

การใช้วิตามินและอาหารเสริมในผู้สูงอายุ

บทความโดย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เภสัชกร ดร. วิเชษฐ์ ลีลามานิตย์
ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การใช้วิตามินและอาหารเสริมในผู้สูงอายุ

ใครๆก็คงไม่อยากเป็นผู้สูงวัยกันใช่ไหมครับยิ่งปัญหาสุขภาพกับผู้สูงอายุดูเป็นสิ่งที่คู่กันที่ใครก็อย่าหลีกเลี่ยงเรามารู้จักผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพกันดีไหมเพื่อจะได้หาวิธีป้ องกันหรือลดปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ก่อนอื่นมาทำความรู้จักคำว่า “ผู้สูงอายุ” ก่อน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 บัญญัติไว้ว่า

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปี บริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับที่บัญญัติไว้โดยองค์การสหประชาชาติ (United Nation, UN ๒๐๐๗) แต่สำหรับประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างสหรัฐอเมริกา ประเทศในแถบยุโรปและญี่ปุ่น มักจะถือเอาเกณฑ์อายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป และใช้เป็นเกณฑ์การเกษียณอายุ ปัจจุบันมีหลายประเทศมีแนวโน้มเพิ่มอายุเกษียณจาก๖๕ปีขึ้นไปในสถานการณ์ปัจจุบันโลกมีแนวโน้มเข้าสู่โลกของผู้สูงอายุ โดยในปี ค.ศ. ๒๐๑๔ ที่ผ่านมาประชากรผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปทั่วโลก มีสูงถึง ๘๖๘ ล้านคน คิดเป็น ๑๒.๐๖ % ของประชากรทั้งหมดประเทศไทยมีผู้สูงอายุ ๑๐.๒ ล้านคน คิดเป็น ๑๕.๒ % ของประชากรไทย และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นทุกปี ตัวเลขในปี ค.ศ. ๒๐๑๓ ประเทศญี่ปุ่นมีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด (๓๒%) และประเทศไทยอยู่อันดับที่ ๖๓ ของโลก (๑๔.๓%) จากสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ



องค์การอนามัยโลก (WHO)และหลายประเทศทั่วโลกจึงได้มีนโยบายหลายประการเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น ๓ ข้อ หลักๆ คือ

๑. การจัดให้มีเงินสวัสดิการ หรือเบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ

๒. การจัดให้มีงานแก่ผู้สูงอายุที่ยังต้องการทำงาน

๓. การมีความชอบธรรม สิทธิและอิสรภาพ ในการรับบริการด้านสาธารณสุข

ด้วยปัญหาสุขภาพที่มีมากขึ้นตามวัย จึงมีโรคหลายชนิดที่สัมพันธ์กับวัยที่สูงขึ้น (Aging-associated diseases) ซึ่งโรคที่พบบ่อยได้แก่

๑) โรคอัลไซเมอร์และโรคสมองเสื่อมชนิดอื่นๆ

2) โรคเบาหวานโดยเฉพาะเบาหวานชนิดที่ 2

3) โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)

4) ความดันโลหิตสูง

5) ต่อมลูกหมากโต

6) ปัญหาเกี่ยวกับสายตาและการมองเห็น

7) โรคข้อและกระดูก

8) มะเร็ง และ

9) อาการซึมเศร้า



ซึ่งจะเห็นได้ว่าโรคที่พบในผู้สูงอายุ จัดเป็นโรคที่ไม่ติดต่อ หรือที่เรารู้จักกันในอีกชื่อว่า NCD (Noncommunicable Diseases) ซึ่งโรคนี้เป็นสาเหตุการตายสูงสุดของผู้สูงอายุ มากกว่าโรคติดต่อหรืออุบัติเหตุร่วมกันเสียอีก ซึ่งปัญหาโรค NCD เป็นปัญหาและภาระอันหนักหน่วงของสาธารณสุขทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย จากข้อมูลงานวิจัยองค์การอนามัยโลก ผลการสำรวจจาก ๒๓ ประเทศ ในช่วงปี ค.ศ. ๒๐๐๖-๒๐๑๕ คาดการณ์ว่าการสูญเสียทางเศรษฐกิจจากโรค NCD มีมูลค่ารวมมากกว่า ๘๓ พันล้านเหรียญสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นจำนวนเงินมหาศาล

