



อาจารย์คณะแพทยศาสตร์ มธ.

ให้ความรู้เรื่อง เช็กเลย! 5 วิธีสังเกตภาวะกล้ามเนื้อน้อยในผู้สูงอายุ

ผศ.พญ.ศานิต วิชานศวกุล อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการคลินิก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มาให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับภาวะกล้ามเนื้อน้อยในผู้สูงอายุ เมื่อกล้ามเนื้อเสื่อมลง การเคลื่อนไหวก็ช้าลง ภูมิคุ้มกันก็อ่อนแอลง และอุบัติเหตุจากการหกล้มก็เกิดขึ้นง่ายขึ้น!

เช็กเลย! 5 วิธีสังเกตภาวะกล้ามเนื้อน้อยในผู้สูงอายุ

1. ยกของหนัก 4-5 กิโลกรัมลำบาก
2. ลุกจากเก้าอี้หรือเตียงต้องใช้มือช่วย
3. เดินระยะสั้นแล้วเหนื่อยหรือเดินช้าลง
4. ขึ้นบันไดแล้วเหนื่อย ต้องจับราวพยุง
5. เคยล้มหรือหกล้มบ่อย ควรพบแพทย์ทันที

สาเหตุหลัก อายุที่มากขึ้น ขาดการเคลื่อนไหว ขาดสารอาหาร โดยเฉพาะโปรตีน ฮอร์โมนลดลง โรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคไต และมีวิธีป้องกันได้ด้วย 2 วิธีสำคัญ ดังนี้

- โภชนาการที่ดี: เน้นโปรตีน วิตามินดี และอาหารครบ 5 หมู่
- ออกกำลังกาย: ฝึกแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก ใช้น้ำยัด + แอโรบิกเบา ๆ เช่น เดินเร็ว

เพราะสุขภาพดี เริ่มที่การดูแลกล้ามเนื้อ หากคุณหรือคนในครอบครัวมีอาการข้างต้น อย่ารอช้า! ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำเฉพาะบุคคลได้ที่ คลินิกโภชนาการ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

ประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

"มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปมเพาะปัญญาชนเสรีและนวัตกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและเป็นพลเมืองโลกที่อุทิศตนเพื่อสังคมและมุ่งมั่นเพื่อความยั่งยืน"

01/05/68-47







ผู้สูงอายุ

ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยใน

รู้ไหม?

ว่าผู้สูงอายุที่มีมวลกล้ามเนื้อน้อย มีผลเสียอย่างไร

ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย ซึ่งส่งผลการเคลื่อนไหว กระดูก และระบบภูมิคุ้มกัน กล้ามเนื้อไม่เพียงช่วยพยุงร่างกาย แต่ยังมีบทบาทสำคัญ ต่อความแข็งแรงของกระดูกและการทำงานของภูมิคุ้มกัน สังเกตได้ว่าเด็กและผู้สูงอายุ มักป่วยบ่อย ซึ่งอาจเกิดจากการมีมวลกล้ามเนื้อน้อย





ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงกานิต วิชาญกุล
อายุรแพทย์โรคระบบการเคลื่อนไหวและประสาทศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

5 วิธีสังเกต

ภาวะกล้ามเนื้อน้อยในผู้สูงอายุ

1. ยกของหนัก 4-5 กิโลกรัมลำบาก
2. ลุกจากเก้าอี้หรือเตียงยาก ต้องใช้มือช่วย
3. เกิดระยะสั้นแล้วเหนื่อยหรือชาลง
4. ขึ้นบันได 10 ขั้นแล้วเหนื่อย หรือจำเป็นต้องจับราวบันได
5. มีประวัติหกล้มง่ายหรือบ่อย ควรพบแพทย์ทันที





สาเหตุ

ของภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

- อายุเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อเสื่อมตามธรรมชาติ
- ขาดการเคลื่อนไหว ไม่ออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ
- ขาดสารอาหาร โดยเฉพาะโปรตีนและวิตามินที่จำเป็น
- ออร์โมนลดลง เช่น เทสโทสเตอโรนและฮอร์โมนเจริญเติบโต
- โรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคไต หรือโรคหัวใจ
- การอักเสบเรื้อรัง ทำให้การสร้างโปรตีนในกล้ามเนื้อลดลง





2 วิธีดูแลผู้สูงอายุ

ให้ห่างไกลภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

1. โภชนาการที่เหมาะสม
ควรได้รับ โปรตีน, แคลเซียม และวิตามินดี พร้อมอาหารครบ 5 หมู่
2. ออกกำลังกาย
ควรฝึก แรงต้าน (Resistance Training)
เช่น ยกน้ำหนัก ใช้อุปกรณ์ ควบคู่กับ แอโรบิก (Aerobic Exercise)
ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยในผู้สูงอายุส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการทำกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมช่วยป้องกันและรักษาได้ หากต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม ติดต่อ หน่วยอายุรกรรม แผนกโภชนาการคลินิก โรงพยาบาลรพพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

▶ MED TUCHANNEL
▶ Med.TU
▶ www.med.tu.ac.th

