

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายและจิตใจเราเปลี่ยนแปลงอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 19 มี.ค. 2567

เมื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ จะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็ว ด้านร่างกาย ระบบต่างๆ ทำงานได้อ่อนลง ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลง ดังนี้ ร่างกายภายนอก ผิวหนังเหี่ยวยน ผมบางเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีขาว หลังโก่ง เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง อวัยวะรับความรู้สึกจะเป็นอวัยวะอันดับแรกๆ ที่เสื่อม เช่น ผื่นงูสวัดแดงในหูข้างเดียว ทำให้ได้ยินเสียงไม่ชัดเจน หรือการเปล่งเสียงของผู้สูงอายุจะไม่มีพลัง ขณะที่การดูดเคี้ยวลำบากขึ้นเพราะเหงือกกรน รากฟันโผล่ฟันขอบเหงือก ทำให้ฟันผุและเสียวฟันได้ง่าย รวมไปถึงกระดูกที่ผุกร่อนและกล้ามเนื้อที่ลีบเล็กลง การรับรู้ของผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ หลงๆ ลืมๆ และชอบย่ำคำถามบ่อยๆ

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก [กรมอนามัย](#)