

วัยงาม



อนุสรณ์  
๑

ขจรรัตน์  
(เปลื้อง รัตนากร)

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961116388

วันที่ 11/12/37.

เลขทะเบียน C 410 4.2

เลขที่ ๑๗  
13056



(แบบ ก.)

สำนักพระราชวัง

หมายรับสั่งที่ ๑3๐36

๒๗ พฤศจิกายน ๒๔๖๔

พระราชทานเพลิงศพ คุณรัตนากร (ปล้อง รัตนากร) ข้าราชการบำนาญ

สังกัดกระทรวงการคลัง ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๔๖๔ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

วิชัย/พิมพ์/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเวียน เจ้าภาพศพ คุณรัตนากร
	เพื่อทราบ
	เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เจิญฉานนี้
	เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับสั่ง  
โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง ๑๖.๗๖

กรมพิธีแห่งสมุหรัฎฐสภา

## ด้วยความเคารพ และขอขอบคุณ

คุณพ่อ - “ปู่” ปล้อง รัตนกร (ขุนรัตนกร) ได้ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๒๕ ด้วยความอาลัยยิ่งของลูกและหลาน ๆ ผมเป็นลูกคนเดียว ได้ตัดสินใจให้ญาติมิตรได้เห็น “คุณปู่” เป็นครั้งสุดท้าย โดยจัดพิธีรดน้ำศพ ณ ศาลา ๔ (ศาลามรุพงษ์) วัดมกุฏกษัตริยาราม ในบ่ายวันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๒๕ แล้วมีการสวดอภิธรรมบำเพ็ญกุศล ระหว่าง ๑๓-๑๔-๑๕ สิงหาคม กับทำบุญเมื่อครบ ๗ วัน ๕๐ วัน และ ๑๐๐ วัน จนถึงพิธีพระราชทานเพลิงศพ ในวันที่ ๑๘ ธันวาคม นี้ นับเป็นการบำเพ็ญกุศลแก่ผู้วายชนม์ตามวาระเวลาที่กระชั้นควรแก่กาล และเหตุการณ์ตามเวลาอันสมควร

คุณพ่อ - “ปู่ปล้อง” เป็นผู้มีสุขภาพดี มีกิจวัตรดี จิตใจดี ตลอดมา จนเมื่อ ๓ วัน ก่อนจากลูกหลานไปได้มีอาการทางหัวใจ เข้ารักษาฉุกเฉินที่โรงพยาบาลราชวิถี แล้วด้วยวัยและความชราภาพ ๕๔-๕๕ ปี ก็หมดวาระสุขภาพไปด้วยความสงบ และรู้ตัวดีตลอดเวลา แม้ว่าจะเปล่งวาจาออกมาไม่ได้ โดยมีอุปกรณ์การรักษาอยู่เต็มหน้า ทั้งปากคอ และทั่วร่างกายกันอย่างเต็มที่ ท่านได้บอกทุกคนที่ไปเยี่ยมไปเคารพ ด้วยเขียนลงบนแผ่นกระดาษ ซึ่งผมและน้องกับลูก ๆ โดยเฉพาะ ดิษยา - น้องหน้า ซึ่งกลับมาพักร้อนจากที่ไปศึกษาทาง

ประสาทวิทยาที่ มหาวิทยาลัยลอนดอนได้เฝ้าดูแล “ปู่” จน  
วาระสุดท้าย

“คุณปู่” สู้ชีวิตมาด้วยความพากเพียร สุจริต และด้วยเมตตาจิต  
ท่านคงอยากจะบอกแก่ลูกหลาน เหมือนอย่างพระราชนิพนธ์  
ของร.๖ ที่ว่า

“เมื่อแก่แต่่าหมายเจ้าช่วยรับใช้  
เมื่อยามไข้หมายเจ้าเฝ้ารักษา  
เมื่อยามตายวายชีวา  
หวังถูกช่วยปิดตาเมื่อสิ้นใจ”

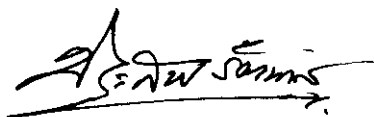
เหล่านี้ไม่ใช่อื่นไกล ท่านคงห่วงใยลูกหลานให้ทุกคน  
เป็นฝั่งเป็นฝา นอนตาหลับ เมื่อจากไป

ในโอกาสบำเพ็ญกุศล แก่ คุณพ่อ - ชุนรัตนากร วันนี้  
ผม - น้อย (จันทน์ปรุง) - และลูกทั้ง ๓ ปานเทพ ปุณยวิทย์  
และศิษยา รัตนากร กับสะใภ้ - แอนน์, นันทนา ทั้งหลานปู่ -  
ปณิศจัย ขอกล่าวคำคารวะ - ด้วยความเคารพ และขอขอบ  
พระคุณแก่ทุกท่าน

ที่กรุณา และให้เกียรติมาร่วมอาลัยร่วมเป็นเจ้าของภาพ  
บำเพ็ญกุศลในการจากไปของคุณปู่ นับแต่ท่านนายกรัฐมนตรีย  
พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ เพื่อนสวนกุหลาบ เพื่อนวุฒิสมาชิก

ว.ป.อ. สมาคม อorkการ สถาบัน สถานศึกษา และบรรดา  
ญาติ - มิตร ผู้มีมุกิตาจิตทั้งหลายซึ่งคงจะตั้งใจเหมือนกัน  
ว่าให้คุณปู่ “ปล้อง” - ขุนรัตนกร จงไปสู่สุคติในสั้มปรายภพ  
ด้วยความสงบสุขชั่ววันรันดร

ผมขอแสดงความเคารพ และขอขอบคุณทุกท่าน ทั้งท่าน  
ที่มาร่วมงานพระราชทานเพลิงในวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๒๘



๑๘ ธันวาคม ๒๕๒๘

๓๕๖/๗ ถนนศรีอยุธยา

พญาไท ก.ท. ๑๐๔๐๐

## วัยงาม

หนังสืออนุสรณ์ ในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณพ่อ –  
 ขุนรัตนากร (ปล้อง รัตนากร) ในวันนี้ ได้รวบรวมบทความ  
 เกี่ยวกับเรื่อง “ผู้สูงอายุ” ที่ผมได้เริ่มงานนี้มา ๔๐ ปี แล้ว  
 และเริ่มบริการสุขภาพผู้สูงอายุ ตั้งชุมชนผู้สูงอายุมาด้วย  
 ตนเอง นับเป็นครั้งแรกของไทย ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๐๕  
 โดยมูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์รวมทั้งคลินิก  
 ผู้สูงอายุ ที่โรงพยาบาลประสาท พญาไท ซึ่งผมก่อตั้งขึ้นเอง  
 เช่นเดียวกัน และที่ สงขลา เชียงใหม่ กับ ศูนย์พระราชทาน  
 วิจัยประสาท ด้วยรำลึกถึงพระราชดำริสของสมเด็จพระบรม  
 ราชชนก พระบิดาของการแพทย์ ที่ว่า

“ขอให้ถือประโยชน์ของส่วนรวม เป็นกิจที่หนึ่ง และ  
 ประโยชน์ของส่วนตน เป็นกิจที่สอง แล้วทรัพย์สิน  
 เงินทอง เกียรติยศ ชื่อเสียงจะเป็นของท่านเอง”

คำว่า “วัยงาม” นิยามตามความเป็นมาของการพัฒนาสุขภาพ  
 ผู้สูงวัย ทั่วโลกถือว่า ชีวิตเรามี ๓ วัย วัยเด็ก – First Age,  
 วัยหนุ่มสาว – Second Age, วัยสูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป – Third  
 Age ต่อมาถือกันว่า วัยสูงวัยนี้ คือ วัยทอง – Golden Age  
 ซึ่งผมเห็นว่าในภาษาไทยน่าจะเป็น “วัยงาม”

หนังสือแจกลีเกิ้ลนี้จึงรวบรวมส่วนหนึ่งของบทความและ  
สาระน่ารู้เกี่ยวกับวัยงาม ที่ผมบรรยายในโอกาสต่าง ๆ ส่วน  
เรื่องสูงอายุ ที่เขียนไว้ทั้งหมดกำลังรวบรวมเผยแพร่เป็น  
วิทยาทานแก่ผู้สนใจต่อไป

จริงอยู่ชาวบ้านเขาพูดกันว่า “ต่างวัยต่างใจ” แต่ความ  
เจริญวัยก็เป็นสิ่งน่าศึกษาวิจัย เช่นว่า

- “ ๑๐ ปี - อาน้ำป่นขาว  
 ๒๐ ปี - แบนสาวป่นเนื้อ (ชาว = ๒๐)  
 ๓๐ ปี - ดินเมือก่อนไก่  
 ๔๐ ปี - มือไขว่หน้าผากครึ่ง  
 ๕๐ ปี - ไปปดถึงทอดหุ่ย  
 ๖๐ ปี - เป่าขลุ่ยปดัง  
 ๗๐ ปี - เนื้อหนังเป็นลูกครวก  
 ๘๐ ปี - หนักหนวกมาหู  
 ๙๐ ปี - ลูกหลานนั่งให้  
 ๑๐๐ ปี - ไข้กี้ตายป้ไข้กี้ตาย

“คุณปู่” เจริญวัยมาจน ๘๕ ปี นับว่าเป็นบุญแก่ลูกหลาน เหลน  
เป็นหนักหนา ตลอดเวลาของท่านแข็งแรงดี เป็นชนิด  
“แก่แต่มีค่า” อย่างที่องค์กรอนามัยโลก ว่า Add Life to Years  
“ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัย อายุยืน”

ผมเริ่มงานสูงอายุ “สูงอายุ” เพื่อการกุศลให้คุณพ่อ  
ผู้ทรงไว้ซึ่ง “วัยงาม” สวมตามตำราทุกประการ

คาถา “วัยงาม”

พูดจาภาษาดอกไม้  
ทำใจให้เป็นสุข  
ไม่ว่าทุกข์ให้ใคร  
อย่าวุ่นวายกับโลก...มากนัก.

# ขุนรัตนกร (ปล้อง)

วันที่นิตยสาร “อาวูโส” ได้มีโอกาสสัมภาษณ์ ศจ.นพ. ประสพ รัตนกร ที่ห้องทำงานของท่านที่มูลนิธิวิจัยประสาทฯ ในโรงพยาบาลประสาทนั้น บังเอิญท่านเอ่ยถึงผู้อาวูโสท่านหนึ่งที่อยู่ที่บ้านท่าน อายุขณะนี้ ๕๓ ปี เราเกิดความสนใจขึ้นมาทันที เพราะท่านผู้อาวูโสท่านนี้มีชื่อว่า “ขุนรัตนกร (ปล้อง)” คุณพ่อบังเกิดเกล้าของหมอประสพนั่นเอง

คุณหมอประสพได้นัดแนะให้ไปพบที่บ้านบนถนนศรีอยุธยา ซึ่งเป็นคลินิกรักษาโรคประสาทของท่านด้วย (คลินิกหมอประสพค่อนข้างจะเป็นที่รู้จักกันดี อยู่ระหว่างโรงพยาบาลพญาไทกับโรงพยาบาลเดชา) เราจึงเดินทางไปพบเพื่อถ่ายรูป “ครอบครัว” ของท่าน ปรากฏว่ามากันครบพร้อมหน้าพร้อมตากันทุกคน ทั้งภรรยาคุณหมอคือคุณจันทน์ปรง (จารุจินดา) ลูกทั้งสามคนและคุณพ่อของคุณหมอคือขุนรัตนกร ผู้ยังมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจอย่างไม่น่าเชื่อ เราจึงถือโอกาสนั่งคุยกันอยู่พักหนึ่ง พอสรุปได้ดังนี้ว่า.....

อยากให้คุณช่วยรื้อฟื้นความหลัง

เล่าชีวิตตั้งแต่เด็ก

เอาตั้งแต่เกิดเลยนะ ผมเกิดในสมัยรัชกาลที่ ๕ ปี พ.ศ.

๒๕๓๕ ปีมะโรง วันที่ ๑๓ มิถุนายน (ท่านมั่นใจในตัวเลข  
ที่จำได้ดี โดยไม่ต้องนั่งนึก ขนาดเราเองบางครั้งยังต้องนั่ง  
นึกทบทวนตัวเลขเหล่านี้ ทั้ง ๆ ที่อายุยังไม่ได้ถึง ๕๐...)  
ปีนี้อายุครบ ๕๓ ปีเต็ม

เกิดที่จังหวัดไหนครับ

ที่จังหวัดสงขลา...พออายุได้ ๒ ขวบ คุณพ่อก็เสียชีวิต อายุ  
๑๐ ขวบก็เข้าโรงเรียนเป็นโรงเรียนวัด ชื่อมัธยมวิมาวาส จังหวัด  
สงขลา...เรียนโรงเรียนวัดจนจบ ป.๔ สมัยนั้นก็เรียนกับพระ  
พระท่านสอนให้อ่าน ก็พวกหนังสือมูลบทบรรพกิจอะไรพวก  
นั้น ดินสอปากกาก็ยังไม่มี ใช้ดินสอแบ่ง (ดินสอพอง) สีขาว  
เขียนบนกระดานดำ... (ท่านหัวเราะขบขันและอมยิ้มอยู่ครู่หนึ่ง  
เมื่อนึกย้อนไปถึงอดีต) ...ต่อมา พี่ชายไปรับมาอยู่ด้วยกัน  
ที่อำเภอยะหริ่ง สมัยนั้นเป็นเมืองย่าหริ่ง (ย่าหริ่งอยู่ในจังหวัด  
ปัตตานีในปัจจุบัน) เรียนหนังสือต่อที่นั่น เรียนไปฝึกทำงานไป  
ด้วยกันพี่ชายซึ่งเป็นปลัดอำเภอ...ต่อมาอายุ ๑๘ ปี เข้าทำงาน  
บรรจุเป็นเสมียนกินเงินเดือนขั้นต้น ๒๐ บาท ทำแค่นี้ได้ ๔ ปี  
ก็ลาออก

เพราะอะไรถึงลาออก

ลาออกมาบวช บวชอยู่ที่วัดอำเภอปนาละ (ปัตตานี)  
บวชอยู่พรรษาเดียวก็สึกออกมา สึกแล้วสอบเข้าทำงานที่

กองบัญชาการสายบุรี เมื่อก่อนสายบุรีเป็นเมือง มีข้าหลวงหัวเมืองปกครองบริเวณ ๙ หัวเมือง มีกองบัญชาการอยู่ที่สายบุรี (ปัจจุบันเป็นอำเภอหนึ่งในปัตตานี) ต่อมากองบัญชาการสายบุรียุบ พอเขายุบ ก็ย้ายไปทำงานที่มหาดไทย เป็นพนักงานตรวจทะเบียนปีน-บรรจุกินเงินเดือน ๒๕ บาท ทำงานอยู่ ๒ ปี ก็ย้ายอีก ย้ายไปอยู่แผนกสรรพากรที่ยะลา เขาเรียกผู้ช่วยราชการได้เงินเดือน ๓๐ บาท ต่อมาย้ายอีกไปอยู่อำเภอเบตง จังหวัดยะลา เป็นผู้ช่วยสมุหบัญชี สมัยนั้น เดินทางลำบากมาก จากเมืองยะลาไปเบตง ตอนนั้นยังไม่มีรถไฟต้องเดินทางบนหลังช้าง ชี่ช้างย้ายกันไปเป็นขบวนประมาณ ๙-๘ เชือก นั่งอยู่บนกูปช้าง กินเวลาทั้งหมด ๙ วัน ๖ คืนกว่าจะถึงเบตง ระหว่างทางมีที่พักตามที่เขาจัดให้ บนศาลาวัดบ้าง บางทีก็ต้องนอนบนกูปช้างนั่นแหละ เรียกว่าผจญภัยกันเชียวนะแหละ เอากูปช้างลงจากหลังช้างแล้วก็เอามาตั้งกับพื้นนอนตรงนั้นกันเลย ลำบากมาก อยู่เบตง ๔ ปี ได้เงินเดือน ๖๐ บาท รวมเบี้ยเลี้ยงอีก ๑๒ เป็น ๗๒ บาท ตอนนั้นอายุ ๒๔ ปี...

