล้ามเนื้อลีบเล็กลง และกระดูกบาง มีโอกาสเกิดกระดูกพรุนในวัยสูงอายุได้เหมือนกัน

ความรู้สึกนึกคิดและจิตใจก็เปลี่ยนไปด้วย

ร่างกายเสื่อมถอย จิตใจและอารมณ์ของคุณตาคุณยายก็เปลี่ยนไปเช่นกัน ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสถานภาพในสังคม หรือบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนไป

สถานภาพทางสังคมมีอิทธิพลต่อจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก จากที่ท่านเคยไปทำงานทุกวันมาแทบทั้งชีวิต อาจเป็นหัวหน้าคุณลูกน้องหลายคนหรือเป็นหัวหน้าครอบครัวหาเลี้ยงสมาชิกภายในบ้าน พออายุ 60 ปี ถึงเวลาเกษียณจากงานมาอยู่บ้านเฉย ๆ หลายท่านรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีคุณค่าน้อยลง สูญเสียความเป็นผู้นำทั้งนอกบ้านในบ้าน คนอื่นเคารพเชื่อฟังน้อยลง ไม่มีใครเชื่อในความสามารถเหมือนเมื่อก่อน บางคนถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านเพียงลำพังทั้งวัน เข้าชั้นมาลูก ๆ หลาน ๆ ออกไปทำงานนอกบ้านกันหมด กลับมาก็ไม่มีเวลาดูแลซักถามสารทุกข์สุกดิบ บางท่านก็สูญเสียคนที่ตัวเองรักไป อาจจะเป็นคู่ชีวิตที่เคยร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา ญาติสนิทหรือเพื่อนฝูงลาจากไปที่ละคนสองคน ก็ทำให้สภาพจิตใจเศร้าหมอง

หมอบบบอย ๆ ว่า ถ้าหากผู้สูงอายุไม่มีโอกาสเตรียมตัวเตรียมใจรับรู้ว่าจะต้องเผชิญหน้าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ก็อาจทำให้ท่านอยู่ในภาวะซึมเศร้าหดหู่ ขาดความสุข มีผลโยงไปถึงปัญหาทางด้านโภชนาการ เบื่ออาหารและถ้าหากไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ก็จะเกิดปัญหาสุขภาพตามมา ดังนั้น ลูก ๆ หลาน ๆ อย่าลืมดูแลจิตใจของท่านด้วย

หมอบบบอยจะบอกว่า ถึงแม้คุณปู่คุณย่าจะอยู่ในวัยชราที่ทุกอย่างเสื่อมถอย ไม่ว่าจะป็นร่างกายหรือจิตใจก็ตาม แต่เราสามารถช่วยท่านชะลอความชราให้ช้าลงได้ การอยู่ในวัยสูงอายุแล้วนั้นไม่ได้หมายความว่าต้องเจ็บปวดออก ๆ แอด ๆ เสมอไป อายุมากแล้วก็สามารถจะมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพแข็งแรงตามวัยได้ ถ้ามีการดูแลเอาใจใส่อย่างเหมาะสม

ที่มา: หนังสือ คู่มือดูแลพ่อแม่ โดย ผศ.พญ. สิรินทร ฉั่นศิริกาญจน สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล