



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

วัยทำงานที่พากเพียร สุขเกษียณที่สุขภาพดี

บนเส้นทางของชีวิตของวัยทำงาน โดยเฉพาะกลุ่มอาชีพข้าราชการไทย ที่จะก้าวสู่เส้นทางสายใหม่เมื่ออายุ 61 ปี คือ เส้นทางหลังวันเกษียณอายุราชการ แม้คำว่า เกษียณอายุราชการ จะหมายถึง ครบกำหนดอายุราชการ หรือสิ้นกำหนดเวลาทำงานสำหรับระบบราชการของประเทศไทย ซึ่งได้กำหนดเกษียณอายุ เมื่ออายุ 60 ปี แต่ข้าราชการไทยทุกคนก็ยังสามารถปฏิบัติคุณงามความดีรับใช้แผ่นดินไทยต่อไปได้อีก ซึ่งการที่เราจะมีวัยเกษียณที่ดีและมีความสุขนั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญหลายประการด้วยกัน หนึ่งในนั้น คือ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เบิกบาน

แม้ภาวะสูงวัยอาจมีผลทำให้ร่างกายเกิดความเสื่อม แต่การดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายและทำให้สุขภาพดีขึ้น ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย มีข้อเสนอแนะว่าผู้เกษียณควรเตรียมความพร้อมตนเองทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้วยการปฏิบัติตามหลัก 3 อ. 2ส และ 1พ ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับการออกกำลังกาย ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่สับสน ไม่ติดสรา และหมั่นดูแลสุขภาพ



ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักจะมีกิจกรรมลดลง ร่างกายทำงานลดน้อยลง จึงมีความต้องการพลังงานลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับวัยหนุ่มสาว จึงควรรับประทานอาหารพอดีกับความต้องการของร่างกาย โดยรับประทาน



อาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นโปรตีนจาก เนื้อปลา เนื้อไก่ที่เลาะหนังออก และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ น้านมถั่วเหลือง ไข่ขาว ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพ ส่วนสารอาหารจากคาร์โบไฮเดรต ควรเน้นข้าวกล้อง ธัญพืช หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์ อีกทั้งส่วนมากผู้สูงอายุมักมีปัญหาท้องผูก จึงควรทานอาหารที่มีใยอาหารมากๆ ประเภทผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ลดการบริโภคน้ำตาล ดื่มนมพร่องไขมันเนย หรือนมถั่วเหลือง เพื่อลดปริมาณไขมันที่ไม่จำเป็นออกไป ควบคู่กับการออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทก โดยเฉพาะข้อเข่าเพราะจะทำให้เข่ารับน้ำหนักมากขึ้น จนเป็นสาเหตุของข้อเข่าเสื่อมก่อนวัยอันควร และแนะนำให้ออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เพื่อจะได้ช่วยเหลือกันในเวลาฉุกเฉิน อีกทั้งหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อันเป็นเป็นสัญญาณเตือนต่าง ๆ เช่น อาการปวดหัวเป็นประจำ น้ำหนักเพิ่มหรือลดผิดปกติ เพื่อจะได้รีบปรึกษาแพทย์ได้ทันถ่วงที อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่เป็นไร

เพราะคำว่า "ไม่เป็นไร" ใช้ไม่ได้กับเรื่องสุขภาพ 😊