เงินเดือนตอนนั้น พอใช้ไหม

เรียกว่า พอใช้สบาย ไม่ลำบาก ตอนนั้น ผมยังไม่มีแฟน ยังไม่ได้แต่งงาน พออายุได้ ๒๗ ปี ก็แต่งงานที่อำเภอเบตงนั่นเองแหละ กับภรรยาที่ชื่อ เจิม ต่อจากนั้น ก็ย้ายอีก ย้ายจาก

เบตงกลับยะลา ไปเป็นสรรพสามิตอำเภอ คุมเรื่องพวกฝิ่น พวกเหล่า สมัยนั้น รัฐบาลค้าฝิ่น สรรพสามิตขายฝิ่นเอง มัน วุ่นวายและยุ่งยากที่สรรพสามิตนี้ เห็นว่าทำอะไรไม่ค่อยดี กลัวติดฝิ่นกับเขาด้วย แต่ผมไม่ชอบสูบนะ ไม่เคยลองด้วย ทั้ง ๆ ที่อยู่กับมัน รู้สึกไม่ชอบงานสรรพสามิต จึงขอย้ายไปอยู่ สรรพากรมาตลอด ไปเป็นสมุหบัญชีสรรพากรอยู่อำเภอรามัน จังหวัดยะลา เดี่ยวนี้ กินเงินเดือนเพิ่มเป็น ๘๐ บาท อยู่ที่ ยะลา ๑๐ ปี จึงย้ายไปเป็นผู้ช่วยสรรพากรจังหวัดพัทลุง ถึง ตอนนี มีรถไฟแล้ว ก็นั่งรถไฟไปอยู่ได้อีก ๔ ปี ได้เงินเดือน ตอนนี ๑๐๐ บาท จากพัทลุงก็ย้ายอีก ไปอยู่ปัตตานี เป็นผู้ช่วย สรรพากรจังหวัด (เรารู้สึกเหนื่อยแทนที่ท่านต้องย้ายไปย้ายมา อยู่หลายเมือง แต่ก็ยังอยู่ในบริเวณภาคใต้ ชีวิตข้าราชการก็ เป็นอย่างนี้ เราคร่ำพิ้งไม่ได้ว่า ชีวิตของท่านมีแต่การย้าย รู้สึกเหนื่อยไหม ท่านบอกว่า เหนื่อยแต่ก็สนุกดี...) ถึงช่วงนี้ พอดีบิดาของภรรยาแก่ไม่สบาย ไม่มีคนดูแล เลยปรึกษากับ ภรรยาว่าจะเอายังไงดี จะหาคนมาช่วยดูแล ก็ไม่ไว้ใจ เราเองก็ ทำงานมามากแล้ว รู้สึกเบื่อ ๆ ราชการ จึงตัดสินใจลาออก จากราชการเมื่ออายุได้ ๕๑ ปี ลาออกมากินบำนาญเดือนละ ๕๐ บาท (ครึ่งหนึ่งของเงินเดือนสุดท้าย) และก็รับบำนาญ เรื่อยมาจนถึงปัจจุบันนี้ (แต่ท่านบอกว่า เดี่ยวนี้ปรับขึ้นมา

เป็นเดือนละ ๑,๐๐๐ กว่าบาทแล้ว) พอลาออกจากราชการ ก็มาทำสวนยางอยู่ที่ยะลา ต่อมาไม่นานลูกชายคือหมอประสพ ก็สำเร็จแพทย์ทำงานที่กรุงเทพฯ ส่วนเราก็อยู่ที่ยะลาตั้งแต่ อายุ ๕๑ ปี จนถึง ๕๘ ปี ช่วงนี้ก็ทำสวนยาง ทำนา ซึ่งมีเนื้อที่ บ้านและสวนประมาณ ๗ ไร่ ขยายรายได้ประมาณเดือนละ ๒๐ บาทบ้าง ๓๐ บาทบ้าง ก็ดีกว่ารับราชการ คือสุขสบาย ใจดี แต่ตอนหลัง พวกโจรก่อการร้ายพวก ขก. เริ่มอาละวาด ทางลูกชายคือคุณหมอประสพที่กรุงเทพฯ ก็เป็นห่วงความปลอดภัย จึงบอกให้เลิกทำสวนยาง เห็นว่าอายุมากแล้ว (ตอน นั้นแค่ ๕๘ ปีเท่านั้น) เลยขายบ้านขายที่สวนยางที่ยะลาหมด แล้วย้ายมาอยู่กรุงเทพฯ มาอยู่เฝ้าบ้านของลูกที่เมืองนนท์ ตอนนั้นอยู่เมืองนนท์ ก่อนที่จะย้ายมาอยู่ที่บ้านนี้ (ที่ถนน ศรีอยุธยา) จนถึงปัจจุบันนี้ ตอนอยู่เมืองนนท์ก็เลี้ยงไก่ปลุก ดันไม้ไปตามเรื่อง เคี้ยวนี้ก็ไม่ได้ไปไหน อยู่แต่ในบ้าน ปลุก ดันไม้ รดน้ำต้นไม้บ้าง ดูแลต้นไม้ อ่านหนังสือบ้าง แต่อ่าน นาน ๆ ไม่ได้ แต่ชอบอ่าน

มีวิธีการอย่างไรทำให้ชีวิตยืนยาว คุณหมอประสพ คงมีส่วนช่วยได้มาก

ก็ชอบอ่านหนังสือของหมอเขาเกี่ยวกับพวกสุขภาพ การรักษาสุขภาพ อ่านแล้วก็ทำตาม เวลาจะกินจะนอนก็

ระมัดระวัง ไม่กินตามใจปาก มีคนคอยดูแลควบคุมเรื่อง  
 อาหารการกิน บุหรี่ไม่ได้สูบ แต่เหล้ากินเหมือนกัน ก็เราทำงาน  
 อยู่สรรพสามิต ก็ต้องกินมั้งเมื่อก่อน แต่เดี๋ยวนี้ก็ไม่ค่อยได้  
 กิน บางครั้งท้องไม่ค่อยดี มีปัญหาเรื่องท้องเลยต้องควบคุม  
 ปกติก็ชอบปลูกต้นไม้ เลี้ยงต้นไม้ รดน้ำ ทำงานอยู่เรื่อย ๆ  
 ไม่ชอบอยู่เฉย ๆ จึงทำให้สุขภาพแข็งแรง เวลานอนดึกมาก  
 นอนตี ๑ ตี ๒ ทุกวัน วันอาทิตย์ก็อ่านหนังสืออยู่กับบ้าน  
 ไม่ไปไหน ไม่ไหวแล้ว ขึ้นไปข้างนอก มันฝืนสังขาร ชอบอ่าน  
 หนังสือมากกว่า อย่างพวกสามก๊ก อ่านหลายเที่ยวแล้ว ตอน  
 นี้ก็ยังอ่านอยู่ ชอบฟังวิทยุ มันดีกว่าดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ  
 พวกข่าวสารบ้านเมือง หนังสือพิมพ์อ่านประจำและชอบ อ่าน  
 หมดทุกหน้าเลยแหละ โดยเฉพาะข่าวการเมืองกลางคืน  
 ก็สวดมนต์ทุกคืน มีความสุขสบายใจที่ลูกหลานประสบ  
 ความสำเร็จในกรงานและชีวิต ชีวิตเรามาถึงขั้นนี้ก็พอใจ  
 แล้ว แต่ถ้าอยู่ต่อไปได้เราก็คือ ถึงเวลาเราก็ไปเองแหละ ไม่ได้คิด  
 มากสบายใจดีกว่า.....

---

## ขุนรัตนากร วัย ๕๔

(ปลื้ม รัตนากร ๒๔๔๕-๕๗)



เชื่อว่านักเรียนมหาวิทยาลัย วิทยาลัยพาณิชยศาสตร์ ผู้มีสุขภาพ  
สมบูรณ์วัย ๕๔ ปี คงมีแต่ “ปู่ปลื้ม” คนเดียว เราชาวมหา-  
วิทยาลัยพากันตื่นเต้นดีใจยิ่งนัก จึงขอนำชีวประวัติสังเขป  
ของท่าน มาจารึกไว้ เป็นมิ่งขวัญแก่มหาวิทยาลัย สืบไปชั่ว  
กาลนานด้วย

“ปู่ปล้อง” เกิดที่เมืองสงขลา เมื่อ ๑๓ มิถุนายน ๒๔๓๕  
 กำพร้าบิดาตั้งแต่ ๒ ขวบ ครั้นอายุ ๑๐ ขวบ จึงเข้าเรียนที่  
 โรงเรียนวัดมัชฌิมาวาส ซึ่งหมายถึงโรงเรียน “มหาวิทยาลัยราชวรุณ”  
 นั่นเอง กล่าวคือนับแต่โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชวรุณ ตั้งขึ้นเมื่อ ๑  
 มกราคม ๒๔๓๕ ในระยะแรกมีประวัติดังนี้

พ.ศ. ๒๔๓๕-๒๔๔๒ ตั้งอยู่ที่ ศาลชำระความ (เก่า)  
 ประจำเมืองของพระยาวิเชียรคีรี (ชม ฅ สงขลา) สังกัด  
 กระทรวงมหาดไทย ใช้หลักสูตรภาษาไทย (อย่างย่อ) ของ  
 โรงเรียนมหาดเล็กหลวง และตั้งแต่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๔๔๒-  
 (ปลาย) ๒๔๔๗ สังกัดคณะสงฆ์ ใช้หลักสูตรภาษาไทย (อย่าง  
 ย่อ) ของมหามกุฏราชวิทยาลัย และนิมนต์พระภิกษุเป็นครู

“ปู่ปล้อง” เรียนที่โรงเรียนมหาวิทยาลัย ฅ วัดมัชฌิมา-  
 วาส ประมาณ ๓ ปี คือ ระหว่าง พ.ศ. ๒๔๔๕-๒๔๔๗ นั้น  
 พระครูอุทัยเขตร์คณานุรักษ์ (จูเคียด โสปาโก) เป็นอาจารย์  
 ใหญ่ (ที่ ๓) และมีพระภิกษุเป็นครูอีกหลายท่าน เช่น พระภิกษุ  
 พร้อม มณีสารวุฒิ ป.ป.ห. (ประโยคครูประถมหัวเมือง เป็น  
 หลักสูตรเร่งรัด สำหรับพระภิกษุที่เป็นครู) เป็นต้น โรงเรียน  
 แบบหลวงสมัยนั้นเน้นหนักภาษาไทย และระเบียบปฏิบัติ  
 ราชการด้วย จึงเชื่อว่า “ปู่ปล้อง” ได้รับความรู้พื้นฐานสำหรับ  
 รับราชการเป็นอย่างดีจากมหาวิทยาลัยราชวรุณนี้

ครั้นโปรดเกล้าฯให้ตั้งมณฑลปัตตานีขึ้นใน พ.ศ.๒๔๔๕ พี่ชายซึ่งรับราชการอยู่ที่เมืองยะหริ่ง (ปัจจุบันเป็นอำเภอ) จึงรับ “ปู่ปล้อง” ไปฝึกหัดราชการด้วย ครั้นอายุ ๑๘ ปี ก็เริ่มรับราชการที่กองบัญชาการปกครองบริเวณ ๗ หัวเมือง รับพระราชทานเงินเดือน ๒๐ บาท ต่อมาได้อุปสมบท ณ วัดในอำเภอปานาระหนึ่งพรรษา ครั้นลาสิกขาแล้วก็รับราชการต่อไป

ท่านรับราชการอยู่แผนกมหาดไทยบ้าง สรรพสามิตบ้าง สรรพากรบ้าง แต่ส่วนใหญ่อยู่ในจังหวัดยะลา ครั้นมีตำแหน่งสูงขึ้น คือดำรงตำแหน่ง ผช.สรรพากรจังหวัด เคยย้ายไปอยู่จังหวัดพัทลุง และจังหวัดปัตตานี ขณะดำรงตำแหน่งผช.สรรพากรจังหวัดนั้นได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็น “ขุนรัตนากร” ท่านรับราชการจนอายุ ๕๑ ปี (พ.ศ. ๒๔๘๖) จึงลาออกจากราชการ รับพระราชทานบำนาญเดือนละ ๕๐ บาท (ครึ่งหนึ่งของเงินเดือนปัจจุบันปรับขึ้นเป็น ๑,๐๐๐ กว่าบาท) ขณะเป็นข้าราชการบำนาญ ท่านประกอบอาชีพสวนยางและทำนา ในที่ดินประมาณ ๗ ไร่ ของท่านที่จังหวัดยะลา ท่านเป็นชาวสวนอยู่ประมาณ ๕ ปี จึงมาอยู่กับลูกในกรุงเทพฯ ตามประวัติ ท่านสมรสที่อำเภอเบตง จังหวัดยะลา เมื่ออายุ ๒๗ ปี ภรรยาชื่อเจิม ท่านสนใจให้ลูกได้รับการศึกษา

เป็นอย่างดี ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น  
ที่โรงเรียนประจำจังหวัดยะลา ซึ่งปัจจุบันเรียกว่า “โรงเรียน  
ยะลาคณะราษฎรบำรุง” ลูกคนนี้ (เกิดที่จ.ยะลาเมื่อ ๒๔  
เมษายน ๒๔๖๓) คือ

**ศจ.นายแพทย์ ประสพ รัตนกร วุฒิสมาชิก**

(M.D. C.N.P., F.A.P.A., M.sc. Med.)

ครุศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต กิตติมศักดิ์ (จุฬา)

เป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่ง ที่ท่านขุนรัตนกร ซึ่งเป็นมว.รุ่น  
ปู่คนหนึ่งของเราที่ได้ลูกสะใภ้ หลาน-หลานสะใภ้ มีวุฒิทาง  
การศึกษาเป็นบัณฑิต มหาบัณฑิตกันทั้งนั้น และเชื่อว่าเหลน  
ชายซึ่งขณะนี้ยังเล็กอยู่ ก็คงจะได้เป็นอภิชาติบุตรต่อไปอีก...

เมื่อมองลึกลงไปถึง ๔ ชั้นอายุคน (4 generations) ดังนี้  
ยิ่งจะเห็นว่า “ปู่ปล้อง” วัย ๕๔ ปี เป็น “ยอดมว.ประจำปี  
๒๕๒๘” ของเราโดยแท้ แม่ “หมอประสพ” มิได้เป็นมว.ด้วย  
แต่ “หมอ” ก็มี กัลยาณมิตร ชาวมหาวิชราวุธ ตั้งแต่วัยเด็ก  
ชายนายเริ่มหนุ่มเป็นจำนวนมาก เช่น ท่านมว. ๑๖๗ เป็นต้น  
นอกจากนี้ “หมอ” ยังมีผลงานเป็นที่ประจักษ์อยู่ที่เมืองสงขลา  
และเป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติอย่างยิ่ง อย่างน้อยหนึ่งชิ้น  
สำคัญละ คือ โรงพยาบาลประสาท สงขลา ทั้งเป็นผู้อำนวยการ  
อยู่ระยะหนึ่งด้วย “หมอ” มีผลงานทางสร้างสรรค์และพัฒนา

ที่ร่ำพันไปไม่รู้จบ เป็นบุคคลชั้นดีทั้งระดับชาติ และระดับนานาชาติด้วย ฯลฯ เป็นกรรมการงานสำคัญ ๆ อยู่ไม่น้อยกว่า ๓๕ คณะ ฯลฯ เป็นอาจารย์ระดับอุดมศึกษา และนักเทศนา “ชั้นเจ้าคุณ” ฯลฯ

เชื่อว่า การที่ “ปู่ปล้อง” บิดาผู้อายุยืนยง สุขภาพจิตดี เพราะมีบุตรที่เป็น หนึ่งในคนดี-เด่น-ดัง แห่งยุคของชาติไทย ที่บิดาภูมิใจเป็นนักหนาด้วย ดังคำกล่าวเชิงภายิตของชาวไทยที่ว่า “พ่อแม่สบายใจ เพราะได้ลูกดี” ...ลูกดี จึงหายาก แต่ “ปู่ปล้อง” ไม่ผิดหวังแล้ว...

“โปรดพระ ประสิทธิ์สุข ปล้องปลอดทุกข์ กระหม่อมสันต์  
อายุ ยืนยาวครัน อย่างน้อยนั้น หนึ่งร้อยปี”



# คำฝากจากนักเรียนมว.รุ่นปู่ ขุนรัตนากร

(ปลื้ม รัตนากร มว. ๒๔๔๕-๒๔๔๗)

ขณะนี้ ปู่ปลื้ม อายุ ๕๔ ปี สุขภาพดี ทรงสันทัด ความ  
จำดี แคล่วคล่องว่องไว และมีชีวิตอย่างเรียบง่าย เรามว.รุ่นลูก  
หลาน และเหลนรู้สึกภูมิใจยิ่งนัก ท่านกรุณาและปรารถนาดี  
จึงให้ “คำฝาก” ที่ล้ำค่ามาดังนี้

“ของฝากจาก “ปลื้ม รัตนากร” คติประจำใจ ที่ปู่จะฝาก  
ให้เด็ก ๆ ...

