

ผู้สูงอายุ : โภชนาและการพยาบาล



คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ.2565



น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
หรือ 5 กรัม



เนื้อหมู 30 กรัม



ข้าวกล้อง 55 กรัม



ฟักทอง 70 กรัม



โดย :
จินตนา สุวิทวัส

ผู้สูงอายุ : โภชนาการและการพยาบาล



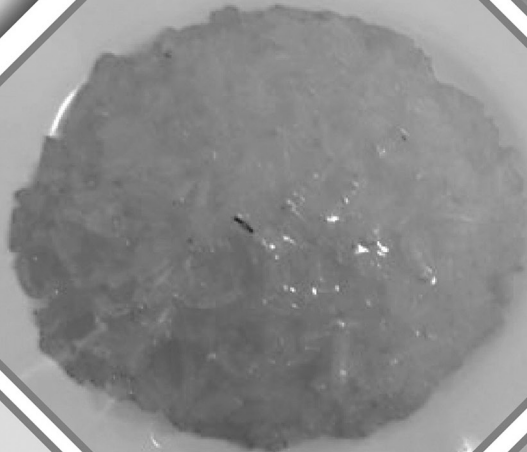
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ.2565



น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
หรือ 5 กรัม



เนื้อหมู 30 กรัม



ข้าวกล้อง 55 กรัม



ฟักทอง 70 กรัม



โดย :
จินตนา สุวิทวัส

ผู้สูงอายุ : โภชนาการและการพยาบาล
Elderly person : nutrition and nursing care

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2565

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ISBN (e-Book): 978-616-590-136-9

ราคา 200 บาท

จัดพิมพ์โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สุวิทวัส คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ถนน มิตรภาพ
ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

คำนำ

หนังสือเรื่อง ผู้สูงอายุ โภชนาการและการพยาบาล ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์ในการเขียนเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และการพยาบาลผู้สูงอายุ ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการ และแก้ไขภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ให้มีภาวะโภชนาการปกติ ซึ่งภาวะโภชนาการปกติจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง หนังสือเล่มนี้สำหรับนักศึกษาพยาบาล บุคลากรสาธารณสุข และผู้สนใจทั่วไป

หนังสือเล่มนี้ ประกอบด้วย 6 บท ได้แก่ บทที่ 1 ประชากรผู้สูงอายุและภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ บทที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมในผู้สูงอายุ บทที่ 3 การประเมินภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ บทที่ 4 ความต้องการพลังงาน สารอาหาร เส้นใยอาหารและน้ำในผู้สูงอายุ บทที่ 5 การบริโภคอาหารในผู้สูงอายุ และบทที่ 6 การใช้กระบวนการพยาบาลในการพยาบาลด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เขียนได้เขียน เรียบเรียงจากตำรา หนังสือ บทความวิจัย บทความวิชาการ เพื่อให้ให้เกิดองค์ความรู้ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการและแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุด้านโภชนาการ รวมทั้งผู้เขียนได้ถ่ายภาพอาหารเพื่อใช้ประกอบในหนังสือเล่มนี้ ได้แก่ ภาพที่ 8 เนื้อหมูไขมันปานกลาง 1 ส่วน ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี ภาพที่ 9 ข้าวกล้อง 1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ภาพที่ 10 พักทอง 1 ส่วน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี ภาพที่ 11 ก๋วยเตี๋ยว 1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ภาพที่ 12 น้ำมันพืช 1 ส่วน ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี ผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้คงช่วยให้ผู้อ่านสามารถส่งเสริมภาวะโภชนาการและแก้ไขภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุได้

จินตนา สุวิทวัส

มกราคม 2565

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 ประชากรผู้สูงอายุและภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ	1
วัตถุประสงค์	1
บทนำ	1
ประชากรวัยสูงอายุ	1
โภชนาการและภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ	5
ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ	8
ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ	13
สรุป	15
บรรณานุกรม	16
บทที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมในผู้สูงอายุ	21
วัตถุประสงค์	21
บทนำ	21
ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม	21
การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ	25
สรุป	35
บรรณานุกรม	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 การประเมินภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ	39
วัตถุประสงค์	39
บทนำ	39
การคัดกรองภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ	39
การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีวัดสัดส่วนร่างกาย	40
การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีซีวีเคมี	49
การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีตรวจร่างกายทางคลินิก	52
การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีประเมินอาหารที่บริโภค	55
สรุป	55
บรรณานุกรม	56
บทที่ 4 ความต้องการพลังงาน สารอาหาร เส้นใยอาหารและน้ำในผู้สูงอายุ	59
วัตถุประสงค์	59
บทนำ	59
ความต้องการพลังงานในผู้สูงอายุ	59
ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ	63
ความต้องการใยอาหารในผู้สูงอายุ	73
ความต้องการน้ำผู้สูงอายุ	73
สรุป	77
บรรณานุกรม	77

