

7 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ที่ต้องเฝ้าระวัง



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ ก้องตระกูลเรือง

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ แน่นอนว่าวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางสมอง ทางอารมณ์ และทางร่างกายที่อาจด้อยลงไม่เหมือนตอนวัยหนุ่มสาว ซึ่งเมื่อร่างกายทำงานเสื่อมลง ก็เปิดทางให้โรคต่างๆ เขามาได้ง่าย ถึงแม้จะดูแลตนเองดีแค่ไหน แต่เรื่องของอาการเจ็บป่วยของวัยนี้ค่อนข้างหายาก ดังนั้นการป้องกัน และการสังเกตอาการตั้งแต่เนิ่นๆ คือสิ่งสำคัญเพื่อนำไปสู่การดูแลรักษาที่ทันท่วงที และสามารถลดความรุนแรงของโรคได้ โดยโรคในวัยผู้สูงอายุนั้นมีมากมาย แต่มีอยู่ 7 โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุที่ควรต้องเฝ้าระวัง

1. โรคทางระบบประสาทและสมอง

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงการเกิดโรคทางสมองมากขึ้น โดยโรคทางสมองที่พบบ่อย ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน และโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งมีสาเหตุ ดังนี้

- **โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน** ด้วยอายุที่มากขึ้นทำให้หลอดเลือดเสื่อมสภาพลงไป ด้วยผิวชั้นในของผนังหลอดเลือดด้านในอาจจะหนาหรือแข็งขึ้นจากการที่มีไขมันหรือหินปูนมาเกาะ ทำให้เส้นเลือดแคบลงส่งผลให้เลือดไหลเวียนได้น้อยลง พบมากในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ ภาวะเครียด การขาดการออกกำลังกาย และสูบบุหรี่
- **โรคอัลไซเมอร์** ภาวะสมองเสื่อมในวัยผู้สูงอายุพบสาเหตุมาจากโรคอัลไซเมอร์มากที่สุด เกิดจากการตายของเซลล์ในสมองหรือเซลล์ในสมองหยุดทำงาน จึงมีผลทำให้การทำงานของสมองแยกลง หากสมองเสื่อมตัวมากขึ้นหรือไม่ได้รับการรักษา จะทำให้การเสื่อมของสมองเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและรุนแรงจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้

2. โรคหัวใจขาดเลือด

โรคนี้เกิดจากหลอดเลือดแข็งตัว เพราะมีไขมันสะสมในผนังด้านในของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบหรือแคบลง จนปิดกั้นการไหลเวียนของเลือด ส่งผลต่อเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดเกิดขึ้น โดยปัจจัยเสี่ยงนอกจากอายุที่มากขึ้น เพศ และประวัติครอบครัวแล้ว ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ จะมาจากการใช้ชีวิตประจำวัน อาหารการกิน และการขาดการออกกำลังกายอีกด้วย

3. โรคทางกระดูก

พอเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายก็ลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ความแข็งแรงของกระดูก” โดยโรคกระดูกที่ผู้สูงอายุเสี่ยง ได้แก่ โรคกระดูกพรุน และ โรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งมีสาเหตุ ดังนี้

- **โรคกระดูกพรุน** เป็นโรคที่พบบ่อยในผู้หญิงสูงอายุ มีสาเหตุสำคัญจากการทำงานของฮอร์โมนที่ลดลง โดยเฉพาะวัยหมดประจำเดือน เป็นภาวะที่กระดูกมีความหนาแน่นน้อยลง ทำให้กระดูกบางและเปราะหักง่ายขึ้น อาการของโรคกระดูกพรุนนี้มักค่อยๆ เกิดขึ้นโดยที่ไม่ทันได้สังเกตเห็น เช่น รู้สึกปวดตามบริเวณเอว หลัง ข้อมือหรือเริ่มมีรูปร่างเปลี่ยนไป เช่น หลังโก่ง ไหล่งุ้ม หรือเตี้ยลง เป็นต้น
- **โรคข้อเข่าเสื่อม** เกิดจากการใช้ข้อเข่ามานาน การรับน้ำหนักตัวที่มากเกินไป มักพบในผู้หญิงสูงอายุมากกว่าผู้ชาย ซึ่งข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนบริเวณผิวข้อ โดยความเสื่อมที่เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมได้ แต่จะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ หากยังมีพฤติกรรมหรือการใช้งานข้อเข่าเช่นเดิมโดยไม่ได้รับการรักษา โดยอาการของโรคนี้ที่พบบ่อยคือการเจ็บปวดของข้อและข้อบวม อาการข้อขัด หรือรูปร่างขาโก่งผิดปกติ เขยียดขาได้ไม่สุด ข้อเข่าผิดรูปหรือขาโก่ง