## “การที่ควรทำ คำที่ควรพูด”

คำนี้เป็นคำเตือนใจอยู่แล้ว ปู่ปฏิบัติเช่นนี้มาตลอด เกือบ  
สิบของอายุขัย

๑. ออกกำลังกายอยู่เสมอ-ต้องเช้า ๆ สำหรับคนแก่  
เท่าที่สามารถทำได้ ปู่ทำมาตั้งแต่อายุ ๖๐-๕๐ ปีเศษ ก็ประพฤติ  
เช่นนี้

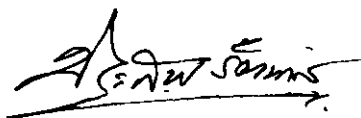
๒. อาหารพอประมาณ ไม่ใช่ว่ามีอะไรอร่อยก็กินเข้าไป  
เดี๋ยวได้เรื่อง “ชอบแต่ปาก กินมากเดี๋ยวให้โทษ” และอย่าง  
อื่นก็เหมือนกัน

๓. “การที่ควรทำ คำที่ควรพูด”

๔. อาศัยความอดทน ขันติ ในการข่มใจตนเอง ไม่ควร  
ทะเยอทะยานในสิ่งที่ไม่ควรจะมี จะได้

๕. ไม่โลภ และที่สำคัญ

๖. ตั้งอยู่ในความสุจริต ๓ ประการ คือ กายสุจริต,  
วาจาสุจริต, ใจสุจริต”



บ้าน ๓๕๖/๗

๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

พญาไท กท. ๑๐๔๐๐

# “ปัญหาเรื่องโรคผู้สูงอายุ ในประเทศไทย

## Geriatric Problems in Thailand.”

โดย นายแพทย์ประสพ รัตนากร, M.D., C.N.P.,  
M.Sc.Med. (Penn.)\* แพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลประสาท  
พญาไท กรรมการสภาการศึกษา และสภาวิจัยแห่งชาติ บรรยาย  
ในการประชุมวิชาการในโอกาสครบรอบ ๗๕ ของศิริราช  
พยาบาล ธันวาคม ๒๕๐๗

---

สวัสดิ์ท่านอาจารย์และเพื่อนแพทย์ทุกท่าน

๗๕ ปี ของศิริราช ถ้านับเป็นอายุของบุคคลก็แก่มาแล้ว  
แล้ว เข้าในประเภทคนชรา แต่สำหรับสถาบันวิชาการอายุเป็น  
เครื่องเพิ่มพูนเกียรติ ชื่อเสียง และผลงาน ในปัจจุบันนี้ ได้มี  
การสนใจเรื่องผู้สูงอายุมากขึ้น โดยเฉพาะชุมนุมผู้สูงอายุได้เริ่ม  
ขึ้นที่ มูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์ โรงพยาบาล  
ประสาท พญาไท เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๐๕ โดยถือว่า  
วันที่ ๑ ธันวาคมของทุกปีจะต้องมีโครงการหรืองานใหม่เกิด  
ขึ้น ดังที่ได้ผ่านมาแล้วในรอบ ๗ ปี และวันที่ ๑ ธันวาคม  
๒๕๐๗ นี้ ได้มีบริการกุมารประสาทวิทยาขึ้นคู่กันคือ Pedia-  
tric Neurology กับ Geriatric Neurology

---

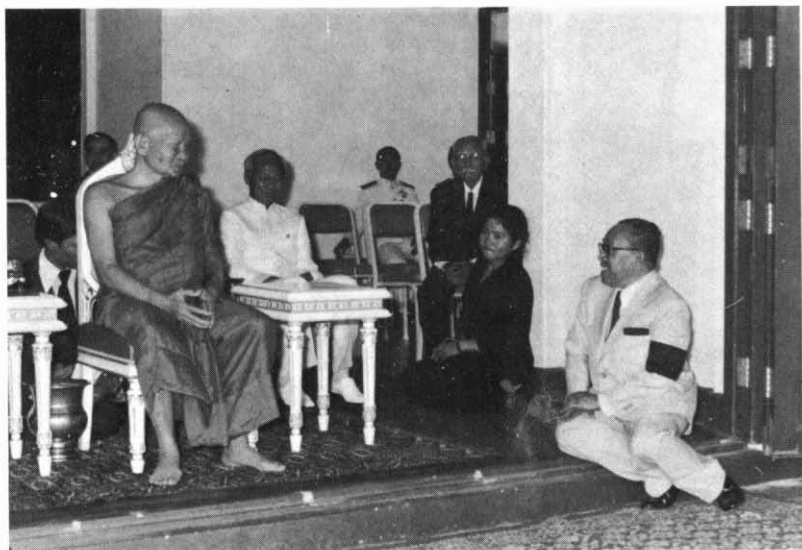
ประธานคณะทำงานโครงการบริการสุขภาพผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุข  
๒๕๒๒-๒๕๒๕, กรรมการเลขานุการ มูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์



วันเกิด-ปีที่ ๘๕-๑๓ มิถุนายน นี้



วันเกิดปีที่ ๘๕ ครบ ๗ รอบ กับ  
หลาน ๆ - ปานเทพ ปุณยวิทย์ และศิษยา



สมเด็จพระสังฆราช ท่านนายกรัฐมนตรี “คุณปู้” และดิษยา  
วันงานศพ “คุณย่า” ที่วัดมกุฏกษัตริยาราม



พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ นายกรัฐมนตรี กับ “คุณปู้”  
และลูกหลาน



รวมญาติ “คุณปู่-คุณย่า” จากสงขลา และลูกหลาน



วันพระราชทานเพลิงศพ “คุณย่า”-คู่ทุกข์ คู่ยากคุณปู่  
เมื่อ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๒๓



พี่น้อง-ญาติ “คุณย่า-เจิม” จากสงขลา



คณะโรงพยาบาลประสาท พญาไท ที่มาร่วมบำเพ็ญกุศล  
ให้ “คุณปู่”



ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี ได้กรุณาเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลสวด  
อภิธรรม ในวันแรก ๑๓ สิงหาคม ๒๕๒๕



คณะวุฒิสมาชิก สาร “สภาสูง” คณะกรรมการสวัสดิการ  
ผู้สูงอายุฯ คณะวปอ.ธ, ศิษย์เก่าสวนกุหลาบ ๒๔๘๐ และ  
บรรดามิตรสหายทุกสาขา มาร่วมบำเพ็ญกุศล



ลูก หลาน เหลน และ “หมอน้อยหน้า” ดิษยา รัตนากร  
ผู้ดูแลเฝ้าไข้ “คุณปู่” อยู่จนวาระสุดท้าย



เหลนรักคนแรกของคุณทวด - ปณีสย์ รัตนากร

คุณปู่-คุณย่า-คุณหญิงสุเรนทร์  
ราชเสนา-คุณแม่ ต่างวาระ มา  
สงบสุขในสัมปราชภพ ณ ศาลา  
เดียวกัน-ศาลา ๔-มจรพวงษ์  
วัดมกุฏกษัตริยาราม



ท่านที่เคารพให้เกิดติมาร่วมอาลัย  
คุณปู่-ปล้อง-ขุนรัตนกร



คณะแพทย์และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประสาท พญาไท ร่วม  
เป็นเจ้าภาพงานบำเพ็ญกุศล จนวันสุดท้าย เก็บศพ ณ ศาลาพิธี  
วัดมกุฏฯ



มิตรสหายต่างประเทศ ร่วมงานสวดอภิธรรม และเก็บศพ  
ทั้งในการทำบุญ ๕๐ วัน ๑๐๐ วัน จนวันนี้ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๒๕



- “คุณปู่” กับ ลูก หลาน และ เหลน เมื่อวันเกิด ๕๔ ปี



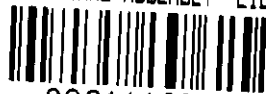
และ งานวันเกิดครบ ๗ รอบ - ๘๔ ปี



เมื่อวันงานศพ “คุณย่า-เจิม” ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๒๓



งานครบ ๗ วัน-บำเพ็ญกุศลให้คุณปู่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๒๕



บริการทางโรคผู้สูงอายุนี้จะได้ชัดจากที่ ลอร์ด-อาร์มูรี ได้เริ่มแผนกโรคผู้สูงอายุขึ้นที่โรงพยาบาลเซนต์แพนแครส ในกรุงลอนดอน เมื่อ ๓๗ ปีมาแล้ว ฉะนั้นการที่ทางโรงพยาบาลประสาท พญาไท ได้เริ่มตั้งคลินิกผู้สูงอายุ เปิดบริการเป็นครั้งแรกเมื่อ ๖ มกราคม ๒๕๐๗ ทั้งคนไข้นอกและคนไข้ใน จึงเป็นเพียงว่าเราทำเข้าไปแค่ ๓๖ ปีเท่านั้น หรือแค่ ๓ รอบ

อย่างไรก็ตามในปัจจุบันนี้ บริการเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้เริ่มขึ้นด้วยดีแล้ว โดยเฉพาะจากการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และผู้สูงอายุในวงการต่าง ๆ โดยมี พระยาบริรักษ์เวชการเป็นประธาน ศาสตราจารย์ หลวงพิณพากย์พิทยาเขตเป็นรองประธาน และ นายแพทย์ประสพ รัตนากร เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๐๕ นั้น ได้เกิดคำที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันอย่างแพร่หลายคือคำว่า "ผู้สูงอายุ" แทนคนชราหรือคนแก่ โดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร อธิบดีอธิบดีกรมมหาดไทย และกรมศุลกากร ปัจจุบันเป็นกรรมการ ก.พ. เป็นผู้เสนอ จึงใช้กันโดยแพร่หลาย และเป็นสุขด้วยกันทุกฝ่าย

ในที่ประชุมครั้งนั้น ได้ประมวลข้อเสนอที่น่าสนใจขึ้นคือ

1. จัดให้มีชุมนุมผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ และทำประโยชน์แก่สาธารณะ อย่างเช่น กรรมการ

ในหน่วยงานสำคัญต่าง ๆ เช่น ร้องทุกข์ และคณะยึดทรัพย์ ก็เป็นผู้สูงอายุหลายคน และเข้มแข็งเสียด้วย ผู้นำในวงสมาคมส่วนใหญ่ก็เป็นผู้สูงอายุ

2. จัดให้มีการประชุมประจำเดือน เพื่อแนะนำส่งเสริมในเรื่องสุขภาพ และได้มีมาทุกเดือนจนบัดนี้ ในวันพุธต้นเดือน และต่อมาทุกวันศุกร์ที่ 2 ของเดือน

3. ได้มีบริการทางแพทย์เกี่ยวกับโรคผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในการประชุมและเปิดคลินิกผู้สูงอายุ เมื่อ ๖ มกราคม ๒๕๐๗ นั้น ได้เผยแพร่ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นการรวบรวมจากการศึกษาของ ดร.ยอร์ช เลย์ตัน ดร.อาลเบิร์ต แลนซิง ดร.เอ็ดเวอร์ด สทิตวิชซ์ โดยมีข้อแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ ๗ ข้อ เรื่องโรค ๗ ข้อ และแนวการรักษา ๗ ข้อที่ได้เผยแพร่ไปแล้ว

เพื่อที่จะให้ท่านทราบเค้าโครงการของความเป็นมาในการสงเคราะห์ผู้สูงอายุนั้น กรมประชาสงเคราะห์ได้สร้างบ้านคนชราขึ้นเป็นแห่งแรกที่บางแค เมื่อกรกฎาคม ๒๔๘๖ ในปัจจุบันรับคนชราได้ราว ๔๐๐ คน ต่อมา ๒๔๘๘ สร้างขึ้นที่นครราชสีมา และเชียงใหม่ ในระยะหลังได้ขยายเป็นประเภทเสียเงินคือ มีบ้านอยู่ให้ด้วย รวมบัดนี้ได้อุปการะคนชราอยู่ประมาณ 500 คน อย่างไรก็ตามยังมีปัญหาอีกพวกหนึ่ง ซึ่ง

คือพวกทพฺพลภาพ ไร่ที่พึ่งอนาถา ได้มีสถานสงเคราะห์อยู่ที่ พระประแดง แต่ทั้งหมดนี้ก็เป็นกรให้ที่อยู่อาศัย ส่วนบริการ ทางแพทยนั้น ได้มีการศึกษาอยู่บ้างในหลายแห่งอาทิเช่น การสอนในชั่วโมงอายุรศาสตร์ ในคณะแพทยศาสตร์ ต่อมา นายแพทย์วิรัช มรรคดวงแก้วแห่งโรงพยาบาลสงฆ์ ซึ่งได้ ศึกษาดูงานจากสหรัฐอเมริกามาด้วยกัน ก็ได้สนใจและเป็น ผู้ริเริ่มเกี่ยวกับบริการด้านนี้คนหนึ่ง จึงนับเป็นผู้นำในทางโรค ผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับ นายแพทย์มณเฑียร บุณนาค กองแพทย์ หลวง สำนักพระราชวัง ได้รับทุนส่วนพระองค์ไปศึกษา โรคผู้สูงอายุก็ยังมี ความสนใจติดตามอยู่ จากนั้นจึงได้สำรวจ จริงจังในโรคผู้สูงอายุ จากคนไข้พระภิกษุ ซึ่งมีมติที่น่าสนใจ หลายประการ

ก่อนที่จะได้พูดถึงโรคที่พบอยู่เสมอที่คลินิกผู้สูงอายุ อยากจะทวนความถึงความเป็นมาในสาขาแพทยทางสุขภาพ ผู้สูงอายุ Geriatric หรือ Gerontology ซึ่งจากข้อสังเกตของ เซอร์ เจมส์ ปาร์เก้ ผู้พบโรค Paget's Disease ว่า ปัญหายุ่งยาก ของชีวิตก็อยู่ที่เรื่องการกำหนดเวลา กำหนดอายุ และเมื่อ 40 ปีที่ผ่านมา ปัญหาเรื่องโรคผู้สูงอายุก็ยังมีน้อย เพราะ อัตราอายุยืนต่ำอยู่ แต่ปัจจุบันแล้วโรคผู้สูงอายุ เป็นปัญหา ใหญ่ของโรงพยาบาลทั่วไป ซึ่งจะมีคนไข้สูงอายุอยู่ในระหว่าง

20-25% และในทางประสาทวิทยาพบผู้สูงอายุในโรงพยาบาล เฉพาะโรคถึง ๔๐% ในพลเมืองทั่วไป ผู้สูงอายุเกิน ๖๐ ปีนี้ ขึ้นไปก็คงไม่หนี ๑๐%

ปัญหาเรื่องโรคผู้สูงอายุนั้นมิใช่แต่เพียงโรคในผู้สูงอายุ สำหรับอาการและความผิดปกตินั้นได้ทำเอกสารแจกไว้แล้ว ว่าอาการสำคัญของผู้สูงอายุก็มี ความอ่อนเพลีย อาการเจ็บปวด แน่นหน้าอก มึนงง อาการรุนแรงจากหัวใจขาด นอนไม่หลับ ทรงตัวไม่ปกติ หน้าตาเปลี่ยนแปลงไป พูดไม่สะดวก ความจำ ไม่ดี เป็นต้น สิ่งที่จะช่วยให้การวินิจฉัยโรค ก็ดูสังเกตจาก สิ่งเหล่านี้คือ

- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1. Skin and nails           | 1. ผิวหนังและเล็บ     |
| 2. Cardio Vascular Disorder | 2. ระบบหัวใจและเลือด  |
| 3. Central Nervous System   | 3. ระบบประสาทส่วนกลาง |
| 4. Respiratory Failure      | 4. ระบบหายใจ          |
| 5. G.I. and Tongue          | 5. ระบบอาหารและลิ้น   |
| 6. Renal Function           | 6. ระบบปัสสาวะ        |
| 7. Bones and joints         | 7. ข้อและกระดูก       |

ในด้านการป้องกันโรค ตามหลักการแล้ว แบ่งเป็น 5 ประเภท คือ

1. Diet and Nutrition — โภชนาการ

2. Occupation and Interest	อาชีพบำบัด
3. Social Relationship	สังคมสัมพันธ์
4. Early Recognition of Disease	อาการเริ่มโรค
5. Rehabilitation - Physical	การสัมพันธ์
- Emotional	ทางอารมณ์
- Recreational	ทางสังคม

