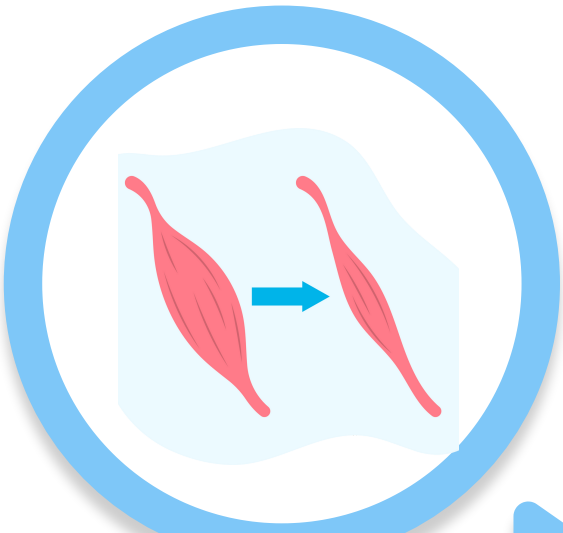


การเปลี่ยนแปลงใน ร่างกายของ ผู้สูงอายุ



ระบบกล้ามเนื้อ

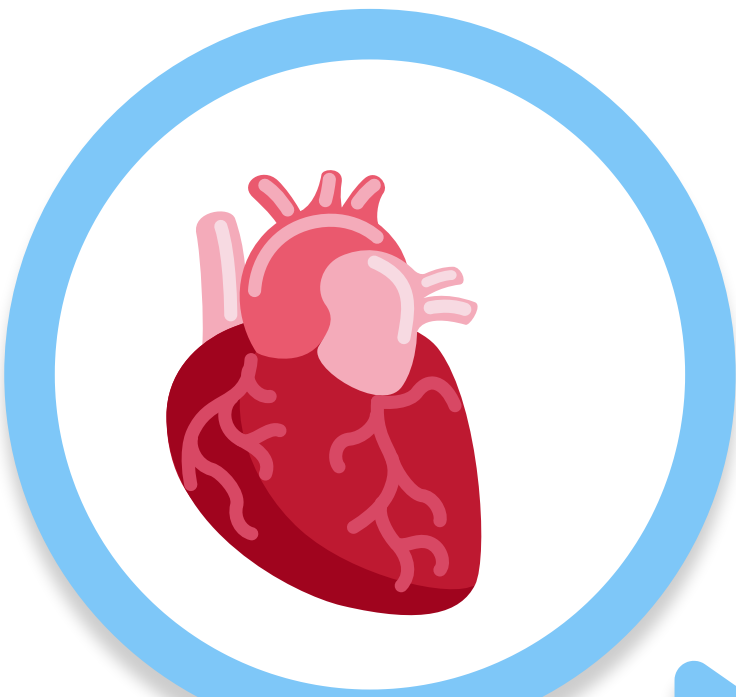
- ผู้สูงอายุมีมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงตามอายุ นำไปสู่ภาวะ “**มวลกล้ามเนื้อน้อย**” หรือ "sarcopenia"
- ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองลดลง
- นำไปสู่ภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมมากเกินไปร่วมกับมีมวลกล้ามเนื้อน้อย
- สูญเสียความแข็งแรงและความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันในที่สุด

- ผู้สูงอายุมีการลดลงของเนื้อสมอง รวมทั้งเนื้อสมองส่วนหน้า และมีการไหลเวียนเลือดไปที่สมองลดลง นำไปสู่ภาวะ**สมองเสื่อมได้**
- มีการเปลี่ยนแปลงของระดับพุทฺธิปัญญา และสูญเสียสมองในส่วนที่ควบคุมเรื่อง “**ความจำ**”
- ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ลดลง ความเร็วในการประมวลผลข้อมูลช้าลง ความสนใจในเรื่องต่างๆ ความไวในการเปลี่ยนกิจกรรม รวมทั้งความสามารถในการบริหารจัดการของสมองขั้นสูงลดลง



