

ข้อมูลจัดทำข่าวอภิตี เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19”

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด19 และมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนสูง จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว มีภูมิคุ้มกันที่ต่ำ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคน้อย และมีอาการอย่างรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น จากรายงานการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวที่พบมากที่สุด คือ 1.โรคเบาหวาน 2.โรคหลอดเลือดสมอง และ3 โรคข้อเสื่อม ภาครัฐจึงกำหนดมาตรการสำคัญ ห้ามผู้สูงอายุออกนอกเคหสถาน อยู่ที่บ้านลดโอกาสเสี่ยงการติดเชื้อโควิด19 แต่หากผู้สูงอายุอยู่บ้าน โดยไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง นิ่งๆนอนๆ ก็ส่งผลต่อเสียต่อร่างกายของผู้สูงอายุ ดังนี้ 1)ระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ซึ่งทำให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดมีประสิทธิภาพที่แย่งลงเห็น้อย่าง ความดันโลหิตสูงขึ้น รวมทั้งอัตราการเผาผลาญพลังงานก็จะลดต่ำลง เสี่ยงต่อภาวะอ้วน 2)ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เมื่อผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายน้อย นิ่งๆนอนๆเป็นส่วนใหญ่ จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงลง ออกแรงได้น้อยลง ส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้ประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันต่าง ๆ ลดน้อยลง เช่น การลุก-นั่งจากเก้าอี้ เข้าห้องน้ำ การหยิบจับสิ่งของ และเพิ่มโอกาสการหกล้ม ซึ่งอันตรายมากๆในประเด็นนี้ และ3)ภาวะโรคประจำตัวรุนแรงขึ้น เมื่อผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายน้อย มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ก็จะก่อให้เกิดภาวะโรคประจำตัวนั้นรุนแรงขึ้น เนื่องจากมีการใช้พลังงานที่ต่ำ ส่งผลต่อคาร์บอนน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดรวมทั้งการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ

ดังนั้นผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างสุขภาพและสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย เพิ่มกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย ได้ดังนี้ 1)ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันให้มาก เช่น การทำงานบ้าน การเดิน ปั่นจักรยาน และกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย สวมใส่ได้อย่างน้อย 150 นาที - 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือโดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที 2)บริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆให้แข็งแรง ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ย่อเข่า ดึงยาง ยกดรัมเบล 3)ผู้สูงอายุควรกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ การทรงตัว อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น เดินบาสโลบ ฟ้อนรำ รำวง รำไท้จี่ซิ่ง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ และเป็นการฝึกการทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม รวมทั้ง4)การบริหารปอด เป็นการฝึกการขยายตัวของปอด ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทรวงอกและกล้ามเนื้อกระบังลม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยบรรเทาความรุนแรง และยังช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้สูงอายุได้อีกด้วย และสามารถทำได้ด้วยตนเองได้ที่บ้านได้ตลอดเวลา

ทั้งหมดที่ได้กล่าวมานี้ มีความสำคัญและความจำเป็นมาก ๆ สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคโควิด19 ดังนั้นก็อยากให้ผู้สูงอายุทุกคน เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละวันให้เพียงพอเหมาะสม เพราะยิ่งเคลื่อนไหว ยิ่งแข็งแรง ยิ่งสุขภาพดี ดูแลตนเองได้ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