4. โรคตา

นอกจากกระจกจะเสื่อมสภาพลงแล้ว ตาของผู้สูงอายุก็มีความเสื่อมตามไปด้วย โดยโรคตาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคต้อกระจก โรคต้อหิน เป็นต้น แม้จะเกิดจากหลายสาเหตุ และมีอาการที่แตกต่างกัน แต่สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคตาเกิดจากความเสื่อม เนื่องจากอายุที่มากขึ้น ทำให้การมองเห็นลดลง

5. โรคเบาหวาน

อีกโรคยอดฮิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ มีภาวะดื้อต่ออินซูลิน (ข้าว, แป้ง) โปรตีนและไขมัน ทำให้ฮอร์โมนอินซูลินขาดหรือฮอร์โมนอินซูลินออกฤทธิ์ได้น้อยลง ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ตามปกติ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูง ซึ่งหากไม่ควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็นปกติ หรือปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานานอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น ตาพร่ามัว ตาบอด ไตเสื่อม ซากตามปลายมือปลายเท้า และอาจติดเชื้อได้ง่าย

6. โรคไต

โรคนี้ในช่วงแรกมักไม่แสดงอาการ แต่เมื่อไตเริ่มเสื่อมมากขึ้น จะทำหน้าที่ลดลง และเกิดการคั่งของเสียมากขึ้น ส่งผลถึงการทำงานของเนื้อเยื่ออวัยวะต่างๆ ทำให้ไม่สามารถทำงานต่อไปได้ปกติ นำไปสู่ภาวะไตวายเรื้อรัง อันนำไปสู่การรักษาโดยการล้างไต ฟอกเลือด และเปลี่ยนไตในที่สุด อาการของโรคไต เช่น อ่อนเพลีย บวม เหนื่อยง่าย ความดันโลหิตสูง เบื่ออาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ เป็นต้น

7. โรคความดันโลหิตสูง

เมื่ออายุมากขึ้นความดันก็จะสูงขึ้นเรื่อยๆ โอกาสพบโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุก็จะมากกว่าคนที่อายุน้อย รวมไปถึงผู้ที่ไม่น่าหนักตัวเกิน หรืออยู่ในภาวะอ้วนก็จะทำให้แรงต้านทานของเส้นเลือดที่อยู่ในร่างกายสูงขึ้นด้วยเช่นกัน โดยปกติค่าความดันโลหิตของคนทั่วไปจะต้องไม่เกิน 120/80 - 139/89 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งหากมีความดันมากกว่านี้ จะจัดว่าเป็นผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง โรคนี้มักจะไม่แสดงอาการผิดปกติ แต่บางครั้งหากความดันโลหิตขึ้นสูงมากก็จะมีอาการแสดง เช่น ปวดศีรษะรุนแรง หายใจสั้น หนาวมีด ตาพร่า หากปล่อยไว้นานอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตกเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น

เมื่ออายุมากขึ้นความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ก็เพิ่มขึ้นตามมาด้วย การดูแลตัวเองและการดูแลจากคนใกล้ชิดจะทำให้ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเหล่านี้ สามารถบรรเทาความเจ็บป่วย

และทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ ที่สำคัญการตรวจสุขภาพเป็นประจำ จะเป็นเครื่องมือที่ป้องกันโรคต่างๆ
ที่อาจรุมเร้าเข้ามาได้