ระบบประสาท

- ผู้สูงอายุมีการเพิ่มขึ้นของความแข็งผนังหลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจโต การสูบฉีดเลือดได้ไม่ดี นำไปสู่ภาวะ**ความดันโลหิตสูง**
- ผู้สูงอายุมีความสามารถสร้างเส้นเลือดใหม่ได้ลดลง
- การเปลี่ยนแปลงในระบบหัวใจและหลอดเลือดของผู้สูงอายุ นำไปสู่โรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือดได้



ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต

- ผู้สูงอายุมีความอยากอาหารลดลง เมื่อรับประทานได้น้อยอาจนำไปสู่ “**ภาวะทุพโภชนาการ**” หรือที่เรียกว่า “anorexia of aging”
- ผู้สูงอายุมีความสามารถในการรับรู้กลิ่นและรสลดลง ทำให้เกิดความสุขจากการกินอาหารลดลงและลดความหลากหลายในเรื่องของประเภทอาหาร
- ความสามารถในการขยายของกระเพาะอาหารลดลง ทำให้อิ่มไว รับประทานอาหารได้น้อย



ระบบทางเดินอาหาร

Reference

- Cifu DX. Braddom's physical medicine and rehabilitation. Philadelphia: Elsevier (6th edition)
- Frontera WR(ed). DeLisa's physical medicine and rehabilitation: principles and practice. Lippincott Williams&Wilkins

การเปลี่ยนแปลงใน ร่างกายของ ผู้สูงอายุ



ความสามารถในการเดิน

- ผู้สูงอายุมีรูปแบบการเดินเปลี่ยนไป ดังนี้
 - ความเร็วในการเดินลดลง มีจังหวะที่ลงน้ำหนักเท้าทั้ง 2 ข้างนานขึ้น ก้าวเดินได้สั้นลง และฐานในการเดินกว้างขึ้น
- การเดินของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงมีความสัมพันธ์กับ "การล้า" และความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ
- การเดินที่ผิดปกตินำไปสู่ภาวะหึ่งพียง และทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง

- ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจลดลง
- ปอดของผู้สูงอายุมีความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซได้ลดลง ความยืดหยุ่นของปอดลดลง ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจโดยรวมลดลง



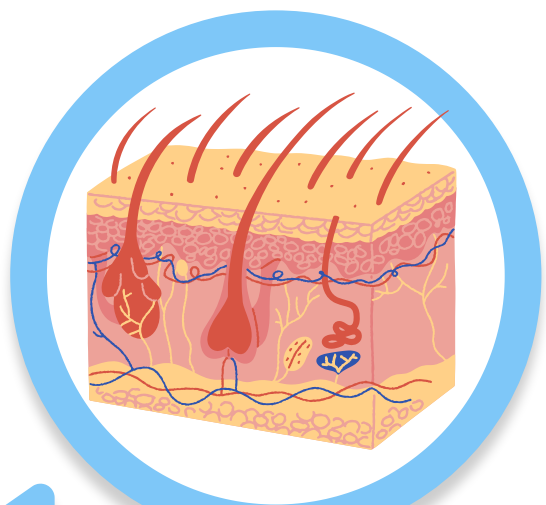
ระบบทางเดินหายใจ



ระบบต่อมไร้ท่อ

- ผู้สูงอายุมีการผลิตฮอร์โมนต่างๆลดลง เช่น เทสโทสเทอโรน ฮอร์โมนที่ใช้ในการเจริญเติบโต เป็นต้น
- นำไปสู่การสร้างโปรตีนในมัดกล้ามเนื้อลดลง
- นอกจากนั้นการหลั่งฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงในผู้สูงอายุที่เข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน มีความเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงของการกระดูก และอาจจะทำให้เกิดภาวะกระดูกบางหรือกระดูกพรุนได้

- การเปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุในระบบผิวหนัง ประกอบด้วย ผิวบางลง ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ลดลง รวมถึงระบบการไหลเวียนเลือดและการรับสัมผัสที่ผิวหนังทำงานได้ไม่ดี ส่งผลให้เวลาเกิดแผลที่ผิวหนัง ใช้เวลาในการหายนานขึ้น
- นอกจากนี้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคของระบบผิวหนังและความเสี่ยงในการเกิดแผลมากขึ้น



ระบบผิวหนัง

นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในระบบอื่นๆ ของร่างกาย อาทิ ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบกระดูกและข้อ เป็นต้น