การฝึกอบรมและการสอนเรื่องโรคผู้สูงอายุ นั้น ได้เริ่มสนใจมาตั้งแต่ต้น ในทางเรื่องสมองและทางประสาทวิทยาจะเห็นได้ว่าต่อมา ดร.เออร์ลิต ได้พยายามใช้สารหนูสำหรับทำให้ร่างกายแข็งแรงและไวรานอฟ ใช้ต่อมของลิง ในปัจจุบัน ดร.เชลเล่ ได้พิสูจน์ให้เห็นชัดเจนว่า ในการตรวจศพคนตายนั้น ไม่มีใครตายเพราะแก่ตาย ต่อมาจึงได้มีกลุ่มที่มีผู้คัดค้านกันอยู่มาก คือ คณะของ ดร.อาสแลน เรียกว่า H.3 Program คือ ใช้ฉีดโนโวเคนโพรเคน บ้าง จนตอนหลัง จึงมาสรุปลง ๓ อย่าง คือ H.1 ได้แก่ โฟโรลิกเอซิด H.2 ได้แก่ ไวตามินบีคอมเพลกซ์ H.3 คือเรื่องแปลกหน่อยได้แก่ Headlines ต่าง ๆ ด้วยความสับสนต่าง ๆ นี้อง จึงได้มีองค์การระหว่างประเทศขึ้น คือ

1. International Medical Society for caring of Elderly
2. Pasteur Institute for study of ageing
3. White House Conference Study Group on Ageing

4. Centre for Ageing Research, National Institute of Health, U.S.A.

5. International Gerontological Congress.

### ปัญหาทางแพทย์ที่น่าสนใจสำหรับโรคทางผู้สูงอายุ คือ

1. **Physical Medicine and Rehabilitation** จะต้องมีการบริการใหญ่สำหรับช่วยแก้ไขความพิการ ในการเคลื่อนไหว โรคกระดูก โรคคอ ในสถานพยาบาลเฉพาะผู้สูงอายุ จึงมีหน่วยสรีระบำบัด และแก้ไขความพิการโดยหัดใช้อุปกรณ์ประจำวัน เช่น การเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ประกอบอาหาร โดยมีการฝึกฝนตามหลักวิชาการ และประดิษฐ์เครื่องมือเครื่องใช้สำหรับผู้พิการเหล่านี้

2. **Surgical Aspect** ผู้สูงอายุเมื่อได้รับการผ่าตัด ต้องได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษ และโรคที่พบบ่อยอย่างเช่น มีเลือดออก ลำไส้กลืนกัน มีแผลเปื่อยเน่า ไข้เลือด และอุบัติเหตุที่ต้องระมัดระวังพิเศษ เพราะคนไข้ประเภทนี้มักจะแผลสดง่าย มีอาการแทรกทางหลอดเลือดและหัวใจเสมอ ปอดบวมง่าย กระเพาะเบาผิปกดได้ง่าย และอาจจะมีไตพิการ การให้ยา การวางยา จึงต้องมีวิธีการเฉพาะ

3. **โรคทางสมองและประสาทวิทยา** เป็นปัญหาใหญ่ในเรื่องผู้สูงอายุ จนได้มีแนววิชาศัพท์เรียกว่า Geriatric Neurology

เช่น การศึกษาเรื่องหลอดเลือดหัวใจสมองพิการ โรคอัมพาต โรคสมองเหี่ยวในวัยชรา เนื้องอกสมอง และเลือดเลี้ยงสมองน้อย เป็นต้น ในสถาบันประสาทวิทยาหลายแห่งจึงได้ตั้งแผนกนี้ขึ้น เพราะการศึกษาในคนไข้สูงอายุ จะช่วยให้เกิดการเข้าใจได้หลายประการ โดยเฉพาะทางพยาธิสภาพ และในทางสรีระวิทยา

4. การสอนวิชา Gerontology และสถาบันวิชาการโรคผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการเป็นทางการด้านการรักษา การสงเคราะห์ การวิจัย การฟื้นฟู และการให้การศึกษาคือให้การศึกษแก่แพทย์ พยาบาล ในเรื่องโรคผู้สูงอายุ ซึ่งกำลังทวีมากขึ้น มีการสอนทั้ง Under Graduate และ Post Graduate การสอนแก่นักเรียนมหาวิทยาลัย และเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง กับสังคมสงเคราะห์ เพราะผู้สูงอายุมีประโยชน์ให้แก่สังคมอีกมากทั้งในด้านวิชาความรู้ ในด้านการเป็นผู้นำท้องถิ่น และในด้านศีลธรรม

5. การวินิจฉัยและเรื่องผู้สูงอายุ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในด้านการแพทย์หลายสาขา เช่น เมื่อคนไข้ถึงแก่กรรมจะศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสมอง การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดหัวใจสมองระหว่างที่อายุมาก ๆ เรื่องการรับประทานอาหารของแต่ละคนจะเป็นแนวแนะในการส่งเสริมเรื่องผู้สูงอายุ

การศึกษาในด้าน Vitality ของวัยผู้สูงอายุ จะช่วยให้เกิดการ  
 เข้าใจในทางสรีระวิทยามากขึ้น ดังเช่นที่มหาวิทยาลัย แมคกิล  
 ได้มีหน่วยศึกษาเกี่ยวกับทางชีวเคมีและทางสรีระวิทยาของ  
 ประสาทสมองในผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเบลฟาสต์ ศึกษาเรื่อง  
 การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัย  
 ลอนดอนศึกษาวิธีการในเรื่อง Physical Medicine and Social  
 Medicine

### ข้อคิดเห็น

ตามที่กล่าวมานี้ จะเป็นเครื่องช่วยชี้ในเรื่องความจำเป็น  
 ที่ควรมีการสอน การรักษา และการวิจัยในด้านสุขภาพผู้สูง  
 อายุ Geriatric and Health Service ให้มากขึ้นแต่ละโรงพยาบาล  
 ทั่วไป ควรจะมีเตียงไว้สำหรับศึกษาด้วย อย่างไรก็ตามเรื่องทาง  
 แพทย์เป็นเรื่องทางวิชาการแม้ว่าช่วยกันทำ หรือต่างคนต่างทำ  
 ก็เป็นทางที่ดีทั้งสิ้น แต่ปัญหาอื่นในเรื่องผู้สูงอายุยังมีอีกมาก  
 เช่น พอมิชุมนุมผู้สูงอายุขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพบปะ  
 ซึ่งกันและกัน ไม่ช้าไม่นานก็มีคนขอตั้งสมาคมผู้สูงอายุ เมื่อคุ  
 ้จัดอุปสรรคแล้ว ก็คือการเรียกร้องสิทธิทางการเมือง เรื่อง  
 ชักจะยุ่ง ต่อมาการโฆษณาขายยาต่าง ๆ ก็เล็ดลอดเด็ก กลับ  
 มาหลอกคนแก่ต่อไป โดยอะไรต่างก็ช่วยรักษาบำรุงผู้สูงอายุ  
 ทั้งสิ้น เช่นว่า กลูตามิกแอซิด ซึ่ง ดร.วิทนีย์ ที่ฟิลาเดลเฟีย

ได้ทดลองแล้วสรุปว่า No Damn Good เมื่อเดือนที่แล้ว เกิด  
 มืองค์การใหม่ขึ้นมาอีกคือ สถานสงเคราะห์คนชรา ดูก็เหมาะดี  
 แต่ภาพที่ปรากฏคือ เก็บพวกติดยา ติดเฮโรอีนมาไว้ และจะมี  
 การชุมนุมคนชราขึ้นอีก ไปไปมา ๆ จะอลหม่านกันอีกมาก  
 เพราะว่าเราไม่ชอบคิด แต่ชอบเอาอย่าง ไม่ชอบทำตามแต่  
 ชอบแหวกแนว ผลสุดท้ายตกหนักก็อยู่ที่ท่านผู้สูงอายุ

ในฐานะที่เราเป็นแพทย์ มีความรับผิดชอบในการรักษา  
 ป้องกันโรค ความหวังยังมีอยู่เต็มเปี่ยม และสิ่งน่ารู้ยังมีอีก  
 มาก เช่น โรคซึ่งเกิดขึ้นจากการจูงใจให้ขายยานาน ๆ จนไม่  
 สบายเพราะยา และพบได้เสมอในผู้สูงอายุ จึงขอชักชวนท่าน  
 ทั้งหลายให้ร่วมกันสนใจในเรื่องนี้และหาทางศึกษาต่อไป  
 จะเกิดประโยชน์มิใช่น้อย บางทีเราก็อ้อใจเสียใจ เพราะไปฟัง  
 พวกว่างงาน ได้แต่นั่งวิจารณ์ นั่งคำหนิ จะนั่งคิดกันบ้าง มาทำ  
 เสียบ้าง และทำเรื่องไปเหมือนอย่างคำขวัญของ ศาสตราจารย์  
 หลุยส์ ปาสเตอร์ แพทย์ตัวอย่างของโลก ที่ได้พูดไว้ก่อนตายว่า  
 Work Never cease to work เท่ากับ “เราอย่านิ่ง อย่าแก่ อย่าหยุด  
 จงทำเรื่อยไป” แล้วจะพบความสำเร็จ

---

## โรคผู้สูงอายุในโรงพยาบาลทั่วไป\*

### Geriatric Problems in

### General Hospital.

ประสพ รัตนกร, พ.บ.\*

ในปัจจุบัน ตามสถิติของโรงพยาบาลทั่วไปในนานาประเทศ ประมาณ ๒๐-๒๕ เปอร์เซ็นต์ของคนไข้ที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาลจะเป็นคนไข้สูงอายุ ซึ่งหมายความว่า เป็นคนไข้ที่มีอายุสูงกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป และถ้าเป็นโรงพยาบาลโรคจิต สถิติสำหรับคนไข้สูงอายุก็จะมากขึ้นเท่าตัว ปัญหาสำหรับผู้สูงอายุไม่ใช่ปัญหาเกี่ยวกับการรักษาเสียแล้ว แต่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการป้องกันด้วยเป็นอันมาก เริ่มแต่การศึกษาประวัติของคนไข้สูงอายุ จำเป็นต้องศึกษาถึงชีวิตในอดีต ครอบครัว อาหารการกิน การสังคม อาชีพ ล้วนเป็นปัญหาที่น่าศึกษาทั้งนั้น

จากสถิติของคลินิกผู้สูงอายุ ของโรงพยาบาลประสาท พญาไท ซึ่งตรวจเพียงอาทิตย์ละ ๑ วัน ในปลายวันพฤหัสบดี ตั้งแต่วันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๗ ถึง วันที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๗ มีผู้สูงอายุมารับการตรวจ ๖๗๑ คน แบ่งตามอายุ

จากเอกสาร - กรมการแพทย์ : ปีที่ ๑๕, ฉบับที่ ๑ มกราคม ๒๕๐๘ (หน้า ๔๑-๔๖)

๖๐ - ๗๐ ปี	มี ๓๗๒ คน
๗๑ - ๘๐ ปี	มี ๒๐๔ คน
๘๑ - ๙๐ ปี	มี ๒๕ คน
๙๐ ปีขึ้นไป	มี ๑ คน

โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ จะพบโรคที่มีอาการต่อไปนี้

๑. Weakness อาการเพลีย-คนไข้ประมาณ ๑๒% จะมีอาการอ่อนเพลียทั่ว ๆ ไป
๒. Pain ปวด-ปวดตามกล้ามเนื้อ ตามข้อ ปวดหลัง
๓. Fatigue หอบ เหนื่อย
๔. Dizziness งง อาจเกิดจาก Vertigo ก็ได้
๕. Attacks เช่น C.V.A. เกิดมึนงง หมดสติ และ Attacks ทางหัวใจ
๖. Sleep disturbances เกี่ยวกับการนอน นอนน้อยเกินไป บางคนนอนมาก อาจเป็นจากคิดมาก
๗. Urinary disturbances โรคไต และทางเดินปัสสาวะ เช่นพวก Uremia นีว
๘. Movements disturbances ผิดปกติ เช่นพวก Parkinsonism, Tremors
๙. Speech defects มีการเปลี่ยนแปลงทางการพูดและทั้งสีหน้าด้วย

- ๑๐ Memory defects ความจำชนิดปัจจุบัน ไม่ดี แต่จำเรื่องเก่า ๆ ดี

**การวินิจฉัยโรค** อาศัยดูจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงของคนไข้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางผิวหนัง จะเห็นได้ว่า คนไข้มีการเปลี่ยนแปลงทางผิวหนังเห็นได้ชัด มีผิวหนังเหี่ยวย่น เห็นเส้นเลือด และมักจะมี Vascular arteriosclerosis
๒. คูชีพจรปกติมักประมาณ ๑๐๘-๑๔๔/นาที
๓. ดูความดันโลหิต ประมาณ ๖๗% ของคนไข้ พบว่ามีความดันสูงประมาณ ๑๐๐-๑๖๐ มม.ปรอท มีการเปลี่ยนแปลงทางหัวใจ
๔. การเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาท มี รีเฟลกซ์ผิดปกติ
๕. ทางเดิน มีอาการลิ้นแตก รับประทานอาหารผิดปกติ
๖. กระดูกและข้อ การต่อของกระดูก และข้อต่อต่าง ๆ เปลี่ยนไป

**ชนิดของโรค**

๑. โรคเกี่ยวกับตา เช่น ตาฝ้า ตามัว ตาเป็นต้อหิน ต้อกระจก
๒. โรคเกี่ยวกับหู เช่น หูตึง อาจเกิดจากอักเสบ ของ

เชื่อกันว่าในหรือโรคของหูโดยเฉพาะ

๓. โรคเกี่ยวกับสมอง เช่น หลอดเลือดสมองมี Cerebral arteriosclerosis hypotension กินมากเกินไป เส้นโลหิตมีไขมันจับมาก Carotid sinus syndrome เนื่องจากแต่งตัวไปงานบีบรัดเกินไป
๔. อุบัติเหตุจะพบเสมอ เนื่องจากความไม่คล่องแคล่ว จะมีการพลัดตกหกล้มให้เกิดบาดแผลได้เสมอ

### การรักษาโรคในผู้สูงอายุ

- ก. การผ่าตัด จะทำได้เช่นในรายที่เป็น Severe hemorrhage หรือใน arteriosclerotic gangrene ซึ่งพบง่ายในผู้สูงอายุ ดร.กูเปอร์ ได้ทำ Cryogenic surgery ซึ่งใช้ความเย็นช่วยในการผ่าตัด สำหรับคนไข้สูงอายุ ปรากฏว่าได้ผลดี
- ข. การรักษาคนไข้ผ่าตัดในผู้สูงอายุต้องระวังโรคแทรกต่าง ๆ มาก เพราะอาจเกิดขึ้นได้มาก การผ่าตัดอาจได้ผลดีแต่หลังจากผ่าตัดแล้วอาจเกิดอาการแทรกซ้อนได้ เช่นจะมี Gastro - intestinal และ Acute gastric dilatation
- ค. ในทางอายุรศาสตร์ก็มีโรคเกี่ยวกับ Coronary heart, cardiac failure, hypertension, venous disorder โรค

เกี่ยวกับระบบประสาทมีโรคเกี่ยวกับ Cerebral thrombosis เนื่องอกไขสันหลัง

- โรค Presenile changes
- โรค กระดูกมีมาก เช่น รูมาตอยด์
- Endocrinological เช่น เบาหวานพบมาก

### การเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

๑. การเปลี่ยนแปลงทางผิวหนัง หนึ่งเริ่มเหี่ยวยุบ
๒. การป้องกันโรคในผู้สูงอายุ เมื่อมีอายุมากมีการป้องกันตนเองต่ำ
๓. โรคกระดูกในผู้สูงอายุ
๔. Involutional changes
๕. Hypertension ซึ่งจะเห็นผู้สูงอายุ ลำบากในการกิน เนื่องจากเกิด C.V.A. ทำให้มือแข็งจับช้อนลำบาก
๖. Cerebral vascular hemorrhage อาจแก้ไขได้โดยฟื้นฟูให้มี Complete reaction สามารถจับช้อนรับประทานอาหารได้

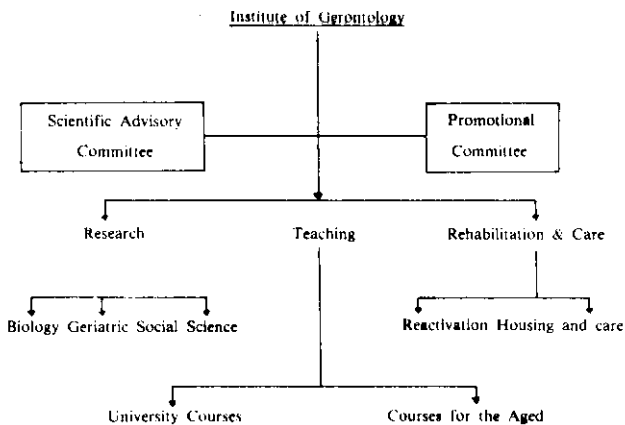
**ความหวังในผู้สูงอายุ** ผู้สูงอายุมักจะไม่นึกหวังอะไร นอกจาก รอว่า จะถึงสุดท้ายของชีวิตเมื่อไรผู้สูงอายุกับความเจริญเติบโต เช่น ความเจริญเติบโตของเด็ก ต้นไม้ การนั่งรอพิณกรรม เหยย ๆ ไม่มีประโยชน์อะไร ควรมีการออกกำลังกันบ้าง การ

