

## การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

พรรณนภัทร อินทฤทธิ์

คณะกรรมการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร มหาวิทยาลัยบูรพา

E-mail : phannapat@go.buu.ac.th

### บทคัดย่อ

ในวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีสภาพร่างกายที่ถดถอยเนื่องจากอวัยวะภายในร่างกายลดประสิทธิภาพการทำงานไปตามอายุที่มากขึ้นและไม่สามารถซ่อมแซมกลับคืนสู่สภาพปกติได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นโรคต่างๆตามมาได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม ภาวะกระดูกพรุน หรือมีอาการหลงลืม ความจำเสื่อม เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และจิตใจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆ การเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุปรับสภาพจิตใจไม่ทัน มีภาวะเครียด ซึมเศร้า และรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองด้อยค่า เป็นภาระของครอบครัวและสังคม การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับตัวผู้สูงอายุเองและสมาชิกในครอบครัว ซึ่งการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุนั้นต้องเป็นการดูแลครบทุกด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อม โดยศาสตร์การแพทย์แผนไทยที่เป็นศาสตร์ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมภายใต้หลักธรรมานามัยที่เป็นการนำหลักธรรมพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางดูแลสุขภาพให้ใกล้ชิดธรรมชาติ ประกอบด้วย หลักกายานามัย เป็นการดูแลสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุประกอบด้วยการใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยา และการบริหารร่างกายด้วยฤๅษีดัดตนและการนวดตัวเอง หลักจิตตานามัย เป็นการดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์ โดยการฝึกปฏิบัติสมาธิโดยการสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการเตรียมตัวตายอย่างมีสติ สุดท้ายหลักชีวิตานามัยเป็นการดำเนินชีวิตทางสายกลาง ดังนั้นศาสตร์การแพทย์แผนไทยจึงดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุม ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุ, การแพทย์แผนไทย, หลักธรรมานามัย

## Elderly health care with Thai traditional medicine

PHANNAPAT INTARIT

Faculty of Abhaibhubejhr Thai Traditional Medicine, Burapha University

\*E-mail : phannapat@go.buu.ac.th

### Abstract

The elderly is the age that has a deteriorating physical condition because the internal organs of the body reduce the work efficiency by increasing the age and can not be repaired to return to normal condition. Causing the elderly to have various diseases, including diabetes, high blood pressure Hyperlipidemia, osteoarthritis, osteoporosis Or have amnesia, amnesia, etc. There are also changes in mood and mind due to various hormonal changes, Social status change Social change, housing environment . As a result, the elderly are stressed and depressed and feel themselves impaired. Elderly health care is therefore important for the elderly themselves and their family members. Which the elderly health care must be in all aspects of physical, mental, emotional, spiritual and environmental care. Thai traditional medicine is a holistic health care promotion that can be applied to take care of the elderly's health in a comprehensive manner under the principles of Buddhism which is the use of the principles of Buddhism as a health care approach to nature. Consisting of Kayanamai principles Is the physical health care of the elderly, consisting of the use of herbs as food and medicine And body management with hermit-stalking and self-massage Chittanamai Is a mental and emotional health care by practicing meditation by praying, meditating, walking, walking and preparing for consciousness Finally, ChevitTanamai is the middle of life. Therefore, the science of traditional Thai medicine is to take care of the health of the health person in comprehensive manner Make the elderly have a good quality of life and happiness

**Key word:** Elderly, Thai traditional, Dhammanamai

## บทนำ (INTRODUCTION)

ในปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างสมบูรณ์โดยองค์การสหประชาชาติได้ให้นิยามว่าประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในสัดส่วนเกิน 10% ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี 2555<sup>(1)</sup> ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีถึงประมาณ 8.2 ล้านคน คิดเป็นเกือบร้อยละ 12.7 ของประชากรทั้งประเทศ ที่มีอยู่ 64.5 ล้านคน ต่อมาในปี 2557 ผู้สูงอายุในประเทศไทยมี 10 ล้านคน (ชาย 4.5 ล้านคน และหญิง 5.5 ล้านคน) คิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด 65 ล้านคน<sup>(2)</sup> และยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องขึ้นทุกปี

เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทจากผู้นำมาเป็นผู้ตามทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าลดลง<sup>3</sup> ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและความพิการ ดังนั้นการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญของครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม ประเด็นที่น่าห่วงใย คือ เรื่องของการที่ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง อย่างไรก็ตามประเทศไทยยังโชคดี ที่ครอบครัว และเครือญาติยังคงเป็นสถาบันหลักในการดูแลผู้สูงอายุ แต่ภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจในปัจจุบัน อาจส่งผลกระทบต่อความสามารถของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุได้ รวมทั้งความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ และการดูแลที่เหมาะสม ให้ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวขึ้น มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นภาระของบุตรหลาน ช่วยเหลือตนเองได้ทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ

วัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สภาพร่างกายจะเสื่อมลงตามอายุขัย สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงง่าย ซ้ำหุดหงิด มีความวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วย หรือจากการเสื่อมของระบบต่างๆในร่างกาย ซึ่งโดยปกติร่างกายคนเราจะเริ่มมีการเสื่อมของอวัยวะตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะตั้งแต่ต้น จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพต่างๆที่มักเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้

## การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ<sup>(4)</sup>

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่กำลังถดถอย มีความเสื่อมในทุกๆระบบของร่างกายโรคร้ายเยียดเบียน โรคปวดข้อ และกระดูก โรคระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท ระบบทางเดินหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ทางเดินปัสสาวะ สายตาไม่ดี มีปัญหาการได้ยินการฟัง การเบื่ออาหาร เนื่องจากรับรู้รสอาหารด้อยลง ไม่มีฟันบดเคี้ยวอาหาร หรือมีฟันแต่อยู่ในสภาพไม่ดี ทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ต่อมาน้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อย ไม่พอเพียงที่จะช่วยคลุกเคล้าอาหาร ประสาทกล้ามเนื้อที่ควบคุมการกลืนก็จะทำงานน้อยลง ทำให้กลืนอาหารได้ลำบาก นอกจากนี้ปริมาณน้ำย่อยต่างๆก็ลดลง การดูดซึมและย่อยอาหารไม่ปกติ ไม่สามารถช่วยตนเองในการรับประทานอาหาร ทำให้อาหารย่อยได้ไม่ดี มีอาการท้องอืด ท้องบวมและท้องอืดแน่น นอกจากนี้ระบบขับถ่ายอุจจาระในผู้สูงอายุมักจะไม่ปกติ เกิดท้องผูกได้ง่าย เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวน้อยลงและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เจ็บป่วยบ่อยต้องเข้ารับการรักษาอยู่เป็นประจำ ต้องใช้ยาหลายขนานมากขึ้นแต่ไม่สามารถใช้ได้อย่างถูกต้อง ต้องพึ่งการช่วยเหลือจากผู้อื่น ขาดการเตรียมตัวพบกับความตาย

## การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ

อาจเกิดมาจากมีเวลาว่างมากเกินไป เพราะเกษียณอายุจากการทำงานแล้ว จึงรู้สึกว่าตัวเองถูกลดคุณค่าลง การพบปะสังสรรค์ทางสังคมน้อยลง สภาพทางเศรษฐกิจที่ไม่ดี มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ ทำให้ผู้สูงอายุเคร่งเครียดวิตกกังวล ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวเริ่มมีน้อยลง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ซึมเศร้าเหงาและว่าเหว่นอกจากนั้นยังอาจเป็นผลมาจากความวิตกกังวลเรื่องความเจ็บป่วย และการเสื่อมของระบบต่างๆภายในร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการที่แปรปรวนง่าย ซ้ำหูซ้ำใจ ใจน้อย โกรธง่าย ขาดความเข้าใจและการยอมรับในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

## ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุจากความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงการดูแลสุขภาพที่อาจไม่เหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุมักเกิดปัญหาทางสุขภาพ หลาย ๆ โรคพร้อมกัน โรคที่มักพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ มีทั้งโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และจากปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด ท้องผูก โรคทางประสาทตา เช่น โรคต้อหิน ต้อกระจก โรคสมองเสื่อม โรคอัลไซเมอร์ อาการวิตกกังวล นอนไม่หลับ โรคอ้วน เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โรคนี้มักนำมาซึ่งโรคอื่น ๆ หรืออาจเกิดขึ้นพร้อมกับโรคอื่น ๆ อีกหลายโรค และที่ไม่ควรมองข้าม ก็คือปัญหาทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) ในผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหามีผลมาจากความเสื่อมทางด้านสรีระ โดยเฉพาะระบบการย่อย และดูดซึมอาหารของผู้สูงอายุเอง ผู้สูงอายุมีโอกาสขาดวิตามินและแร่ธาตุสูง ถ้าการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ การบริโภคโปรตีนไม่เพียงพอ หรือมีคุณภาพไม่ดีพออีกด้วย ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะขาดวิตามินแทบทุกชนิด ที่พบบ่อยคือการขาดวิตามินซี มักพบในรายที่รับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ เป็นโรคโลหิตจางเนื่องมาจากการขาดธาตุเหล็ก และอีกโรคหนึ่งที่สำคัญที่มักพบโดยทั่วไปก็คือ โรคกระดูกพรุน อันเนื่องมาจากการขาดแคลเซียม และมีภาวะการขาดโปรตีน วิตามินดี และวิตามินซี ร่วมด้วย ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการพลัดตกหกล้ม เกิดความทุพพลภาพ หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต มีภาวะติดเชื้อไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมถึงภาวะสุขภาพที่ผู้สูงอายุต้องพบเจอ ดังนั้นหลักการทั่วไปจึงควรดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวมให้ครบทุกด้านการเปลี่ยนแปลง โดยการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุให้แข็งแรงแจ่มใส ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเหมาะกับวัย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นดูแลรักษาร่างกายเป็นประจำ พบปะสังสรรค์กับครอบครัว และผู้ใกล้ชิดอย่างสม่ำเสมอ หากิจกรรมยามว่างทำเพิ่มเติมและทำจิตใจให้เป็นสุข

## การแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

การแพทย์แผนไทย เป็นความรู้หรือตำราของไทยที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมาอย่างช้านานเป็นกระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจ วินิจฉัย บำบัด รักษาหรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์หรือสัตว์ การผดุงครรภ์ การนวดไทย รวมถึงการเตรียมการผลิตยาแผนไทยและการประดิษฐ์อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์

การแพทย์แผนไทยจัดเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ดูแลสุขภาพโดยวิธีการต่าง ๆ ในภาวะปกติมากกว่าการรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วย หรือแม้เวลาเจ็บป่วยก็จะนำเอาวิธีการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกันไว้ เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อการรักษาอย่างถูกวิธี เน้นการมีส่วนร่วม การประสานงาน การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วย ญาติ สิ่งแวดล้อม และผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่มีส่วนในการดูแลสุขภาพ ร่วมกันแสวงหาคำตอบใหม่ ๆ ที่ฝังตัวอยู่ในวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตและศาสนา มาเสริมให้ความสามารถในการดูแลสุขภาพดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

และเมื่อไม่นานมานี้มีการศึกษาโดยนำศาสตร์การแพทย์แผนไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวมตามหลักธรรมนามัย<sup>(5)</sup> ที่เกิดจากแนวคิดภูมิปัญญาของคนไทย คือ ศาสตร์จารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ในการนำธรรมะ ซึ่งเน้นทางด้านจิตใจมาผสมผสานกับอนามัยซึ่งเน้นทางด้านร่างกาย จากความเชื่อที่ว่า บุคคลสามารถสร้างสุขภาพดีทั้งกาย ใจ และความมีอายุยืนได้ โดยใช้วิธีการแบบธรรมชาติ เพื่อการมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจมั่นคง โดยมีหลักอุดมการณ์ว่า ในบั้นปลายของชีวิตทำอะไรจึงจะแก่อย่างสง่า และตายอย่างสงบ หลักธรรมนามัยเป็นการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติตามหลักพุทธธรรม ที่ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเองในการป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ และธรรมชาติรอบตัว เป็นการปรับใช้เทคโนโลยีที่มีอยู่ในการแพทย์แผนไทยเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการดำรงชีวิตตามวิถีแบบไทยๆ ได้อย่างมีความสุขหลักธรรมนามัย<sup>(6)</sup> มีองค์ประกอบ 3 ส่วนคือ กายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย โดยสามารถประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ดังนี้

### กายานามัยกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

เป็นส่งเสริมสุขภาพกายของผู้สูงอายุ ด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารตามธาตุ และการพักผ่อน หลักกายานามัยที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ การบริโภคอย่างมีสติ เน้นการบริโภคอาหารให้ถูกกับธาตุ หรือบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนและถูกกับโรค มีการปรับธาตุด้วยรสชาติต่าง ๆ ที่มีตามธรรมชาติในอาหาร โดยเลือกบริโภคเนื้อปลาและผักพื้นบ้านต่าง ๆ เป็นหลัก รสยาสมุนไพรร 9 รส ประกอบด้วย รสฝาด รสหวาน รสเมาเบื่อ รสขม รสมัน รสหอมเย็น รสเค็ม รสเปรี้ยวและรสเผ็ดร้อน โดยมีสรรพคุณ “ รสฝาดชอบสมาน หวานซึมซาบไปตามเนื้อ เมาเบื่อแก้พิษ ขมแก้ทางโลหิตและดี มันชอบแก้เส้นเอ็น หอมเย็นบำรุงหัวใจ เค็มซาบไปตามผิวหนัง เผ็ดร้อน แก้ลม เปรี้ยวกัดเสมหะพอกโลหิต” นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ตามทฤษฎีธาตุเจ้าเรือนของการแพทย์แผนไทย ซึ่งภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคลจะถูกควบคุมด้วยธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน (เกิดเดือน ต.ค. -ธ.ค.) ธาตุน้ำ(เกิดเดือน ก.ค.-ก.ย.) ธาตุลม(เกิดเดือน เม.ย.-มิ.ย.) ธาตุไฟ(เกิดเดือน ม.ค.-มี.ค.) โดยเน้นการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน อาหารประจำธาตุดิน ควรรับประทานผักผลไม้ที่มีรส ฝาด หวาน มัน เค็ม เช่น พักทอง เผือก ถั่ว ฝรั่ง เป็นต้น อาหารประจำธาตุน้ำ ควรรับประทานผักผลไม้ที่มี รสเปรี้ยว เช่น มะกรูด มะเขือเทศ มะนาว เป็นต้น อาหารประจำธาตุลม ควรรับประทานผักผลไม้ที่มี รสเผ็ดร้อน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย เป็นต้น อาหารประจำธาตุไฟ ควรรับประทานผักผลไม้ที่มีรส ขม เย็น เช่น ผักบุ้ง ตำลึง บัวบก เป็นต้น

ทั้งนี้ทางกระทรวงสาธารณสุขได้คิดค้นและแนะนำ ยาสาวสิบแปด ซึ่งมีความหมายว่า เป็นการยาผักพื้นบ้าน ที่มีส่วนประกอบด้วยผักพื้นบ้านมากกว่า 18 ชนิด และเมื่อรับประทานแล้ว จะมีสุขภาพดีมีชีวิตชีวาดุจสาวสิบแปด เพื่อเป็นการส่งเสริมภูมิปัญญาไทย<sup>(7)</sup> ในการใช้ผักพื้นบ้านเป็นอาหาร เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพ เหมาะ

สำหรับคนทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เป็นอาหารที่ไม่มีไขมัน สามารถปรับปรับสมดุลร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

ส่วนประกอบเป็นผักพื้นบ้านที่ประจำธาตุลมเป็นหลัก ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบชะพลู ข่า ขิง กระชาย เหมาะกับการปรับสมดุลร่างกายของผู้สูงอายุ ที่มักจะมีปัญหาด้านสุขภาพเกี่ยวกับธาตุ เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ เบื่ออาหาร เป็นต้น

นอกจากนี้หลักกายานามัยมีการดูแลสุขภาพกายโดยการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน ซึ่งเป็นการบริหารร่างกายด้วยท่าทางที่เลียนแบบฤๅษีที่ทำท่าทางต่างๆเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย มีท่าฤๅษีดัดตนอย่างง่าย 15 ท่าเหมาะแก่ผู้สูงอายุ สำหรับท่าฤๅษีดัดตนมีข้อห้ามสำหรับบุคคลที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรือหญิงขณะมีประจำเดือน) นอกจากนี้ยังมีการนวดตนเอง ที่เป็นท่าทางที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย กดนวดจุดบนร่างกายตามแนวทาง ช่วยทำให้ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ลดอาการปวดเมื่อยบริเวณต่างๆในร่างกาย และมีความปลอดภัยต่อร่างกาย<sup>(8)</sup> การดูแลสุขภาพกายที่สำคัญไม่แพ้กันคือการพักผ่อน ควรผู้สูงอายุนอนวันละ 6-7 ชั่วโมง

### จิตตานามัยกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

เป็นการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดี ยึดทางสายกลางของจิตโดยการควบคุมไม่ให้เกิดความรู้สึกสุดโต่งไปในความพอใจและไม่พอใจ ทำจิตภาวนา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา พุทธธรรมแบ่งวิธีพัฒนาจิต เป็น 3 ระดับ ได้แก่ เบื้องต้นคือการให้ทาน เบื้องกลางคือการรักษาศีล เบื้องสูงคือการเจริญภาวนา

