

ผู้สูงอายุกับภาวะความอยากอาหารที่ลดลง

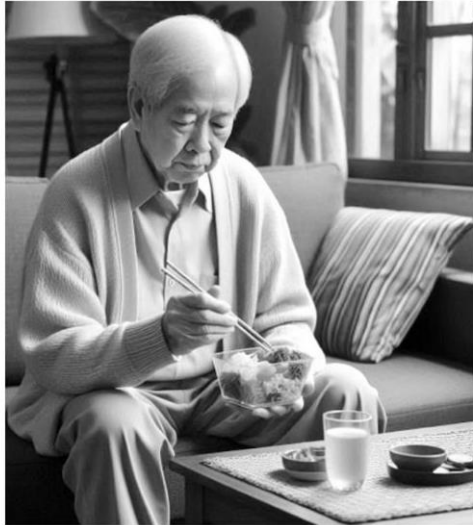


ภาวะขาดสารอาหาร เป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารที่มีโภชนาการไม่เพียงพอสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้หลายด้าน เช่น ภาวะโภชนาการต่ำ ผู้สูงอายุที่ขาดสารอาหารจะมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนแรง และน้ำหนักลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ, ภาวะโภชนาการเกิน การรับประทานอาหารมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะอ้วน มีความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ, การรับรสผิดปกติ (Dysgeusia) การรับรสที่ผิดปกติในผู้สูงอายุอาจทำให้ความสามารถในการแยกรสชาติลดลง ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง, ภาวะกลืนลำบาก (Dysphagia) ผู้สูงอายุที่มีภาวะกลืนลำบาก อาจไม่สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ ส่งผลให้รับประทานอาหารได้น้อยลง, ปัญหาสุขภาพช่องปาก (Dentition) ภาวะที่มีปัญหาในช่องปาก เช่น ฟันผุ ฟันเหงือกกรัน ส่งผลให้รับประทานอาหารได้น้อยลง, ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมอาจไม่สามารถจดจำกิจวัตรที่ต้องรับประทานอาหารได้ ควรให้ความสำคัญในการดูแลและป้องกันภาวะขาดสารอาหาร การรับประทานอาหารที่มีโภชนาการครบคลุม และการตรวจสอบสภาพร่างกายเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ

เราไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่าผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยเคยเผชิญกับอาการเบื่อ ไม่อยากรับประทานอาหารและรู้สึกว่าการรับประทานอาหารไม่อร่อยเหมือนเดิม อาการแสดงดังกล่าวส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารลดลง น้ำหนักลด และเพิ่มปัจจัยเสี่ยงให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร ซึ่งเป็นปัญหาที่น่าวิตกกังวลในผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นสาเหตุการนำไปสู่ปัญหาอื่นอีกมากมาย เช่น ภาวะเสื่อมถอยของอวัยวะและสมรรถภาพของบุคคล การหกล้ม แผลกดทับ แผลหายช้า การอยู่ในโรงพยาบาลที่ยาวนานขึ้น ภาวะเนื้อกระดูกอ่อน กระดูกพรุน ข้อสะโพกหัก กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น และหากภาวะขาดสารอาหารไม่ได้รับการแก้ไข อาจนำไปสู่การเสียชีวิตในผู้สูงอายุได้

สาเหตุของความอยากอาหารที่ลดลงในผู้สูงอายุ

ข้อมูลจาก ผศ.ดร. ยิ่งรัก บุญดำ ผู้ช่วยบุญ ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผย



ว่า บทความนี้จะเน้นยังปัจจัยทางด้านสรีรวิทยาของร่างกายที่เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อร่างกายเข้าสู่ภาวะสูงวัย ซึ่งเป็นภาวะปกติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เราทุกคน การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาดังกล่าว ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงของระบบย่อยอาหาร การทำงานของฮอร์โมน การรับรู้ความรู้สึก รวมถึงความต้องการพลังงานของร่างกายที่ลดลง

1. การเปลี่ยนแปลงของระบบย่อยอาหาร พบว่า 1 ใน 3 ของผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ร่างกายจะมีการผลิตน้ำลายที่ลดลง ส่งผลให้การบดเคี้ยวอาหารและการกลืนลำบากขึ้น นอกจากนี้ปัญหาด้านสุขภาพฟัน ช่องปาก การใส่ฟันปลอม ล้วนส่งผลต่อการบดเคี้ยวอาหาร และการรับรู้รสชาติของอาหารได้ทั้งสิ้น การบิบบตัวของกระเพาะจนอาหารออกไปยังลำไส้เล็กจนหมดเกลี้ยงใช้ระยะเวลานานขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกอึดอัดนานขึ้น แน่นท้อง นำไปสู่ความไม่อยากอาหาร ภาวะท้องผูกเป็นอีกปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถส่งผลให้ความอยากอาหารลดลงได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากอุจจาระที่สะสมอยู่ในลำไส้ใหญ่นั้นจะไปดันให้กระเพาะเกิดการยืดขยาย รวมถึงส่งเสริมให้แบคทีเรียสามารถย่อยของเสียได้นานขึ้น ก่อให้เกิดแก๊สอันเป็นสาเหตุของท้องอืด และปวดท้อง

2. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน พบว่าฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมความอยากอาหารมีปริมาณและการทำงานที่ลดลงเมื่อเข้าสู่ภาวะสูงวัย โดยในภาวะทั่วไป ช่วงวัยอื่นๆ ในช่วงอดอาหารฮอร์โมนเกรลิน (ghrelin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นความอยากอาหาร จะเพิ่มสูงขึ้น แต่ในวัยสูงอายุกลับมีระดับที่ลดลง เช่นเดียวกับฮอร์โมนที่ลดความอยากอาหาร และทำให้รู้สึกอิ่ม เช่น ฮอร์โมน CCK (cholecystokinin) และฮอร์โมนเลปติน (leptin) ซึ่งโดยปกติจะสูงขึ้นหลังรับประทานอาหาร กลับมีระดับตั้งต้นที่เพิ่มขึ้น ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความอยากอาหารที่ลดลง แม้จะเป็นช่วงที่ร่างกายอดอาหาร

3. การเปลี่ยนแปลงของระบบรับรู้ความรู้สึก รสชาติ กลิ่น การมองเห็น ล้วนแต่เป็นระบบรับรู้ความรู้สึกที่ช่วยให้มนุษย์เราเพลิดเพลินไปกับการรับประทานอาหาร การรับรู้ความรู้สึกที่ลดลงเป็นภาวะปกติที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเข้าสู่ภาวะสูงวัย การรับกลิ่นที่ลดลงเกิดจากการทำงานของเส้นประสาทที่เสื่อมถอย และการผลิตสารคัดหลั่งในโพรงจมูกที่มีปริมาณลดลง ส่งผลให้การละลายของโมเลกุลกลิ่น รวมถึงการรับรู้ของตัวรับกลิ่น แปรตามไปด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุจะมีการรับรสเค็มและรสหวานที่แปร่ง อาจ

ทำให้การปรุงอาหารมีการเติมเกลือและน้ำตาลเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นหนึ่งในเหตุผลที่ใช้อธิบายได้ว่าเพราะเหตุใดผู้สูงอายุจึงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

4.การเปลี่ยนแปลงความต้องการพลังงานของร่างกาย ความต้องการพลังงานของร่างกายจะขึ้นกับอัตราการเผาผลาญพื้นฐานของร่างกาย การสร้างความร้อนจากอาหาร รวมถึงการสร้างความร้อนจากกิจกรรม เป็นต้น พบว่าในภาวะสูงวัยจะมีการใช้พลังงานที่ลดลง เนื่องจากร่างกายมีการลดลงของมวลไขมัน และมวลกล้ามเนื้อ รวมถึงการทำกิจกรรมทางกายที่ลดลง ร่างกายจึงมีความต้องการพลังงานที่ลดลงเมื่อเทียบกับวัยหนุ่มสาว อย่างไรก็ตาม ความต้องการพลังงานของร่างกายจะแตกต่างกันไปขึ้นกับปริมาณของสารชีวโมเลกุลอันเป็นองค์ประกอบของร่างกาย และวิถีทางการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลร่วมด้วย

นอกจากปัจจัยทางสรีรวิทยาที่กล่าวมาแล้วนั้น ปัจจัยที่ส่งผลต่อความอยากอาหารที่ลดลง ยังมีอีกหลากหลายปัจจัย อาทิ สภาพจิตใจ ภาวะโรคภัย รวมถึงผลข้างเคียงจากการใช้ยา การรู้ถึงสาเหตุของปัญหา และแก้ปัญหาให้

ตรงจุด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเพิ่มความอยากอาหารของผู้สูงอายุได้ หากข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/691/view/>

ปัจจุบันมีผู้ป่วยในระยะสุดท้ายอยู่เป็นจำนวนมาก ที่ทุกข์ทรมานจากการที่อวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ ตับ ไต ปอด ฯลฯ ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ วิธีการทางการแพทย์ที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยเหล่านี้ คือ การปลูกถ่ายอวัยวะใหม่ ด้วยอวัยวะของผู้มีจิตศรัทธา ซึ่งได้แสดงเจตนารมณ์ในการบริจาคอวัยวะหรือได้จากญาติที่มีความประสงค์จะบริจาคอวัยวะของบุคคลนั้น เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นมาปลูกถ่าย จึงจะช่วยให้ผู้ป่วยในระยะสุดท้ายมีชีวิตอยู่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมต่อไปได้ อวัยวะใหม่ที่สามารถนำมาปลูกถ่าย ได้แก่ หัวใจ ตับ ไต ปอด ตับอ่อน กระจกตา ฯลฯ ซึ่งได้มาจากการนำอวัยวะใหม่เปลี่ยนแทนอวัยวะเดิมที่เสื่อมสภาพจนไม่สามารถทำหน้าที่ต่อไปได้ และการผ่าตัดนั้นจะเป็นการช่วยชีวิตผู้ป่วยในระยะสุดท้าย เพื่อให้อวัยวะใหม่นั้นทำงานแทนอวัยวะเดิม รายละเอียดดูได้ที่ ศูนย์รับบริจาคอวัยวะ เว็บไซต์ <https://www.organdonate.in.th> สถานที่ติดต่อ อาคารเทิดพระเกียรติสมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) ชั้น 5 ถนนอังรีดูนังต์ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 1666 หรือ 02-2564045-6 อีเมล odc-trcs@redcross.or.th



ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