ดังนั้นการลดปัจจัยเสี่ยงอันเป็นสาเหตุนำพาให้เกิดโรค NCD จึงมีความสำคัญมาก ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค NCD ในผู้สูงอายุได้แก่ การสูบบุหรี่ การทานอาหารที่ไม่ถูกสุขภาพ ภาวะเฉื่อยหรือการขาดการออกกำลังกาย และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะเห็นว่าโลกก้าวเข้าสู่โลกผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

โรคที่สัมพันธ์กับอายุที่สูงขึ้นมีประเด็นหลักคือโรค NCD ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถแก้หรือลดความรุนแรงได้ โดยการลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ การที่ ผู้สูงอายุได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ได้ทานอาหารที่ถูกสุขภาพ มีการออกกำลังกาย งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และบุหรี่ สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยสุขภาพที่อาจเสื่อมโทรมไปตามวัย ผู้สูงอายุจำนวนมากจึงใช้วิตามินและอาหารเสริม ทั้งที่อาจมาตามใบสั่งแพทย์หรือนำมาใช้เอง สาเหตุที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้วิตามินหรืออาหารเสริมมากกว่าคนวัยอื่นๆอาจเนื่องมาจากปัญหาด้านการทานอาหารที่น้อยลงและไม่ได้คุณค่าครบถ้วนทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสาเหตุการเคี้ยวอาหารและการกลืนอาหาร ปัญหาสุขภาพฟัน การสูญเสียการรับรสและการดมกลิ่น ความยากลำบากในการจัดหาอาหารที่ถูกสุขภาพ ปัญหาด้านการเงิน และปัญหาสุขภาพอื่นๆ ด้วยเหตุนี้จึงจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุต้องการวิตามินและสารอาหารเสริมสุขภาพเพื่อ

๑. ทดแทนอาหารที่จำเป็นที่ขาดหายไป อันเนื่องมาจากต้องทานในปริมาณที่สูง
๒. ใช้ป้องกันหรือลดความเสี่ยงจากโรคหรืออาการต่างๆ
๓. เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
๔. ให้พลังงานหรือความกระฉับกระเฉงแก่ร่างกาย
๕. เพิ่มประสิทธิภาพของสมองและการทำงานของร่างกาย
๖. เพื่อลดปัญหาโรคหรืออาการต่างๆ
๗. ใช้เพื่อควบคุมน้ำหนัก หรือช่วยในระบบการขับถ่าย

เมื่ออาหารเสริมและวิตามินมีความจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้อย่างถูกต้อง และให้มีประสิทธิภาพดี จึงมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ วิธีที่ระบุไว้ข้างล่างจึงถือเป็นสิ่งที่ควรคำนึงก่อนใช้วิตามินและอาหารเสริม



๑. อาหารเสริมและวิตามินไม่สามารถชดเชยคุณค่าอาหารจากธรรมชาติได้ทั้งหมด เช่น คุณค่าอาหารจากผักสด ผลไม้ และธัญพืช คุณก็ยังต้องพยายามทานอาหารที่มีคุณภาพให้ได้มากที่สุด

๒. ห้ามใช้วิตามินและอาหารเสริมแทนยา ผู้ป่วยก็ยังต้องทานยาตามที่กำหนดไว้ ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร

๓. การใช้อาหารเสริมและวิตามินแต่ละชนิด ต้องพิจารณาสุขภาพของแต่ละบุคคลด้วย

๔. ต้องระวังผลข้างเคียงจากอาหารเสริมและวิตามิน

๕. การทานอาหารเสริมและวิตามินที่มากเกินไป ไม่ใช่ว่าจะดีเสมอไป ควรทานเท่าที่จำเป็น

๖. หลีกเลี่ยงการใช้อาหารเสริมและวิตามินเป็นระยะเวลานาน

๗. ควรใช้อาหารเสริมและวิตามินอย่างชาญฉลาด

๘. อย่าลืมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับ วิตามิน และอาหารเสริมของคุณตลอดเวลา

เชื่อว่าข้อแนะนำ ๘ ประการดังกล่าวข้างต้นไม่ใช่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ก็สามารถใช้กับทุกวัยได้ ดังนั้นขอให้ท่านใช้อาหารเสริมและวิตามินอย่างฉลาด แล้วคุณจะมีสุขภาพดีกว่าคนในวัยเดียวกัน