

วิจารณ์และสรุปผล

จะเห็นได้ว่าในกลุ่มผู้สูงอายุที่ไปรับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ มีอัตราของโรคที่พบบ่อยตามลำดับ ได้แก่ โรคทางหู ซึ่งสูญเสียการได้ยิน โรคทางตาที่มีมากที่สุดคือต้อกระจก โรคมะเร็งในกลุ่มโรคมะเร็งมี มะเร็งปอด พบได้ถึงร้อยละ 29 โรคของกล้ามเนื้อและข้อ ฯลฯ กลุ่มผู้วิจัยมีความเห็นว่า ผู้ป่วยนั้นจะได้รับความสนใจมากขึ้นในแง่การแนะนำเกี่ยวกับการรักษาเพื่อคืนสภาพ เช่น การใช้เครื่องช่วยฟัง การผ่าตัดตา และใช้แว่นตา หรือเลนส์ เพื่อช่วยปรับปรุงการมองเห็นให้ดีขึ้น จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีความสุข และช่วยตัวเองได้ ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน นอกจากนั้นควรให้ความรู้ในการป้องกันโรค ซึ่งจะพบมากในวัยสูงอายุ และในทุกอายุ เช่น การงดสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคปอด และโรคมะเร็ง จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้ การออกกำลังกายจะช่วยลดภาวะการเกิดข้อเสื่อม เป็นต้น

ภาวะทางด้านโภชนาการ ผู้สูงอายุควรได้รับวิตามิน และเกลือแร่ให้เพียงพอ ซึ่งผู้สูงอายุยังนิยมเครื่องดื่มที่มีประโยชน์กันน้อย จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุนิยมดื่มน้ำธรรมดา และชา กาแฟ โอวัลติน ผู้สูงอายุควรสร้างนิสัยในการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ โดยดื่มนมสด หรือนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ และน้ำผลไม้ให้มากขึ้น ส่วนสารอาหารโปรตีน ควรลดสารอาหารโปรตีนจากไข่ เพราะไข่แดงมีไขมันซึ่งส่งเสริมให้เกิดเส้นเลือดอุดตัน

การบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ผู้สูงอายุภาคเหนือนิยมบริโภคข้าวเหนียว ซึ่งย่อยช้าและดูดซึ่มช้ากว่าข้าวเจ้าและข้าวต้ม ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีปัญหาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวเจ้าแทนข้าวเหนียว

ภาวะด้านเศรษฐกิจถึงแม้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถประกอบอาชีพ และมีรายได้ต่ำ บางรายมีลูกหลานรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ในอนาคตรัฐควรจะได้จัดบริการทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อช่วยเหลือด้านค่าครองชีพ เช่น เบี้ยเลี้ยงชีพ การบริการด้านสาธารณสุขที่สะดวกต่อการเดินทาง และให้บริการโดยไม่คิดมูลค่าให้แก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากครอบครัวชาวไทยในอนาคตจะเปลี่ยนลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น และไม่มีผู้อุปการะดูแล เช่นปัจจุบันซึ่งยังคงอาศัยรวมกันอยู่แบบครอบครัวขยาย

กิจกรรมทางสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองมีค่า เป็นประโยชน์ต่อสังคม ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ นอกจากก่อให้เกิดความเพลิดเพลินไม่เหงา มีเพื่อนและยังช่วยให้มีการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี สามารถลดภาระทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกเหงา ซึมเศร้า แยกตัว และการเกิดโรคของระบบกล้ามเนื้อและข้อได้ ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมในสังคมให้

มากขึ้น การปฏิบัติกิจทางศาสนา โดยการถือศีล และปฏิบัติสมาธิมีผลช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบ
บริสุทธิ์ มองโลกในแง่ดี ลดปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับรายงาน
การวิจัยของ น.พ. บรรลุ ศิริพานิช และคณะ จากกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้รายงานไว้ใน
งานวิจัย เรื่อง "พฤติกรรม การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่ยืนยาว และแข็งแรง" เมื่อพ.ศ.
2531 และเรื่อง "ระบาดวิทยาของ คนพิการ และผู้สูงอายุในประเทศไทย" พ.ศ. 2525 นี้คำ
ชูโต จากสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รายงานไว้ในเรื่อง "คนชราไทย" พ.ศ.
2525

PAYAP UNIVERSITY