- การให้ทาน เป็นการให้ทุกอย่างทั้งด้านวัตถุและใจ การให้ทางใจคือให้เมตตา

- การรักษาศีล เป็นการงดเว้นกระทำการที่ต่อห้าม

- การภาวนา เป็นการอบรมจิตใจให้เจริญ ทางพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ สมาธิกับวิปัสสนา สมาธิคือการทำจิตใจให้สงบนิ่ง จิตใจได้พักผ่อน ทำให้ใจเย็นและโกรธน้อยลง ทำให้ทนต่อภาวะแวดล้อมที่มีอุปสรรคได้ดี ส่วนวิปัสสนาเป็นการพัฒนาความรู้สึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิตขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้าทางทวารทั้ง 6 ซึ่งเท่ากับเป็นการรู้เท่าทันกระบวนการที่เกิดขึ้นจริง

การพัฒนาจิตตานามัย ในเบื้องต้นเพื่อให้เกิดคุณธรรม 2 ประการ คือ ทิริ-โอดตปปะ และโยนิโสมนสิการ

❖ ทิริ-โอดตปปะ ทำให้บุคคลกลัวต่อความชั่วและหวาดหวั่นต่อผลของความชั่วที่จะกระทำ

❖ โยนิโสมนสิการ เป็นการพิจารณาโดยแยบคาย รู้ถึงต้นสายปลายเหตุของสิ่งทั้งหลาย ความโลภ โกรธ

หลง เป็นต้นสายของความชั่ว มีปลายเหตุเป็นความทุกข์ ส่วนปัญญาเป็นต้นสายของความดี มีปลายเหตุเป็นความสุข ความแยบคายของโยนิโสมนสิการจะช่วยให้คุณธรรมที่เป็นทิริ-โอดตปปะเข้มแข็งขึ้น

ผู้สูงอายุที่ผ่านการฝึกจิตโดยการทำสมาธิไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ การนั่งสมาธิ และเดินจงกรมวันละ 1/2-1 ชั่วโมง พบว่าทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ความเครียดลดลง นอกจากนี้กิจกรรมพินัยกรรมชีวิต บทพิจารณาความตาย การเตรียมตัวตายและวาระสุดท้ายของชีวิตเป็นการเตือนให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความตายที่ไม่แน่นอนทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตต่อไปด้วยความไม่ประมาท มีความปลอดภัย รู้คุณค่าของการมีชีวิต หรือถ้าถึงเวลาตายก็ตายดีมีสติไม่หลงตาย

## ชีวิตานามัยกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

เป็นส่งเสริมคุณภาพชีวิตและครอบครัว โดยการควบคุมพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียคุณภาพของชีวิต งดเว้นสิ่งเสพติด จัดสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้สะอาดเหมาะสม ไม่เพิ่มมลภาวะแก่สิ่งแวดล้อม การดำรงชีวิตโดยทางสายกลาง<sup>(9)</sup> โดย มรรคองค์ 8 และการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เมื่อผู้สูงอายุอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เหมาะสม จะผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตที่ดี



รูปที่ 1 การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย  
(จากคู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย)

ดังนั้นการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทย<sup>(10)</sup> โดยต้องดูแลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ทั้งจากตัวผู้สูงอายุเองและสมาชิกผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว ผู้สูงอายุจึงจะมีสุขภาพร่างกายและจิตใจ แข็งแรง สมบูรณ์ สามารถดำเนินชีวิตชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี

### เอกสารอ้างอิง

- 1.สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556). สรุปผลที่สำคัญการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2555.  
กรุงเทพมหานคร : สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- 2.สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557). ห่วงใยกันสักนิด...กับชีวิตที่สูงวัย ค้นเมื่อ 28 พ.ย. 2557 จาก  
[http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news\\_older.jsp](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_older.jsp) .
3. Orth U, Trzesniewski KH, & Robins RW. Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. J Pers Soc Psychol 2010; 98(4): 645-58.
- 4.สุนันทา โอศิริ.(2556).คู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย.คณะกรรมการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร มหาวิทยาลัยบูรพา.
5. อวย เกตุสิงห์.(2531). ธรรมานามัยหน่วยที่ 1 – 7.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- 6.มาลี อาณากุล และ บุษกร เมธางกุล. (2547). ธรรมานามัย หน่วยที่ 1-8 (พิมพ์ครั้งแรก).นนทบุรี: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- 7.จินตนา สุวิทวัส. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน. วารสารการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก 2556;11(2): 162-169.
- 8.ธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์, อาภิสรา วงศ์สละ. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 2557; 9 (2): 66-75.
- 9.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2552)พุทธธรรมบำบัดโรค. นนทบุรี : สำนักการแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
- 10.สุนันทา โอศิริ และคณะ .การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย.วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา,2559;11(22) :33-43.