ช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุได้มีการฟื้นฟูตนเองเป็นของจำเป็น ในบางรายไม่หัดช่วยตัวเองเสียเลยเป็นการลำบาก

ในแคลิฟอร์เนีย มีสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุได้ไปนั่งพักผ่อนหย่อนใจ เป็นที่สงบและเหมาะแก่วัยมาก การศึกษาถึงปัญหาผู้สูงอายุ ควรหนักไปในทางป้องกัน พาฟลอบ นักสรีรวิทยา ชาวรัสเซีย เป็นผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน ได้ศึกษาถึงวิธีการปรับพฤติกรรมของมนุษย์ เมื่ออายุของท่านได้ประมาณ ๗๐ กว่าแล้ว

ดร.สแตนเลย์ ได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดในสมอง ได้รับรางวัลโนเบลเกี่ยวกับเรื่องคอเลสเตอรอล Cerebral Arteriosclerosis เป็นแพทย์ที่มีอายุมาก

### แผนงานสถาบันผู้สูงอายุ



Geriatric มาจาก Geron = old man ซึ่งแปลได้ว่าเป็น Study of old man ดังเช่น ดร.เซนเลย์ กำลังทำการศึกษายู่ และกำลังทำการศึกษายู่ในนานาชาติ เช่น ฟาฟลอยเคย์ทำอยู่ และที่ National Health Institutes ที่อเมริกา และอีกหลายสิบแห่ง ในยุโรปและทางสแกนดิเนเวีย

นอกจากนี้งานของผู้สูงอายุยังมีอีกมาก เช่น เซอร์-อเล็กซานเดอร์ เฟลมมิง ผู้พบเพนนิซิลิน, อัลเบิร์ต ซไเซอร์ และ มิสกอฟสกี ผู้สูงอายุ ที่ตาบอด พิกการ แต่ก็สามารถช่วยกิจการของสังคมสงเคราะห์ด้วยดี

การศึกษาทางแพทย์ ทางการแพทย์ได้ศึกษา ปัญหา Geriatric ในด้านต่อไปนี้

๑. Preventive การป้องกัน
๒. Curative การช่วยในด้านรักษา
๓. Supportive Treatment ด้านประคับประคองรักษา
๔. Control เช่น ควบคุมอาหาร
๕. Constructive เช่น ส่งเสริมในด้านร่างกาย
๖. Nutritive แนะนำในเรื่องอาหาร
๗. Social Service แนะนำช่วยแก้ปัญหา

ในประเทศอังกฤษ ผู้สูงอายุมีทุกโรงพยาบาลมาก ในประเทศและจับกลุ่มกันประมาณ ๑๐๐ กว่าแห่ง มีหลักการ

ดำเนินงานอยู่ ๓ ข้อ

๑. ให้การรักษาวินิจฉัยโรค และดูแลในระยะยาว
- ๒ Rehabilitation เกี่ยวกับการพิการเฉพาะโรค เช่น ความพิการเกี่ยวกับการสั้น อัมพาต มีการพยาบาล และให้อาชีวบำบัด
- ๓ การพยาบาลคนไข้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ให้คนไข้อยู่กับครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็น เพราะคนไข้จะได้ไม่อยู่โรงพยาบาลเรื้อรัง เป็นการลำบากแก่ครอบครัว และตัวคนไข้เอง

ปัญหาในด้านการป้องกัน

๑. ช่วยในเรื่อง อาหาร บ้านผู้สูงอายุในอังกฤษ จะต้องรับประทานอาหารตามเวลาและตามที่จัดให้
๒. ให้มีอาชีพ หรือการทำงาน ไม้ใช่งานที่ต้องใช้กำลังความคิดมาก เช่น การบริหาร แต่เป็นงานที่อยู่กับบ้าน ไม่ต้องติดต่อยุ่งยาก
๓. ให้มีการติดต่อกับสังคมไว้ ไม่ให้เกิดการเปล่าเปลี่ยวหมดหวัง ทำให้เกิดการสนใจต่อผู้อื่นบ้าง

ทางโรงพยาบาล โดยมูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้การสนับสนุนได้จัดตั้งชุมนุมผู้สูงอายุขึ้นเมื่อ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๕ เริ่มแรกทีเดียวมีผู้มาชุมนุมประมาณ

๕๐ คน พระยาบริรักษ์เวชการ เป็นประธานผู้สูงอายุ และจากที่ประชุมคราวนั้น ก็ได้มีบัญญัติคำ “ผู้สูงอายุ” ขึ้น โดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เป็นผู้เสนอ เนื่องจากที่ประชุมเห็นว่า จะเรียกว่า แก่ หนุ่ม ชรา มีอะไรเป็นเครื่องวัด และเป็นเครื่องขีดคั่น ไม่สมควรใช้ผู้ชรา ทำให้รู้สึกหดหู่ ดังนั้นจึงใช้คำผู้สูงอายุแทน ตั้งแต่นั้นมา และได้ให้คำจำกัดความ ของ “ผู้สูงอายุ” มีลักษณะดังต่อไปนี้

- ๑.เป็นผู้ที่มีความเสื่อมตามสภาพ มีกำลังกายลดถอย เริ่มเซื่องช้า
- ๒.เป็นผู้ที่สมควรให้ความอุปการะ
- ๓.เป็นผู้ที่มีโรค ควรได้รับความช่วยเหลือ และควรสนับสนุนให้ตั้งสโมสรผู้สูงอายุขึ้น

หลังจากการประชุมครั้งนั้นจึงเกิดคลินิกผู้สูงอายุขึ้น และได้เน้นแนะนำในเรื่องอาหาร อาชีพ สังคม และการฟื้นฟู อารมณ์ของผู้สูงอายุ ตลอดจนโรคภัยไข้เจ็บในผู้สูงอายุ ปรากฏว่าโรคที่ตรวจพบมากในผู้สูงอายุ คือ

๑. Senile changes คือ โรคที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่ว ๆ ไป เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยชรา อาจเป็นการเสื่อมของร่างกายแต่เพียงประการเดียว
- ๒.เกิดความเสื่อมทางร่างกายพร้อมกันมีโรคแทรก

๓. เป็นโรคเฉพาะ แต่บางชนิดของแต่ละอย่าง

๔. โรคที่เกี่ยวกับจิตใจผิดปกติ

๕. โรคที่นอกจากทั้งสี่อย่างที่กล่าวแล้ว

เรื่องผู้สูงอายุควรทำได้ในโรงพยาบาล และควรเป็นแผนกในโรงพยาบาลธรรมดา เพื่อจะได้ไม่เป็นการรบกวนต่อผู้สูงอายุ

ผู้เขียนขอให้เกียรติ นายแพทย์ วิรัช มรรคดวงแก้ว ผู้แนะนำให้เกิดความคิด ท้ายที่สุดขอแนะนำพระราชนิพนธ์ของสิ้นเกล้ารัชกาลที่ ๖ พร้อมด้วยคำที่นำคิดของคนเจริญวัย ว่า

“ผู้ ออกเดินก่อน	ถึงก่อน
ผู้ ออกเดินเร็วกว่า	ถึงก่อน
ผู้ เดินก้าวยาว	ถึงก่อน
ผู้ เดินไม่หยุดพัก	ถึงก่อน
ผู้ เดินข้ามอุปสรรค	ถึงก่อน”

ขอให้เราเริ่มเดินงานเรื่องสูงอายุแต่บัดนี้

---

# สุขภาพจิต ผู้สูงอายุ

โดย ศจ.นพ.ประสพ รัตนากร

สุขภาพจิตในปัจจุบันวัย และปัญหาทางใจในผู้สูงอายุ เรื่องนี้มีผู้สนใจมากมาย ขอเรียนว่าในปัจจุบัน ปัญหาเรื่องผู้สูงอายุไม่ใช่แค่เพียงว่าเป็นเรื่องของการรักษาโรคในยามแก่ แต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องไปถึงเรื่องเศรษฐกิจ ด้านพัฒนาแรงงาน ด้านปัญหาการพัฒนาชุมชน ตลอดไปถึงการส่งเสริมสุขภาพ ในระบบสาธารณสุขพื้นฐาน ซึ่งทั่วโลกกำลังรณรงค์กันอยู่ว่า ในปี ค.ศ.๒๐๐๐ (พ.ศ. ๒๕๔๓) แต่ทุกคนก็จะมีความสุข ในทางสุขภาพดีกันอย่างทั่วหน้า ตรงกับคำในภาษาอังกฤษที่ว่า Health for all by the year 2000 คือมีการรณรงค์ให้ทุกคนมีสุขภาพดีทั่วหน้า ในปี 2543 ทั้งนี้เพราะว่ามีปัจจัยหลายอันที่ควรจะมาคำนึงกันเกี่ยวกับเรื่องอายุไขของคน ซึ่งเห็นได้จากว่าการที่จะมีการส่งเสริมอนามัยดีขึ้น การแก้ปัญหาลิงแวดล้อม ได้ผลกว้างขวางขึ้น และตัวคนเราแต่ละคนรู้จักการที่จะรักษาตัวพัฒนาตัวเองได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงทำให้อัตราส่วนของอายุยืน นั้นสูงขึ้นมาก จากเมื่อ ๒๐ ปี ผู้ชายอายุยืน ๔๘ ปี โดยเฉลี่ย แต่เดี๋ยวนี้ถึง ๕๘ ปี นอกจากนั้นสุขภาพสตรีสูงถึง ๖๑ ปีโดยเฉลี่ย

---

จากคำบรรยาย ในชุมนุมผู้สูงอายุ - มุลินธิวิชัยประสาธ ในพระบรมราชูปถัมภ์ และที่สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ กับการบรรยายทางวิทยุและโทรทัศน์

จากการสำรวจของ สหประชาชาติ ได้พบว่าในโลกมีพลเมืองประมาณ ๖๐๐ ล้านคนที่อายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไป ทางเอเชียมีประมาณ ๒๐๐ ล้านคน ซึ่งแต่เดิมผู้ที่มีอายุเฉลี่ย ๖๐ ปีขึ้นไป ประมาณ ๕% ของพลเมือง แต่เดี๋ยวนี้สูงถึง ๑๒% ของพลเมือง ถ้าคิดในอัตราส่วนนี้ และเป็นข้อเท็จจริงในประเทศไทยเรามีผู้สูงอายุเพียง ๒ ล้าน ๕ แสนคนแต่ตัวเลขนี้ก็ไม่ใช่ตัวเลขที่เล็กน้อย ประเทศที่เขาพัฒนามาก ๆ เช่น ญี่ปุ่น อิสราเอล มีผู้สูงอายุสูงขึ้นไปถึง ๑๕% ของพลเมืองที่มากที่สุดคือ ฝรั่งเศส มีถึง ๑๘% ที่เป็นคนสูงอายุ

เมื่อเรามองดูในเหตุการณ์ของบ้านเราจะเห็นว่า ในส่วนชนบทตามท้องถื่นทุกกันดารจะมีผู้อยู่บ้าน ๒ จำพวกคือเด็กที่ช่วยตัวเองไม่ได้อายุต่ำกว่า ๕ ขวบก็มาก กับผู้ใหญ่ อายุเกิน ๖๐ ขึ้นไป ซึ่งเจ็บไข้ได้ป่วยกระเสาะกระแสะช่วยตัวเองลำบาก จะเห็นได้ว่าสังคมเปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งมากขึ้นโดยที่ลูกหลานไปศึกษาในเมือง ในส่วนกลางเมื่อศึกษาเสร็จแล้วจะไปทำงานที่อื่น ถ้าหันมารับข้อเท็จจริงว่าในพลเมือง ๑๐๐% จะมี ๘๐% อยู่ในชนบท ถ้าหาก ๘๐% อยู่ในชนบทเป็นผู้สูงอายุกับเด็กซึ่งช่วยอะไรไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย การพัฒนาชนบทอย่างที่หวัง ๆ กันอยู่ จะทำให้ไม่ได้ตามเป้าหมาย เพราะว่าคนหนุ่มสาวไม่ได้อยู่ในชนบท อีกส่วน

หนึ่งคือเราอายุยืนขึ้นสุขภาพยังดีอยู่ เมื่อปลดเกษียณไปแล้ว ๖๐ ปี กว่าจะหมดกำลังที่จะทำอะไรต่อไปอายุ ๘๐ ปี ในช่วง ๒๐ ปี ไม่น่าจะเป็นการเสียเปล่าควรจะทำประโยชน์อะไรได้มาก ดังจะเห็นได้จาก รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข อายุ ๗๐ ปีก็ยังตระเวนไปทั่วประเทศไปตรวจราชการในด้านต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เพราะฉะนั้นเกือบจะไม่มีปัญหาว่า ผู้สูงอายุนั้นยังสามารถช่วยพัฒนาประเทศได้ในหลาย ๆ ข้อเท็จจริงเหล่านี้จึงทำให้เกิดการหาความร่วมมือกันขึ้น สหประชาชาติจะได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับเรื่อง ผู้สูงอายุ World Assembly on Aging ซึ่งจะประชุมในกลางปี ๒๕๒๕ มาศึกษาในด้านสุขภาพ สวัสดิการ การครองชีพ และพัฒนาสังคม ในด้านเกี่ยวกับแรงงานผู้สูงอายุ

ซึ่งคงจะพูดกันในเรื่อง

- เราจะช่วยผู้สูงอายุให้มีความสุขในปัจจุบันได้อย่างไร
- ผู้สูงอายุที่มีอยู่เป็นจำนวนมากจะมาพัฒนาสังคมได้อย่างไร
- การสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นด้านสวัสดิการ และทางด้านสุขภาพจิตควรจะปรับปรุงให้ดีกว่าที่เป็นอยู่อย่างไรบ้าง

ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่ไม่เกี่ยวกับ การเกษียณ ในประเทศเขตร้อน โดยมากอายุ ๕๕ ปีก็เกษียณเช่น มาเลเซีย ออฟริกา สำหรับสากลทั่วไปใช้ ๖๐ ปี แต่ในบางประเทศที่เขามีคนอายุยืนมาก ๆ เช่นในทาง สวีเดน นอร์เว เดนมาร์ก เกษียณอายุ ๗๐ ปี ในอเมริกา ยุโรป ๖๕ ปี แต่ผู้สูงอายุเป็นที่เข้าใจกันว่า ๖๐ ปีขึ้นไปคือ ผู้สูงอายุ

ในสมัยโบราณก็มีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกันด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การบริหารร่างกาย คัดคน การใช้พวกสมุนไพร แสงอาทิตย์บางชนิดมาบำรุงร่างกายในวัยสูงอายุ เช่น ดิงู ดับปลาไหล ที่เชื่อกันจนถึง โสม เขากวาง เป็นต้น ในบางประเทศถึงกับทำเป็นอุตสาหกรรม เช่น สวิสเซอร์แลนด์ ทำอุตสาหกรรม ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยให้มีการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ให้มีการทำกิจกรรมให้เต็มที่เพื่อผ่อนคลายความเครียด มีกิจกรรมในทางพลังกำลังให้สูงขึ้น หรือเปลี่ยนอาหารเป็น พืชผัก ซึ่งจริง ๆ แล้วมันไม่ได้อยู่ที่พวกเหล่านี้แต่อยู่ที่ว่า ห่างจากเหตุการณ์สับสนที่เราเคยจำเจออยู่แล้วช่วยให้เราเกิดความมั่นใจในตัวเองขึ้น มีความสบายใจขึ้น

คำว่าสูงอายุนี้ นอกจากจะดูตัวอายุแล้ว เรายังต้องดูถึงความแปรปรวนของร่างกาย และจิตใจอะไรบ้าง ซึ่งก็มีอยู่ดังนี้

