เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายและจิตใจเราเปลี่ยนแปลงอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 19 มี.ค. 2567

มื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ จะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็ว ด้านร่างกาย ระบบต่างๆ ทำงานได้ลดลง สงผลให้รางกายเสื่อมถอยลง ดังนี้ รางกายภายนอก ผิวหนังเหี่ยวยน ผมบางเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีขาว หลังโกง เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง อวัยวะรับความรู้สึกจะเป็นอวัยวะอันดับแรกๆ ที่เสื่อม เชน ผนังเสนเลือดแดงในหูแข็งตัว ทำให้ได้ยินเสียงไม่ชัดเจน หรือการเปล่งเสียงของผู้สูงอายุจะไม่มีพลัง ขณะที่การบดเคี้ยวลำบากขึ้นเพราะเหงือกรน รากฟันโผลพ้นขอบเหงือก ทำให้ฟันผุและเสียวฟันได้ง่าย รวมไปถึงกระดูกที่ผุกรอนและกล้ามเนื้อที่ลีบเล็กลง
การรับรู้ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ หลงๆ ลืมๆ และชอบย้ำคำถามบอยๆ

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก กรมอนามัย