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 การบริโภคอาหารในผู้สูงอายุ	79
วัตถุประสงค์	79
บทนำ	79
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ	79
แนวทางการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	81
การดัดแปลงอาหารให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	87
สรุป	89
บรรณานุกรม	89
บทที่ 6 การใช้กระบวนการพยาบาลในการพยาบาลด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	91
วัตถุประสงค์	91
บทนำ	91
การพยาบาลผู้สูงอายุด้านโภชนาการ	91
การพยาบาลผู้สูงอายุด้านโภชนาการ : ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการปกติ	96
การพยาบาลผู้สูงอายุด้านโภชนาการ : ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการเกิน	98
การพยาบาลผู้สูงอายุด้านโภชนาการ : ผู้สูงอายุที่มีภาวะขาดสารอาหารและพลังงาน	100
สรุป	106
บรรณานุกรม	106
ภาคผนวก	109
ดัชนี	115
Index	119

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 การจำแนกภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายเป็นดัชนีชี้วัดสำหรับชาวเอเชีย	44
ตารางที่ 2 ค่ามาตรฐานของความหนาของไขมันใต้ผิวหนังจำแนกตามเพศ	45
ตารางที่ 3 Percentile ที่ 10, 50 และ 95 ของเส้นรอบวงกึ่งกลางต้นแขนที่อนบน	47
ในผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิง	
ตารางที่ 4 ค่ามาตรฐานของเส้นรอบวงกึ่งกลางกล้ามเนื้อต้นแขนจำแนกตามเพศ	48
ตารางที่ 5 เกณฑ์มาตรฐานในการประเมินระดับปียูเอิน ครีเอตินินในเลือด	49
ตารางที่ 6 เกณฑ์มาตรฐานในการประเมินระดับน้ำตาลในเลือด	50
ตารางที่ 7 เกณฑ์มาตรฐานในการประเมินระดับโปรตีน อัลบูมินในเลือด	50
ตารางที่ 8 เกณฑ์มาตรฐานในการประเมินระดับไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลในเลือด	51
ตารางที่ 9 เกณฑ์มาตรฐานในการประเมินระดับฮีโมโกลบิน ซีมาโตคริต	52
ตารางที่ 10 อาการแสดงที่ปรากฏตามอวัยวะต่างๆที่บ่งบอกภาวะทุพโภชนาการ	53
ตารางที่ 11 ปัจจัยในการเคลื่อนไหวของร่างกายตามระดับการเคลื่อนไหว	61
ของร่างกายของผู้สูงอายุปกติ	
ตารางที่ 12 ปัจจัยในการเคลื่อนไหวของร่างกายของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย	61
ตารางที่ 13 ปัจจัยภาวะเครียดของร่างกาย	62
ตารางที่ 14 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย :	65
โปรตีนและพลังงาน	
ตารางที่ 15 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย :	70
เกลือแร่ วิตามิน	
ตารางที่ 16 การประเมินความต้องการน้ำของร่างกายในบุคคลที่มีภาวะปกติ	76
ตารางที่ 17 อาหารตามธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ จำแนกตามพลังงาน	87
ที่ผู้สูงอายุควรได้รับประจำวัน	

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 เครื่องชั่งน้ำหนักแบบเข็มได้มาตรฐาน	41
ภาพที่ 2 เครื่องชั่งน้ำหนักแบบนอนได้มาตรฐาน	42
ภาพที่ 3 วิธีวัดความกว้างช่วงแขน	43
ภาพที่ 4 วิธีวัดไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อไตรเซ็ปส์	46
ภาพที่ 5 วิธีวัดเส้นรอบวงกึ่งกลางต้นแขนท่อนบน	47
ภาพที่ 6 รอยแผลเป็นที่มุมปากเกิดจากภาวะขาดวิตามินบีสอง วิตามินบีหก	54
ภาพที่ 7 เท้าบวมเกิดจากภาวะขาดสารอาหารโปรตีน	54
ภาพที่ 8 เนื้อหมูไขมันปานกลาง 1 ส่วน ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี	82
ภาพที่ 9 ข้าวกล้อง 1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี	83
ภาพที่ 10 พักทอง 1 ส่วน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี	84
ภาพที่ 11 กล้วยน้ำว้า 1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี	85
ภาพที่ 12 น้ำมันพืช 1 ส่วน ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี	86

บทที่ 1

ประชากรผู้สูงอายุและภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้อ่านสามารถ