๑. เกิดการอ่อนเพลีย โดยไม่ได้ออกกำลังกาย หรือ ออกแรง

แต่น้อยแต่อ่อนเพลียมากกว่าปกติ

๒. อาการปวด มีอาการเจ็บปวดอันไม่ใช่มาจากความพิการและจะเปลี่ยนที่ไปเรื่อย ๆ
๓. การพูด เสียงพูดจะแปรไปไม่สดใส ไม่เป็นระฆังเงินเหมือนดังแต่ก่อน คือ เสียงหยาบและเสียงขก
๔. การเดิน ผู้สูงอายุจะเดินชอยเท้าถี่เข้า หัวทิ่ม เดินหัวปักไปข้างหน้า เพราะความเกร็งของกล้ามเนื้อ
๕. การนอน ผู้สูงอายุจะนอนน้อยลง ไม่ค่อยนอนเอาทีเดียว หรือ นอนแล้วตื่นเร็ว
๖. ความจำ เรื่องปัจจุบันจำไม่ค่อยได้เหมือนแต่ก่อน แต่จำในเรื่องเก่า ๆ สนใจในเรื่องประวัติ แต่ในเรื่องปัจจุบันจำไม่ได้
๗. เกิดการเปลี่ยนแปลงอีกเกี่ยวกับในด้านอาการแทรกซ้อน เช่น เป็นลม คิวเย็นหรือมีอาการกระดูกขึ้นมา หรือ หายใจไม่ออกขึ้นมา เหมือนกับถูกโจมตี คืออะไรอะไรมันรุมเร้าไปหมด
๘. อารมณ์เศร้า และการหดหู่ ระแวงง่าย ใจน้อย ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นตัวอย่างย่อ ๆ ถ้าเข้าข่ายเหล่านี้ก็เริ่มแสดงว่าเป็นผู้สูงอายุ และมักจะเปลี่ยนแปลงได้ตั้งแต่อายุ ๔๕ ขึ้นไป มากบ้างน้อยบ้าง ตรงกับในวัยของผู้หญิงที่เริ่ม

## หมดประจำเดือน

ในส่วนด้านจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจหลายอย่าง เช่น ปนมากขึ้น นอกจากปนมแล้วก็พูดซ้ำซาก ความลังเล ความจู้จี้เอามาก ๆ เรื่องการกินอยู่หลับนอน เอาแต่ใจตัวเอง คล้าย ๆ กับถ้าฉันพูดต้องฟังนะ อะไรทำนองนี้เกิดขึ้น นอกจากเอาแต่ใจตนเองแล้ว ยังชอบยุ่งเรื่องของคนอื่นอีก บางทีชวนเพื่อนไปกินเลี้ยง วันเกิดก็ไม่ใช่ วันเกิดเมียก็ไม่ใช่ ครบรอบแต่งงานก็ไม่ใช่ ไล่ไปไล่มาก็ได้ความว่า ติใจแม่ยายตาย เป็นต้น นอกจากนี้ บางคนหาโรคอยู่เรื่อย เดือนนี้มาโรคหนึ่ง เจ็บหู เดือนหน้ามาโรคหนึ่ง ปวดท้อง มีคำพูดว่า ลักษณะนิสัย หรือ “โรควิสัย” คือ ต้องมีโรคถึงจะมีความสุข อันเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้น ปัญหาด้านจิตใจจึงตามมา

แต่ก่อนจะไปถึงเรื่องนั้นเรามามองดูคน ใน ๒ ล้านครึ่งของผู้สูงอายุในประเทศไทยถูกทอดทิ้งเป็นจำนวนมาก เพราะความนิยมแยกออกจากพ่อ แม่ ไปเล่าเรียนบ้าง ไปทำงานที่อื่นมากขึ้น นอกจากถูกแยกโดยลูกหลานแล้ว สังคมยังสร้างช่องว่างขึ้นอีก ซึ่งกระทบกระเทือนถึง สุขภาพจิตด้วย ปัญหาในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะสุขภาพจิตผู้สูงอายุนั้น เป็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นกับคนในวัยเช่นนี้ทุกคน การดิ้นรนเพื่อชลอความแก่

ความน้อยเนื้อต่ำใจที่ได้รับจากลูกหลาน การยอมรับที่ลดลงต่าง ๆ เหล่านี้ ทั้งหมดทั้งสิ้นอยู่ที่ว่า อยากมีความสุข แต่ความสุขนั้นต้องทั้งสองอย่าง คือ สุขกาย และสุขใจ

สุขกายนั้นคงมาคำว่า มีโรคอะไรบ้างในผู้สูงอายุ ในผู้สูงอายุมิ ๗ โรคที่สำคัญ

๑. โรคข้ออักเสบกระดูก ปอยที่สุดเดินไม่ค่อยไหว ปวดข้อ ก้มไม่ค่อยลง ปวดหลัง เครื่องทุ่นแรง จึงมีมากขึ้น เช่น มีรถสำหรับผู้สูงอายุโดยไม่ต้องใช้เท้าเป็นคัน
๒. โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นกันมาก ทั้งนี้โดยที่การควบคุมอาหารและการครองธาตุไม่ได้สัดส่วนกัน จากเบาหวานธรรมดาโยงมาถึงผี ผีฝักบัวบ้าง หรือเป็นแผลแล้วไม่หาย หายช้า อักเสบ
๓. โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง
๔. โรคที่เกี่ยวกับ ปอด ปอดโป่ง พอง หลอดลมขยายตัว ไอเรื้อรัง หรือหลอดลมอักเสบ พิการตลอดไป โดยเฉพาะพวกที่สูบบุหรี่จัด
๕. โรคที่เกี่ยวกับระบบปัสสาวะ ผู้ชายมีต่อมลูกหมากโต หญิง ระวังขาดหมดประจำเดือน และโรคไตต่างแทรกขึ้นมา
๖. โรคทางจิต ความหลงลืม ความพิการของอารมณ์

จนกระทั่งฆ่าตัวตายอยู่บ่อย ๆ

๗. โรคเกี่ยวกับสมอง เป็นอัมพาต ส่วนที่เปลี่ยนแปลงแล้วได้รับความทรمانมาก คือ สมองฝ่อเหี่ยวจำอะไรไม่ได้ และนอกจากนี้ หลอดโลหิตสมองแตก เป็นอัมพาต หรือว่าตีบ กิ่งอัมพาต หรือที่บางท่านใช้คำว่า อัมพฤกษ์

เหล่านี้คือความเปลี่ยนแปลงในหมู่ผู้สูงอายุ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นมาอย่างนี้ ทั่วโลกจึงได้มีการศึกษาขึ้นมาศึกษาในเรื่องการแพทย์ผู้สูงอายุ GERIATRIC MEDICINE เพราะการรักษาผู้สูงอายุต้องใช้เทคนิคพิเศษ การผ่าตัดและการให้ยาแก่ผู้สูงอายุต้องใช้เทคนิคพิเศษอย่างมาก ในการรักษาผู้สูงอายุ ในบางประเทศจึงมีโรงพยาบาลเฉพาะผู้สูงอายุ Geriatric Hospital และในบางประเทศมีกฎหมายเลยว่า ถ้าโรงพยาบาลทั่วไป ถ้ามีเตียงเกิน ๓๐๐ เตียง จะต้องมีเตียงแยกสำหรับผู้สูงอายุอย่างน้อย ๑๐% แต่ทั่วไปแล้วประมาณ ๓๐%-๔๐% ของคนไข้ ป่วยเรื้อรังตามโรงพยาบาลต่างเป็นผู้สูงอายุ

### การส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

๑. ผู้สูงอายุเราควรจะได้มีการส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่ท่าน อย่างเช่นเมื่อรู้ว่าผู้สูงอายุใจน้อย คือ มีอารมณ์แปรปรวนง่าย เราต้องให้ความอดทน และมีความเข้าใจเหมือนกับ

พระยาอนุমানราชชน ราชบัณฑิตของไทยที่กล่าวไว้ว่า ความสุขเปลี่ยนไปตามวัย ถ้าหากว่าตนอายุน้อย ความสุข คือ การเล่น หนุ่มสาวความสุข คือ ความรัก กลางคน คือ งานที่เกี่ยวกับเกียรติยศและชื่อเสียง แต่สำหรับผู้สูงอายุ คือ ความหลัง ดังนั้นลูกหลานจึงต้องยอม และทนฟังผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุจะเล่าเรื่องเก่า ๆ ต้องมีความเข้าใจ มีความเห็นใจ จะสามารถช่วยสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้

๒. อีกส่วนหนึ่งมีผู้สูงอายุเดือดร้อนมากคือ การถูกทอดทิ้ง ถ้าเราพูดว่าถูกทอดทิ้งจะรุนแรงไป ควรพูดคำว่า ความว่าเหว เพราะลูกหลานทอดทิ้งจึงเกิดความว่าเหว

๓. เรื่องความสุขในบ้าน ดังที่เคยนำเรื่องนี้ไปพูดหาหรือในกลุ่มประเทศอาเซียน ๕ ประเทศหลายครั้ง เขาบอกว่าไม่มีปัญหา เพราะประเทศทางเอเชียของเรายังมีวัฒนธรรมดี ยังมีความเคารพในผู้ใหญ่ ดูแลผู้แก่ผู้เฒ่า ไม่จริงแล้วละเดี๋ยวนี้ไม่เป็นอย่างที่คิดไว้ และบางกรณีจะเห็นได้ว่าการที่มีผู้สูงอายุอยู่ก่อให้เกิดภาระแก่ลูกหลาน ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เพราะฉะนั้น เราต้องทำความเข้าใจโดยให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ และเตรียมการแก้ไขไว้ตั้งแต่บัดนี้

๔. ไม่ให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง คนแก่ก็มีลมหายใจ และคนแก่ก็มีหัวใจ ไม่ใช่จะนึกแต่อย่างเดียวว่า เมื่อไหร่จะล้ม

หายตายจาก นอกจากถูกทอดทิ้ง ใจน้อย น้อยใจแล้ว มีเรื่องเกี่ยวกับความระแวงเกิดขึ้นด้วย ระแวงว่าบุตรหลานจะไม่เลี้ยงตนบ้าง ระแวงเรื่องทรัพย์สินสมบัติของตนเองบ้าง

๕. ถ้าเราจะช่วยผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตดี จะช่วยได้อย่างไรบ้าง?

การให้แก่วิตีชีวิต หรือปรับวิถีชีวิตด้วยการถามตัวเองบ่อย ๆ และก็ปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

๕.๑ ถามตัวเองว่าวันนี้ฉันได้ออกกำลังกายบ้างหรือยัง เพราะการออกกำลังกายทำให้สดชื่นเจริญอาหาร หรืออย่าให้ท้องผูก ถ้าไม่ได้เคลื่อนไหว ไม่ได้ออกกำลังกาย ร่างกายไม่ปกติสุข จิตใจไม่แจ่มใส

๕.๒ ถามตัวเองว่า วันนี้ฉันได้ลดความกังวลบ้างหรือยัง กังวลเรื่องตัวเอง คนอื่น กังวลในลักษณะที่ซ้ำซาก

๕.๓ ถามตัวเองว่า วันนี้ได้ฝึกความจำบ้างแล้วหรือยัง หลายคนไม่เอาใจใส่ทำให้ความจำเสื่อม

๕.๔ ถามตัวเองว่า วันนี้ฉันทำงานที่เป็นประโยชน์แล้วหรือยัง เพราะว่าหลายคนนั่ง ๆ นอน ๆ แล้วอาจจะไปนั่งทอดอาลัยคิดเรื่องเก่า ๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความกังวลใจได้ อาจทำให้นอนไม่หลับ

๕.๕ ถามตัวเองว่า วันนี้ฉันได้ช่วยใครบ้างหรือยัง

คนเราเมื่อได้ช่วยคนอื่นแล้ว จะทำให้จิตใจสบาย โดยเฉพาะ  
ผู้ใหญ่ ช่วยแนะนำลูกหลาน ช่วยให้กำลังใจ ปลอบใจ ก็นับว่า  
สุขภาพจิตของท่านอาจจะดีขึ้นมาก

๕.๖ ถามตัวเองว่า วันนี้ฉันได้พักผ่อนบ้างหรือยัง  
ควรจะหาเวลาอนพักผ่อนการนอน นอนกลางวัน กลางคืน  
จะต่างกัน ความสดชื่นต่างกัน นอนกลางวันความสดชื่นมี  
มากกว่า ถ้าความสดชื่นน้อยไป ความหงุดหงิดจะตามมา

๕.๗ ถามตัวเองว่า วันนี้ฉันได้มีความสุขรื่นเริงบ้าง  
แล้วหรือยัง สุขภาพจิตจะดีได้ ต่อเมื่อรู้จักทำให้เป็นสุข  
ต้องรู้จักคิด ต้องรู้จักหัวเราะบ้าง รู้จักแจ่มใส เพราะหลายคน  
แม้จะพยายามทำหน้าที่ให้สดชื่น แต่จิตใจไม่เป็นสุข ก่อให้  
เกิดความทุกข์ได้

การส่งเสริม สุขภาพจิตในปัจจุบันวัย เราเคยพูดกันหลาย  
ครั้งซึ่งเป็นของง่ายคือ สูตร ๕ อ.

- อ. ๑ ออกกำลังกาย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
ให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว
- อ ๒. อาหาร รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย  
รสไม่จัด มีคุณค่า อย่ารับประทานมาก แต่บ่อยครั้งได้ โดยครั้ง  
ละน้อย ๆ

- อ ๓. อูจจาระ                      อย่าให้ท้องผูก เพราะท้องผูก  
แสดงว่าเราอมโรค ควรถ่าย  
อุจจาระให้เป็นปกติ อย่าเหนียวซี
- อ ๔. อารมณ์                       สร้างอารมณ์ให้สงบ ฝึกอารมณ์  
ให้เป็นปกติ ความโกรธทำให้  
ฉิบหาย โกรธง่ายจะแก้เร็ว  
เหมือนพระท่านว่า “อยากเป็น  
คนงาม อย่าวัววมโกรธง่าย อยาก  
เป็นคนสบาย อย่าเบื่อหน่าย  
ความเพียร”
- อ ๕. อากาศ                       ให้ได้รับอากาศถ่ายเทดี และ  
ตากแดดเสียบ้าง

ขอให้เราเข้าใจ เห็นใจ และให้ความสำคัญ แก่ผู้สูงอายุ  
เพื่อสุขภาพจิตของทุกทุกคน

---

คติโบราณท่านว่าไว้ดังนี้

“คนใดละพ้อ ทั้ง มารดา อันทุพลชราภาพแล้ว  
ขับไล่ไปมีปราณีเมตฯ คนดั่งนี้ ฤฯ แคล้วคลาดพ้นภัย  
พาล”

# “น่านาทศน์เรื่องผู้สูงอายุ”

โดย ศจ. น.พ.ประสพ รัตนากร\*

บรรยายที่ห้องประชุมตึกพยาธิ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า  
กรมแพทยทหารเรือ

วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๒๕

---

ท่านผู้อำนวยการ บรรดาเพื่อนข้าราชการทุกท่าน

วันนี้เราจะพูดคุยกันเรื่องผู้สูงอายุในทัศนะที่เกี่ยวข้องทางด้านสาธารณสุข การเล่าเรื่องผู้สูงอายุมีได้หลายเรื่อง และเล่าที่ไรครั้นเผลอทุกที โดยที่ว่วงจรของชีวิตมันเป็นอย่างนั้น เกิดแก่ เจ็บ ตาย เรื่องเกิดมีการพัฒนากันมาก จนกระทั่งห้ามเกิด มีการวางแผนครอบครัว ในส่วนการเจ็บเราจะเห็นได้ว่าได้มีการพัฒนามากเช่นเดียวกัน ในเรื่องเจ็บ ซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่า กระทั่งเปลี่ยนหัวใจ ไตเทียม ปอดเทียม หัวเทียม ตอนนี้ได้ข่าวว่ารัสเซียผ่าตัดสำเร็จแล้ว โดยทำหมาตัวเดียวให้เป็นหมาสองหัว แต่ก่อนได้ทำนกสองหัว เดียวนี้ยังมีหมาสองหัวที่เขาทำอย่างนั้นก็เพื่อจะให้มีการเปลี่ยนสมอง เพราะสมอง เช่นนักมวยเกาหลีที่ขึ้นชกที่สหรัฐอเมริกาแล้วก็เหมือนกับสมองตายไปแล้วนั้น ถ้าหากเปลี่ยนสมองก็สามารถจะต่อชีวิตมาได้ อันนี้เป็นความพยายาม และนอกจากนั้นในเรื่องเกี่ยวกับ

---

ประธานกรรมการสวัสดิการสูงอายุ วุฒิสภา

ประธานกรรมการวิเทศสัมพันธ์ กรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ

การตาย เราจะเห็นว่ามีความก้าวหน้าอย่างมาก จนกระทั่ง  
เดี๋ยวนี้เผากันวันละสี่รอบ สี่โมงเช้า ป้ายสองโมง เย็นหกโมง  
แถมสี่ทุ่ม ยิ่งกับหนังมีรอบดึกด้วย จนต้องจองกัน จะเผาหมัน  
เผาแสน เผาล้านก็ได้ เพื่อให้เข้ากับหลักคนตายเผาคนเป็น  
ในทำนองนั้น

