**การป้องกันโรคติดเชื้อโควิด 19 ของผู้สูงอายุในชุมชน**

อาจารย์ณิชมน หลำรอด

อาจารย์อารยา วชิรพันธ์

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 หรือโควิด 19 ซึ่งส่งผลกระทบอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงในการรับเชื้อได้ง่ายและรุนแรงมากกว่าช่วงวัยอื่น เนื่องจากสภาวะร่างกายของผู้สูงอายุมีระบบภูมิคุ้มกันที่เสื่อมถอยลง สาเหตุมาจากผู้สูงอายุภูมิคุ้มกันลดลง โดยเฉพาะภูมิคุ้มกันด้านเซลล์ (Cell mediated immune response) ทำให้มีโอกาสเกิดการติดเชื้อที่ต้องต้านทานด้วยภูมิคุ้มกันนี้เพิ่มขึ้น รวมถึงผู้สูงอายุบางคนมีโรคประจำตัวจะยิ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ไม่ปลอดภัยต่อร่างกาย ป่วยได้ง่ายและเสียชีวิตได้ง่าย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการดูแลใส่ใจสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นพิเศษ จากตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว และสังคม

**ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุปลอดภัยห่างไกลจากโรคติดเชื้อโควิด 19** โดยยึดหลัก 5 ข้อดังนี้

**1. อาหาร** ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ สะอาด ถูกสุขลักษณะ ปรุงใหม่ สดใหม่โดยเน้นอาหารที่มีโปรตีน ควบคุมการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และแป้งในปริมาณที่พอเหมาะ จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในสัดส่วนที่เหมาะสมเพียงพอต่อร่างกาย โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานหรือเค็มจนเกินไป รวมถึงแยกสำหรับอาหารเฉพาะผู้สูงอายุ จะเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ช่วยป้องกันการได้รับเชื้อจากผู้อื่น

**2. อารมณ์** หมั่นดูแลจิตใจของผู้สูงอายุให้ผ่อนคลายไม่ให้วิตกกังวล โดยไม่ให้รับฟังข่าวสารที่มากจนเกินไปจนทำให้รู้สึกเครียดเมื่อรู้สึกไม่สบายใจให้ปรึกษาผู้รู้ครอบครัวและเพื่อน หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เสพยาเสพติดและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหากิจกรรมอื่นๆทำ เพื่อสร้างความสุขให้ตนเองและครอบครัว

**3. การออกกำลังกาย** ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ภายในบ้านหรือในสถานที่ที่ไม่มีจุดเสี่ยงตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองด้วยท่าทางที่ง่ายและไม่หนักจนเกินไป เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน กายบริหาร โดยสามารถออกกำลังกายได้ทุกสัดส่วน พร้อมทั้งฝึกการทรงตัวและช่วยยืดหยุ่นร่างกายเช่น รำมวยจีน ไทเก็ก เป็นต้น

**4. การพักผ่อน** การนอนหลับให้พักผ่อนเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญในผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นการสร้างเสริมซ่อมแซมร่างกายในส่วนที่สึกหรอ โดยเฉพาะผู้สูงอายุควรนอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อย 7-9 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่และยาวนาน

**5. ออกห่างสังคมนอกบ้าน** ผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรเก็บตัวอยู่ในบ้านให้มากที่สุด รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตรใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง และล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลเป็นประจำสม่ำเสมอ หมั่นสังเกตอาการตัวเองและผู้สูงอายุ ถ้ามีอาการผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที

ทั้งหมดนี้เป็นแนวทางในการป้องกันดูแลผู้สูงอายุ ให้ปลอดภัยห่างไกลจากเชื้อโควิด-19 โดยต้องอาศัยการใส่ใจดูแลจากตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว และผู้ดูแลในการร่วมมือการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้รับการป้องกันดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ

**อ้างอิง**

กรมควบคุมโรค. (2564). *แนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด 19   
 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง.* สืบค้นจาก

[*https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int\_protection/int\_protection\_030164.pdf*](https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int_protection/int_protection_030164.pdf)*.*

วีรศักดิ์   เมืองไพศาล. (2564). *ทำไมผู้สูงอายุถึงติดเชื้อได้ง่าย.* สืบค้นจาก

https://www.si.mahidol.ac.th/project/geriatrics/knowledge\_article/knowledge\_healthy\_10\_001.html

วิญญ์ทัญญู บุญทันและคณะ (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการป้องกันการติดเชื้อ  
 ไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) ของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลตำรวจ.* 12(2): 323-337.