

ISBN 978-974-378-649-5

การอภิบาลผู้สูงอายุ



800857

ห้องสมุด วทบ. สุรินทร์

ทับทิม วงศ์ประยูร (พยาบาลวิชาชีพ 6) ศศบ. ศม.
รศ. พรทิพย์ คำพอ (พยาบาลสาธารณสุข) วทบ.ศคม.
สมศรี เดชะสังจา (พยาบาลวิชาชีพ 8) วทบ.

สารบัญ

บทนำ	1
ปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุ	2
โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	3
1. โรคอ้วน	4
สูตรที่ใช้วัดความอ้วน	4
2. โรคเบาหวาน	5
อาการของโรคเบาหวาน	5
ชนิดของโรคเบาหวาน	6
การตรวจหาโรคเบาหวาน	7
การปฏิบัติตัวของ ผู้ป่วยเบาหวาน	8
3. โรคความดันโลหิตสูง	9
ระดับของความดันโลหิต	9
อาการของโรคความดันโลหิตสูง	10
การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	10
อาหารที่ควรงดในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	11
4. โรคหัวใจขาดเลือด	12
อาการของโรคหัวใจขาดเลือด	12
สาเหตุของโรคหัวใจขาดเลือด	14
ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด	14
การปฏิบัติตัว ของผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด	15

5. โรคไขมันในเลือดสูง	16
สาเหตุของโรคไขมันในเลือดสูง	17
อันตรายจากภาวะไขมันในเลือดสูง	17
ผลกระทบจากภาวะไขมันในเลือดสูง	18
การวินิจฉัยภาวะไขมันในเลือดสูง	18
ผู้ที่ควรตรวจหาภาวะไขมันในเลือดสูง	18
การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง	19
6. โรคข้อเสื่อม	20
ทำบริหารกล้ามเนื้อ ข้อต่างๆ ในผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม	21
ทำบริหารกล้ามเนื้อ ในผู้ป่วยปวดหลัง	22
ทำบริหารกล้ามเนื้อ ในผู้ป่วยปวดคอ	23
ทำบริหารกล้ามเนื้อ ในผู้ป่วยปวดไหล่	24
7. โรคสมองเสื่อม	25
สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโรคสมองเสื่อม	26
การชะลอ โรคสมองเสื่อม	31
การรักษาพยาบาล การปฏิบัติต่อผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม	33
8. โรคท้องผูก	39
การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยท้องผูก	40

9. นอนไม่หลับ	40
การปฏิบัติตัวเมื่อนอนไม่หลับ	41
10. ตาเป็นต้อกระจก	41
อาการของต้อกระจก	41
ลักษณะและส่วนประกอบของตาปกติ	42
11. ตาเป็นต้อหิน	49
12. สุขภาพจิต ผิดปกติ	53
อาการของสุขภาพจิตผิดปกติ	55
วิธีปฏิบัติเมื่อมีอาการของจิตผิดปกติ	56
การรักษาสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ	57
1. อากาศ ที่อยู่อาศัย	58
2. อาหาร	62
อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	63
หลักการบริโภคอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ	65
อาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ	66
อาหารที่ผู้สูงอายุไม่ควรกิน	67
อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ	68
อาหารป้องกันและรักษาเบาหวาน	69
โรคความดันโลหิตสูง	71

โรคหัวใจขาดเลือด	72
โรคไขมันในเลือด	73
โรคข้อเสื่อม	74
โรคสมองเสื่อม	75
พืชผักสมุนไพร	78
พืชผักพื้นบ้าน	82
แหล่งวิตามิน จากพืชผักผลไม้	88
การบริโภคผักให้ปลอดภัย จากสารเคมีตกค้าง	90
วิธีล้างผักให้สะอาด และลดปริมาณสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	91
น้ำผักสดเพื่อสุขภาพ	92
อาหาร 10 ชนิด พืชดีโรค	93
การดื่มน้ำให้ถูกวิธี	95
มลพิษทางอาหาร	96
สารพิษที่ทำให้ขาดสารอาหาร	103
หลักการเลือกบริโภคอาหาร	104
เนื้อไก่	105
อาหารทะเล	106
ผักสด	107
ผลไม้	107

อาหารแห้ง	108
อาหารกระป๋อง	109
กินอาหารให้ถูกวิธี	110
กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ	111
ข้อควรระวังหลังอาหาร	113
3. การขับถ่าย	115
4. การรักษาสุขอนามัย	117
หลักการรักษาสุขอนามัย ในผู้สูงอายุ	118
สุขภาพปากและฟัน	119
5. การออกกำลังกาย	127
ข้อควรระวังในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	129
ชนิดของการออกกำลังกาย	132
ท่ากายบริหาร	134
6. การพักผ่อน	135
การใช้สมาธิจิตในการพักผ่อน	136
ประโยชน์ของการทำสมาธิจิต	137
7. การทำงานอดิเรก	137
8. การป้องกันอุบัติเหตุ	139
ชนิดของอุบัติเหตุที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ	141
ข้อปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	143

ผู้สูงอายุขับรถอย่างไรจึงจะปลอดภัย	147
การดูแลสุขภาพพอนามัย	148
9. การรักษาอารมณ์*	149
หลักการรักษาอารมณ์	150
การทำอารมณ์ให้ผ่อนคลาย ทำจิตใจให้เป็นสุข	152
การนั่งกำหนดจิตภาวนา (SITTING MEDITATION)	153
10. การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม	155
การหลีกเลี่ยงจากพิษภัย	156
การปรับตัวให้เข้ากับสังคม	157
ปัญญาผู้สูงอายุไทย	159
แนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย สำหรับผู้สูงวัย	161