แต่ถ้าเรามาดูในแง่ผู้สูงอายุ รู้สึกว่ายังมีน้อยมากที่ได้ทำ  
อะไรให้ ผู้แทนราษฎรที่ไปเยี่ยมราษฎรอยู่ทุกวันนี้มาเล่าให้ฟัง  
ว่า ถ้าเราไปชายแดนถิ่นทุรกันดาร เราจะพบคนสองกลุ่ม  
หนึ่งนั่นคือเด็กต่ำกว่าห้าขวบ ช่วยตัวเองไม่ได้ และอีกกลุ่ม  
หนึ่งคือ ผู้สูงอายุเกินหกสิบปี ที่อยู่อย่างเจ็บไข้ได้ป่วยช่วย  
ตัวเองไม่ได้ นี่คือ ภาวะของผู้สูงอายุในบ้านเราที่เห็นอยู่ ส่วนที่  
เหลือเดินอยู่ข้างนั้น ก็เดินไปอย่างช้า ๆ อย่างนั้นแหละครับ  
แต่ว่าสิ่งที่เราให้คนเกิด เรามีกิจการกว้างขวาง จนกระทั่ง  
มีโรงพยาบาลเด็ก สิ่งที่เราให้คนเจ็บมีทุกสาขาของการเจ็บ  
และมีโรงพยาบาลนานาชาติ ตั้งแต่ ยุพราช มหาราช โรง  
พยาบาลศูนย์ อำเภอ จังหวัด ตำบล นานาชนิด การตายก็เช่น  
เดียวกัน

แต่เราให้อะไรบ้างแก่คนสูงอายุ คิดอยู่จะให้อยู่อย่างเดียว  
คือการแข่งอยู่ทุกวันนี้ ถ้าผู้สูงอายุจะพูดอะไรซักหน่อยก็...  
เอ้าหยุดเสียทีเถอะ ไอ้ไดโนเสาร์ จะแสดงความเห็นอะไรหน่อยก็

...โอ้ เต่าล้านปี หรือว่าบางทีเดินผ่านไปเฉย ๆ ก็...เก้าอี้ก็  
 ยังงี้เป็นต้น ครั้นผู้สูงอายุเดินผิดซอຍหน้อยก็...เอาอีกแล้ว  
 เฒ่าห้วง อย่างนี้ก็มี หนักเข้าไปอีก แต่อย่างไรก็ตามที่ ท่าน  
 คงจะเป็นที่แปลกใจว่า สหประชาชาติได้ตระหนักเรื่องนี้มีมาสี่ปี  
 แล้ว เรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุพยายามรวบรวมศึกษาข้อมูลต่าง ๆ  
 อย่างกว้างขวาง เพราะฉะนั้นในระยะสามปีที่ผ่านมา ผม  
 ไม่ได้ว่างเลยจากการที่ต้องไปช่วยด้านต่าง ๆ ของสหประ-  
 ชาชาติ เช่นว่า ช่วยกันวางแผนว่าในย่านเอเชีย แปซิฟิก นี้  
 เราจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไรบ้างในคณะกลุ่มผู้ชำนาญการ  
 Aging Committee นอกจากนั้น ต้องมีวางแผนร่วมกันว่าใน  
 ด้านสวัสดิการจะได้อย่างไร ในทางเอเชียแปซิฟิก จัดโดย  
 เอสแคป แล้วยังไปประชุมถึงเมืองจีนโน่น ไปคอนนี่แหละ  
 ปลายเดือนพฤศจิกายนนี้แหละ ในการประชุมเรื่อง ปอบปูละชัน  
 แอนด์ ดิวิลอบเมนท์ ประชากรกับการพัฒนา ทั้งนี้ก็เพราะว่า  
 ทั่วโลกได้มองเห็นชัดเจนว่าตัวเลขเกี่ยวกับประชานั้น มีข้อ  
 ที่น่าสนใจขึ้นมาเป็นอันมาก ผมจะให้ดูคร่าว ๆ ว่านี่คือ ตัวเลข  
 ที่สหประชาชาติพบเมื่อสิบปีนั้น เรามีผู้สูงอายุจุดดำเล็ก ๆ งาม  
 มากครับ คนเกินหกสิบปีมีประมาณ ๗-๑๐% แต่ว่าอีก ๑๕ ปี  
 ๒๐ ปีข้างหน้า จะดำทึบไปหมด และเขาพยากรณ์ไว้ว่า ๓๐  
 ปีข้างหน้า พลเมืองโลกจะมีคนอายุเกิน ๖๐ ปี ถึง ๒๐% เราจึง

ได้มีการประชุมสมัชชาโลกเรื่องสูงอายุนี้ ที่นครเวียนนา เมื่อเดือนสิงหาคมนี้เอง นครเวียนนานั้นน่าสังเกตว่า ถ้าเดินไปตามถนน เขาบอกว่า คนเดินถนนในเวียนนา ๔ คน จะมีคนเกินอายุ ๖๐ ปี ๑ คน คือมากถึง ๒๕% ของพลเมือง ขณะนี้ ผู้สูงอายุที่มากที่สุดคือ ในประเทศฝรั่งเศส ๑๗% ในญี่ปุ่น ๑๕% ในประเทศไทย ๕% อาจจะบอก ๕% คือ ๒.๕ ล้าน ไม่ใช่ร้อย แต่ที่ว่าถ้าผู้สูงอายุเหล่านี้ถ้าจะไปขอรับบริการอะไรที่ไหน จะเป็นเสียงเดียวกันหมดในบ้านเราถ้าไปโรงพยาบาล บอกว่า ขอตรวจโรคหน่อย “รอก่อนซิ” ถามว่า ทำไมต้องรอ คงอยู่ไม่นานหรือตรวจไปก็เท่านั้นแหละ นี่ซ้ำยังถามว่า โรคอะไร “ก็รู้อยู่แล้วว่าโรคอะไร แก่จนปานนี้แล้ว” หรือจะถามว่า แล้วจะเป็นยังไง ตอบเองก็ได้นี่ว่าจะเป็นยังไง “ก็เผาะนะ ซี้จะเป็นอย่างไร” อย่างนี้เป็นต้น นี่คือเรื่องราว สิ่งที่ผู้สูงอายุทั้งหลายได้รับอยู่ทุกวันนี้ แม้กระทั่งในวงการที่เรียกว่า มีความปราชญ์ที่สุดแล้วนั้น ปราชญ์โดยตอบตัวเองว่า “ก็รู้อยู่แล้วนี่ว่าจะเป็นอย่างไร” ต่อไปก็ตอบตัวเอง นี่คือเรื่องที่เราต้องแก้ไข แต่ว่าอย่าลืมว่าผู้สูงอายุนั้นได้ทำประโยชน์แก่สังคมอยู่มาก จะเห็นได้ว่า เวลาเราจะแต่งงาน เคยมีไหมไปขอให้เพื่อนเป็นเจ้าภาพ “อ้ายคู้ยเป็นเจ้าภาพให้อัวที่เถอะไว้ย” มันก็ไม่มี หรือจะไปเชิญไอ้จ๊กโก้ที่ไหนมารดน้ำก่อนก็ไม่มี

ทั้งนี้เพราะว่า “ผู้สูงอายุ นั้นเป็นผู้นำทางใจ” ซึ่งพระยามานวราชเสวี อดีตองคมนตรี และในปัจจุบันท่านเป็นประธานมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์ อายุ ๘๒ ปี คว้าอายุท่านได้เคยกล่าวว่า ผู้สูงอายุ นั้นถึงว่าร่างกายอะไรเสื่อมถอยไปก็ตาม แต่สิ่งที่ยังแน่นอนอยู่นั้นคือ ความเป็นผู้นำทางใจ Spiritual Leader ยังมีอยู่ แต่ที่ว่าในกรณีที่ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์

ขอยกตัวอย่างสักสองสามอัน

อันที่หนึ่ง จากการประชุมสมัชชาโลกนี้ ได้เชิญผู้สูงอายุ ที่ทำคุณประโยชน์แก่โลกในสาขาต่าง ๆ ในฐานะเป็นผู้นำในด้านนั้น ๆ สักคนเท่านั้นในโลกนี้ คือ

๑. ผู้นำทางด้านศาสนาและศีลธรรม เขาก็เชิญ โป๊ปจอห์นปอล ที่ ๒ อายุ ๗๒ ปี
๒. ผู้นำฝ่ายบริหาร ประมุขของรัฐ เขาก็เชิญ ประธานาธิบดี โรนัลด์ เรแกน อายุ ๗๐ กว่าปี และคิดว่าเรแกนตอนเข้ารับตำแหน่งประธานาธิบดีนี้ก็ ๗๐ ปี และอยู่ไม่กี่เดือน ถูกยิงจะตาย มิตายแหล่ แต่ไม่ตาย และหายจากบาดเจ็บ ยังแข็งแรงกว่าเก่า ฟิตกว่าเดิมอีก เล่นเอารัสเซียชักขยาดไปเหมือนกัน
๓. ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้นำประเทศที่มีพลเมืองมากที่สุด

ในโลก คือ ประเทศจีน พลเมืองพันล้านคน เขาก็เจริญ  
เต็ง เสี่ยวผิง ซึ่งอายุ ๗๘ ปี

๔. ผู้ที่โลกให้การยกย่องและอาวุโสที่สุด อายุ ๘๒  
ปี แต่พูดอีกทีก็คือ ๘๒ พรรษา คือผู้นำในทางสังคม  
และมนุษยธรรม ซึ่งท่านผู้นั้น คือ สมเด็จพระเจ้าของเรา  
เรา “สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี” ขณะนี้  
พระองค์ท่านยังทรงเหาะเหินเดินอากาศไปช่วย  
ราษฎรอยู่ชายแดน ในท้องถื่นทุระกันดาร

ฉะนั้นเราจะมองข้ามเรื่องผู้สูงอายุไปได้อย่างไร และ  
คนที่มาช่วยหมู่บ้านเมืองเช่นที่อังกฤษถูกโจมตีอย่างมากระหว่าง  
สงครามโลกครั้งที่สอง ถ้าไม่ได้ เซอร์ วินสตัน เซอร์ชิล คง  
ไม่รอดพ้นมาได้ และเซอร์ชิลตอนนั้น ก็อายุ ๗๘ เข้าไปแล้ว  
หรือนอกจากนี้เยอรมันนี่ซึ่งเป็นฝ่ายแพ้สงครามโลกครั้งที่  
สอง แต่สามารถยืนหยัดเป็นประเทศมหาอำนาจทางเศรษฐกิจ  
ขึ้นมาได้ภายในระยะเวลาอันสั้น ก็ด้วยฝีมือของดร.คอนราด  
อเดเนา อายุก็ไม่มากเท่าไร ๘๖ เท่านั้น เห็นไหมว่า ผู้สูง  
อายุยังคุณค่าแก่สังคมอย่างมาก สหประชาชาติมองดูว่าอีก  
๒๐ ปีข้างหน้าจะเป็นอย่างไร คนเกิดน้อยลง นอกจากวางแผน  
ครอบครัวเก่งแล้ว ไม่มีเงินจะเลี้ยงลูกด้วย เศรษฐกิจและสังคม  
อะไรต่าง ๆ หรืออาจจะยาฆ่าแมลงละมั่ง จึงทำให้ลูกออก

น้อยไปหน่อย แล้วแต่จะแปลออกมา แต่อย่างไรก็ตามที่คน  
 เกิดน้อยลง คนหนุ่มสาวมีน้อยลง สิ่งที่มีมากอยู่คือคนสูงอายุ  
 คนอายุยืนมากขึ้น เมื่อ ๓๐ ปีก่อนนั้น คนไทยเองอายุยืนเพียง  
 ๕๘ ปี แต่ในปัจจุบันนี้อายุยืนถึง ๖๒ ปี ฉะนั้นคนสูงอายุใน  
 โลกนับวันจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งในปัจจุบันนี้พลเมืองโลก ๔,๕๐๐  
 ล้านคน มีผู้สูงอายุ ๖๐๐ ล้านคนนี้อยู่ในทางเอเชียเสีย ๒๕๐  
 ล้านคน และนอกจากนั้นผู้สูงอายุอีก ๓๐ ปีข้างหน้าจากพลเมือง  
 โลก ๖,๐๐๐ ล้านคน จะมีผู้สูงอายุถึง ๑,๐๐๐ ล้านคน เห็นไหม  
 ว่า มากขึ้น ๆ แล้ว สิ้นตายเสียด้วย ท่านเหล่านี้แข็งแรง สามารถ  
 ที่จะทำประโยชน์ได้ ฉะนั้นแม้แต่โครงการพัฒนาชนบทที่  
 ประชุม ๔ กระทรวง เกษตร, มหาดไทย, สาธารณสุข, ศึกษา  
 เพื่อโครงการพัฒนาชนบท ขอดถามหน่อยเถอะว่า ใครจะไป  
 พัฒนาชนบท ลูกหลานก็เข้าเมืองกันหมดแล้ว ไปเรียนหนังสือ  
 ไปทำงาน ไปมีครอบครัว ย้ายถิ่นที่อยู่ เหลือคนอยู่ชนบทคือ  
 คนเกิน ๖๐ ถ้าหากไม่ใช่ท่านเหล่านี้มาช่วยโครงการพัฒนา  
 ชนบท แล้วจะเอาใครมาทำ อาจจะต้องรอโคกระบือ รุ่นนี้ละมัง  
 ที่กำลังเรียวกันอยู่ที่นี่ นี่คือว่า ข้อเท็จจริง

เรารู้ได้อย่างไรว่าตัวเราเริ่มแก่แล้ว คำว่า “แก่แล้ว”  
 Aging เป็น process ในทางร่างกายและจิตใจ บางคนอายุ  
 ๕๐ แต่แก่ยังกับ ๗๐ คน ๕๐ เพื่อนเรียก “ไอ้แก่” แล้ว ถ้าอีก

เพศ เรียกเอาเองก็แล้วกัน ดังนั้นคนอายุ ๗๐ โอ๊ย...ตะปิบปลิวไปเลย ทำไมเป็นอย่างนั้น ก็เพราะ Aging process จะเกิดไม่เหมือนกัน ความชราภาพหรือความแก่นี้มี criteria อยู่ ๗ อย่าง สังเกตตัวเองดูบ้างก็ได้ ดูเพื่อนฝูงบ้างก็ดี แต่โดยมากดูเพื่อนฝูงมากเพราะว่าดูตัวเองแล้วมันจะแปลไปคนละอย่าง ดูทีไรจะกระชุ่มกระชวยทุกที

๑. เกิดอาการเหนื่อยโดยไม่ได้ออกกำลังกาย ถ้าจะพูดให้บรรดานักวิชาการตื้นตื้นหน่อยก็ว่า False Fatigue คงจะตื้นตื้น ถ้าบอกเหนื่อยก็ยังไม่เหนื่อยแหละ ฟุ้งเฟ้อ ฟู ฟุ้งเฟ้อ ฟู เหนื่อยโดยไม่ได้ออกกำลังกาย นอนทั้งคืน ตื่นขึ้นมาไม่ไปไหน ลูกหลานไปตามมารับประทานอาหาร เพลีย ถามว่าทำอะไรเพลีย “นอน” ลองนอนแล้วเพลียก็ใช้ได้ เข้าข่ายข้อหนึ่ง นอกเสียจากบางพวกที่อายุ ๔๐ ลูก ๘ แต่ก็ยังเป็น น.ส. อยู่ นั่น “นอนสาย” ตื่นขึ้นมาทีไรไม่เคย good morning พวกนี้ ลืมตาขึ้นมาจะ good afternoon เอาเลย

๒. เกิดอาการปวด-เจ็บ โดยไม่มีลักษณะพยาธิสภาพหรืออาการของโรค เช่นจะถามดูว่า “วันนี้เป็นไง สบายดีใช่ไหมคะ” “โอ๊ย...มันปวดเอว ออก” รุ่งขึ้นถาม “เป็นไง วันนี้ดูสดใส” “แหม...มันแน่นหนึบ ๆ” บางทีเจอสุภาพสตรีเห็นแจ่มใส “แหม...คุณที่เป็นไง เห็นวันนี้ดูสดใส” “เจ็บจ๊ะ”

ถามว่า “เจ็บที่ไหน” “นอกหัว” ยิ่งยุ่งกันใหญ่ เจ็บนอกหัว “เอ...แล้วเจ็บตรงไหน” “เจ็บที่ปลายผมนี่” ลองเจ็บปลายผม ได้ก็อาการหนักพอๆ นี่คือเรื่องว่า แต่ก่อนเราก็มักว่า “อโรคา ปรมาลาภา” แต่สำหรับผู้สูงอายุนี้ “อุดมโรคา ปรมาลาภา” ขอให้มิโรคไว้สักโรคเถาะเป็นความปลาบปลื้มอย่างยิ่ง นี่คือเรื่องว่าได้เคยตกตาย “แหม...ท่านอายุมากแล้วอาจจะกระเสาะกระแสะ” ท่านภาคภูมิใจ นี่คือเรื่องว่าความชราภาพเกิดขึ้น