1. อธิบายถึงประชากรวัยสูงอายุได้
2. อธิบายถึงอาหารกับสุขภาพผู้สูงอายุได้
3. อธิบายถึงภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุได้
4. อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุได้

1. บทนำ

คำว่าผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๖๓ อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ได้เป็นผู้บัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย เมื่อวันที่ 1 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2505 (ยุวดี ไวทยะโชติ, 2555) ซึ่งเป็นที่ยอมรับและใช้กันมาจนถึงปัจจุบัน เนื่องจากเป็นคำที่สุภาพ ปัจจุบันประชากรวัยสูงอายุในประเทศไทยเป็นกลุ่มที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ การพยาบาล และการสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น อายุขัยเฉลี่ยของประชากรโลก เพศชาย อายุ 69.8 ปี เพศหญิง อายุ 74.2 ปี (World Health Organization, 2019) ประกอบกับการลดภาวะการเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปสู่โครงสร้างประชากรวัยสูงอายุ พีระมิดประชากรจะมีลักษณะฐานแคบเข้า คล้ายแจกัน

ประชากรวัยสูงอายุ เป็นกลุ่มที่บริโภครักษาทางการแพทย์ การพยาบาล และการสาธารณสุขมากที่สุด ดังนั้นการเข้าใจเกี่ยวกับประชากรวัยสูงอายุ และอาหารกับสุขภาพผู้สูงอายุ จะช่วยให้สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

2. ประชากรวัยสูงอายุ

2.1 ความหมาย

สำหรับประเทศไทย ประชากรวัยสูงอายุตามที่บัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2553 และแก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 3 พ.ศ. 2560 หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) ซึ่งสอดคล้องกับองค์การสหประชาชาติ (United Nations, 2019) ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่อายุ 60 ปี ขึ้นไป และสอดคล้องกับการประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลกที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อปี

พ.ศ. 2525 ว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.) ส่วนใหญ่จะเป็นเกณฑ์ที่ใช้ในประเทศโลกที่สาม หรือประเทศกำลังพัฒนา ส่วนในต่างประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศอังกฤษ ประเทศออสเตรเลีย ประชากรวัยสูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป (รศรินทร์ เกรย์, อุมารณณ์ ภัทรวาณิชย์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, และเรวดี สุวรรณนพเก้า, 2556; Atwal, & McIntyre, 2017; Eliopoulos, 2018)

สำหรับความหมายของความสูงอายุตามมุมมองของผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ได้คำนึงถึงอายุ แต่ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีชีวิตมายาวนาน มีความเสื่อมของสังขารทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ หน้าตาดูมีอายุ หรือแก่ ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอกสีขาวย สุขภาพและความจำไม่ดี ต้องพึ่งพิงผู้อื่น จุกจิก ขี้บ่น ย้ำคิดย้ำทำ การเปลี่ยนแปลงสถานภาพ เป็น ปู่ ย่า ตา ยาย ทวด (รศรินทร์ เกรย์, อุมารณณ์ ภัทรวาณิชย์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, และเรวดี สุวรรณนพเก้า, 2556)

สรุป การให้ความหมายประชากรวัยสูงอายุนั้น จะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนด ส่วนใหญ่ ใช้เกณฑ์อายุ 60 ปีขึ้นไป แต่มีบางประเทศใช้เกณฑ์อายุ 65 ปีขึ้นไป รวมทั้งเป็นผู้ที่มีความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ ไม่สามารถทำงานได้เช่นเดิม

2.2 กลุ่มประชากรวัยสูงอายุ

ประชากรวัยสูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มและ 4 กลุ่ม ดังนี้

2.2.1 ประชากรวัยสูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม (กลุ่มสถิติประชากร, 2561)

ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ประชากรวัยสูงอายุตอนต้น (Young-old) อายุ 60-69 ปี

กลุ่มที่ 2 ประชากรวัยสูงอายุตอนกลาง (Middle-old) อายุ 70-79 ปี

กลุ่มที่ 3 ประชากรวัยสูงอายุตอนปลาย (Old-old) อายุ 80 ปีขึ้นไป

2.2.2 ประชากรวัยสูงอายุ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม (Eliopoulos, 2021) ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ประชากรวัยสูงอายุตอนต้น (Young-old) อายุ 60-74 ปี

กลุ่มที่ 2 ประชากรวัยสูงอายุตอนกลาง (Middle-old) อายุ 75-84 ปี

กลุ่มที่ 3 ประชากรวัยสูงอายุตอนปลาย (Old-old) อายุ 85-100 ปี

กลุ่มที่ 4 ประชากรวัยสูงอายุอายุ 100 ปี อายุตั้งแต่ 100 ปี ขึ้นไป