๓. ลักษณะใบหน้าเปลี่ยนไป ขากรรไกรล่างตกลงมาถึงได้คางยื่นออกไป ถ้าสองคางยื่นแล้วหน้าผากเหี่ยว ยังจะบอกว่า สาวคงไม่ใช่ แต่สาวน้อยนะ ใช่ สาวน้อยนะใช่แน่ ๆ

๔. เสียงพูด เมื่อกางยื่น หน้าผากเหี่ยว เสียงพูดก็เปลี่ยนไป

๕. การเปลี่ยนแปลงของการเดิน จะเดินซอยเท้ามากขึ้น หัวทิ่มมากขึ้น ถึงได้หกล้มในห้องน้ำบ่อย ๆ อยู่คนเดียว แต่หัวทิ่มจนได้ ไม่ได้อยู่กับใคร ไม่ได้ปล้ำกับใคร แต่หัวทิ่มจนได้ เพราะว่าซอยเท้ามาก ซึ่งอันนี้เราจะเห็นได้จากโรคที่เราเรียกกันว่า Parkinsonism - สันนิบาตลูกนก

๖. นอกจากที่กล่าวมานี้ เป็นอาการเกี่ยวกับการนอน ผู้สูงอายุนี้นอนน้อย เราจะเห็นได้ว่า ตี ๓ ตี ๔ แล้ว เสียงอย่างกับนูหรือขโมยงัดบ้าน ดังก๊อกรกแกก เปลา่หรือกคุณตา

แกร์ร็อตต์ ไม่ได้หลับ ไม่ได้นอน มัวแต่จัดตุ้ รื้อตุ้จัดของ เมื่อสองวันที่ผ่านมานี้มีแม่บ้านมาร่ำพันว่า “โธ่...ช่วยทีเถอะ คุณหมอ ดิฉันจะแยแล้ว” ถามว่า “เป็นไง” “ก็เขานะซี” ซี้ไปทางสามี “แล้วเป็นไง เห็นอยู่กันดี” “อยู่ดี ไปไหนก็ไม่ไป อยู่บ้านทุกวัน” “อ้าว...ไม่ดีหรือ” “ดีอะไรตื่นตี ๓ ทุกคืน” “อ้าว...แล้วเป็นไง” “เที่ยวเดินปลุกเขาหมดทั้งบ้านว่าให้ตื่นด้วย” อย่างนี้เป็นต้น นี่ก็เป็นผู้สูงอายุ จะนอนน้อย ถ้าหากอธิบายต่อไปอีกหน่อยว่า ทำไมเป็นอย่างนั้น ดร.ซิกมัน فروยด์ ได้เคยอธิบายไว้ชัดเจนว่า สัญชาตญาณของมนุษย์มีเพียง ๒ อย่าง จะกระจายออกไป ๗-๘ อย่างก็ย่อมได้ แต่ว่าจริง ๆ นั้น ๒ อย่าง หรือคือ Life Instinct และ Death Instinct ถ้าสัญชาตญาณ - อยู่ อาจจะเป็นสืบพันธุ์ อาจจะเป็นเรื่องอาหาร อาจจะเป็นเรื่องสังคม แต่ถ้า สัญชาตญาณ - ตาย เรื่องการต่อสู้ เรื่องการสะสมแล้ว ก็คือ การนอน จะออกมาคือ นอน นอน เป็นสัญลักษณ์ของการตาย ผู้สูงอายุนี่กลัวตาย ไม่อยากจากโลกไป ฉะนั้นนอนให้น้อยเอาไว้หน่อย นี่เป็นคำอธิบาย

๗. ต่อไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุคือ ความจำ ความจำเสื่อม เช่นว่า เพื่อนฝูงชวนไปกินข้าววันเกษียณอายุ วันรับเงินเดือน โดยมากไปกินข้าวแม่จะออกบ้านก็รีบช้อนกุนเชียงแจแจ หลัว หลากหลานจะมาไขเอาเงิน พอกลับมาจากกินข้าวหากูญแจไม่เจอ

ไม่รู้ซ່อนเอาไว้ที่ไหน ซ່อนเอง แต่หาไม่เจอ เพื่อนมาบ้านคุยกัน พอเพื่อนกลับไปแล้วจะอ่านหนังสือก็อ่านไม่ได้ ไม่รู้แวนตา ไปไหน ความจริงปรากฏว่า เอาแวนแวนไว้บนหัวนี้เอง หาไม่เจอ เรื่องในปัจจุบัน Recent Memory จะเสีย เรื่องในอดีต Remote Memory จะดีมาก จำได้หมดว่าลูกคนไหนทำชั่วเมื่อไร สามารถยกมาเทศนาได้กระทั่งวันที่ เวลาเท่านั้นเท่านี้ และด้วยเหตุนี้เองคนสูงอายุจึงมีความสุขด้วยความหลัง เล่าเรื่องต่าง ๆ อย่างเช่นที่พระยาอนุমানราชชน อดีตนายกราชบัณฑิตยสถาน ได้เคยกล่าวเอาไว้ถึงเรื่องความสุขของคนต่างวัย

เด็ก ๆ มีความสุขมากถ้าเขาได้เล่น แม้กระทั่งนอนหลับยังเล่นอยู่ ละเมอเตะฟุตบอลซู้ด ๆ อยู่ระหว่างนอนหลับ ถ้าหนุ่มสาวมีความสุขมากเรื่องความรัก ผมเคยเห็นลูกหลานวิ่งตลาไปหน้าบ้านทุกชั่วโมง ถามว่าจะไปทำอะไรหรือ มาดูจดหมาย จดหมายอะไรจะมาส่งทุกชั่วโมง คือพวกเหล่านี้คอยรอในเรื่องสาส์นรักอะไรทั้งหลาย บางทีรับมาไม่ได้อ่าน ซ່อนเอาไว้ได้หมอน ไว้ตอนสองยามค่อย ๆ แง้มขึ้นมาอ่าน อ่าน ๔-๕ บรรทัดแรกหน้า หู ตาแดง พอตอนท้ายชักหน้าซีด ๆ ลงท้ายสุดน้ำตาไหล เขาบอกว่า เขาบอกว่าขอให้เราพบกันเป็นครั้งสุดท้าย อะไรอย่างนี้เป็นต้น เขาถึงได้บอกว่า “ความรักเหมือนโคลิค ผิวะนี่จะขังไว้ มันก็จะโลกจะเล่นไป บ่ ยอมอยู่

นะที่ขัง” นี่ความรัก ถ้ากลางคนจะเป็นอย่างไร พวกกลางคน  
 ะงานมีความสุข สร้างตัวเอง เกียรติยศ ชื่อเสียง พวกนี้ถึงได้  
 ยู่แต่ไอ้เรื่องผ่อนส่งทั้งหลาย เผลอ ๆ จะผ่อนส่ง ก็แชร์  
 อีกแล้ว แชร์หัวแชร์ท้ายอะไรอยู่อย่างนั้นแหละ

เขาถึงได้เปรียบผู้ชายเมื่อตอนหนุ่ม ๆ เหมือนควาย  
 หนักเอาเบาสู้งานไหนเอาทั้งนั้น Yes man ใครชวนอะไร  
 เอาทั้งนั้น แต่พอกกลางคนเหมือนสุนัข ห่วงโน่น ห่วงนี่ วิตก  
 กังวลต่าง ๆ กระทั่งนอนได้ยินเสียงหมาเห่า ก็ดลาออกไปแล้ว  
 ไปใส่กลอน กลัวกลอนไม่แน่น นอนเคลิ้ม ๆ ถลาขึ้นมาใส่  
 กลอนบนอีกแล้ว ทั้งคืนนะ วิ่งเข้า วิ่งออก ใส่กลอนอยู่นั้น  
 แหละ พออายุมากเขาบอกว่า ผู้ชายนี้เหมือนลิง เล่นเป็น  
 - เด็กใหม่ แล้วหลอกเก่งเสียด้วย

เอาละที่นี้หันมา ความสุขผู้สูงอายุคืออะไร ก็คือความหลัง  
 เล่าความหลัง เรื่องของความหลัง เรื่องของอดีต เมื่อสักครู่นี้  
 พูดไปถึงเรื่องความจำแล้ว ต่อไปมีคำในตำรา Geriatric Medi-  
 cine ว่า Attacks คือ มักจะมีลักษณะอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น  
 ในทางสุขภาพ แน่น หายใจไม่ออก ไปเยี่ยมเพื่อนที่โรงพยาบาล  
 เขาเป็นโรคต่อมลูกหมากโต ปัสสาวะไม่ค่อยสะดวก แต่เป็น  
 อย่างไม่ทราบไหม คนไปเยี่ยมต้องถูกเข้าโรงพยาบาลด้วย  
 เหมือนกัน พอเห็นเขาปัสสาวะไม่ออก ตัวเองเลยไม่ออกเสีย

บ้าง อย่างนี้เป็นต้น (Incontinence) หรือนอกจากนั้น หอบ หายใจจุก เสียด สิ่งต่าง ๆ พบในผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุนี้ต้อง ผจญอยู่ ๗ โรคเช่นเดียวกัน คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับสมอง หลอดโลหิตแตก อัมพาต โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด ปอด โรคเกี่ยวกับข้อ กระดูก โรคเกี่ยวกับ ทางเดินของปัสสาวะ และต่อมสืบพันธุ์ นอกจากนั้นก็เกี่ยวกับ ภาวะทางจิตใจ

เมื่อไม่กี่เดือนมานี้ผมได้เดินทางไปบรรยาย ที่โยโสธร เปิดคลินิกผู้สูงอายุที่ศิระเกษ ไปเจอคำประพันธ์อันหนึ่ง เขาพูดไว้น่าฟังเกี่ยวกับเรื่องสูงอายุว่า

“ตอน ๑๐ ขวบ อายุ ๑๐ ปี สิบ ปี่อาน้ำ บ่ หนาว เล่น  
สนุกสนาน

ชาวปี ๒๐ แบนสาว บ่ เบื่อ ๓๐ ปี ตื่นเมื่อก่อน ไข่ขยัน  
ขยันแข็ง

๔๐ ปีมือไขว่หน้าผากคางมักจะ ป มีไถ่ ๗๐ ปีเนื้อหนัง  
เป็นตุกครวก เหี่ยวแล้ว

บางคนแบ่งกล้ำม กล้ำมมันไม่ขึ้น แต่กลับลงล่างเสียนี้ เม่ง  
กล้ำมกล้ำมมันลงข้างล่าง กล้ำมห้อยเสียนี้

๘๐ ปีหนักหนวกมาหูกุยกัณฑ์เลยสองคน คุณตาอายุ ๘๐  
หัวเราะกันก็าก ๆ ๆ ๆ งอหายแต่พูด

กันคนละเรื่อง พูดยกันคนละเรื่องนะ ทูหนวักด้วยกันทั้งคู่  
 ๕๐ ปีถูกหลานนังให้ เป็นห่วงกันแล้ว ๑๐๐ ปีใช้ก็ตาย  
 ปีใช้ก็ตาย”

อย่างนี้เป็นต้น นี่ชายโสธรเขาเขียนเอาไว้

คนเรานั้น วัยที่เปลี่ยนแปลงเริ่มความชราภาพชัดที่สุด  
 ก็ตอนอายุ ๔๕-๕๐ เช่นว่าในสภาพสตรีหมดประจำเดือน  
 ในผู้ชายล้อกันเล่นว่า ระดูขาด ทำนองนั้น บางทีฝนตก ร่มก็มี  
 แต่ลืมหางร่ม ขี้ลืมหางคนสูงอายุบางทีไปงานบ้านเพื่อนขึ้นบ้าน  
 ใหม่ ไปกับภรรยา ขากลับกลับมาคนเดียว ลืมเมียไว้ที่งาน  
 อากาพอดูทีเดียว ในการที่ว่า ทำไมคนเราถึงได้แก่ แก่ก่อนวัย  
 มีหลายจุด แต่จุดหนึ่งที่สำคัญนั้นก็คือว่า อารมณ์ทางพระถึง  
 ได้ว่า “โกธะ ชาโต ปราภโว” โกรธง่าย แก่เร็ว แต่แปลเข้า  
 จริง ๆ ที่ถูกต้องว่า ความโกรธทำให้ฉิบหาย โกรธกันไปที่ไหน  
 ปากฉีกที่นั่นแหละ แม้ว่าจะบอกแล้วบอกอีกว่า ฉันทันปากร้าย  
 แต่ใจดีนะ แต่กว่าจะรู้ว่าใจดีนั้น ก็ปากฉีกเสียแล้ว นี่ลักษณะ  
 เหมือนกัน โกรธกันที่โรมันเกร็งไซ้ไหม พอหายโกรธ หย่อนไซ้  
 ไซ้ไหม เดี่ยวเกร็ง เดี่ยวหย่อน ก็เหี่ยวไซ้ไหม ไม่ว่าที่ไหน เดี่ยว  
 เกร็ง เดี่ยวหย่อน มันก็เหี่ยวอยู่ดี ซึ่งความเหี่ยวจะเหี่ยวเฉพาะ  
 ร่างกาย ผิวพรรณในเนื้อสมองจะเหี่ยวเช่นเดียวกัน พุดอย่าง  
 ง่าย ๆ ว่ามันเหี่ยว มันฝ่อ แต่จะเอาลึกซึ้ง อะโทรพี หรือ

อะโทรฟิกเซชัน ก็ยอมได้ Degenerative change ก็ยอมได้ ซึ่ง จะเห็นชัดได้ง่ายว่ากลีบสมองมันเล็กลง ร่องลึกขึ้น แต่เท่าที่ เขาพิสูจน์กันแล้ว สมองเติบโตที่สุดเมื่ออายุ ๑๖ ปี และเมื่อถึง อายุ ๔๕ ปี เริ่มถอยลดลง ถ้าชั่งน้ำหนักจะลดลงถึง ๑๕% แต่ไม่ใช่วันเกิดครบ ๔๕ ลดวูบทีเดียว ๑๕% ไม่งั้นจะเดิน หัวเหี่ยวไปตลอดทาง และถ้าหากว่าคุณละเอียดสักหน่อย จะเห็น มีก้อนเหมือนลูกมะนาวหรือไข่ห่านอยู่นั้น นี่คือเรื่องเนื้องอก และคนไข้สูงอายุมักจะเป็นเหยื่อของโรคเนื้องอก ปวดศีรษะ เดินทรงตัวไม่ได้ ถ้าวินิจฉัยโรคกันว่าโรคชรา แต่ไป ๆ มา ๆ เมื่อคนไข้ถึงแก่กรรม ผ่าศพมาดู เป็นเนื้องอก เนื้องอกเป็น อย่างนี้ ซึ่งเป็นก้อนเฉพาะเป็น Benign tumor ง่ายมาก ผ่าตัด ออกมาแล้วอายุยืนไปอีก ๓๐ ปี จึงต้องมีการศึกษาเรื่อง Geriatric Medicine วิชาการโดยเฉพาะผู้สูงอายุขึ้น หรือถ้าดู เหมือนกับรุ่นอยู่ทางซีกขวาทางสมองเป็นผี ชนิดผีอย่างรายนี้ เกิดขึ้นมาได้อย่างไร น่าสนใจคือ คนสูงอายุ คุณตา คุณทวด ไม่มีใครเอาใจใส่ อยู่ในบ้าน อยู่ในห้องของท่าน เข้าเอาสำหรับ ไปวางไว้ให้ พอเที่ยงไปเก็บเปลี่ยนใหม่ พอเย็นไปเปลี่ยนใหม่ แต่ไม่มีใครคอยดูว่ากินอะไรได้บ้าง เคี้ยวอะไรออกบ้างหรือ เปล่า อย่างรายนี้สนุกมาก เกือบจะทุกวันนี้มีถั่วฝักยาวเพื่อให้ ระบายท้องดี กินผักเสียบ้าง เคี้ยวไม่ออก เมื่อเคี้ยวไม่ออก

ถั่วก็เหลืออยู่ทุกวัน คุณปุ่นั่งว่าง ๆ "ไม่รู้จะทำอะไรตั้ง ๕-๖ ชั่วโมง จะเอาถั่วฝักยาวมาแยงหูเล่น แยงไปแยงมา มันเกิดเป็นฝี อักเสบ แล้วต่อมาฝีนี่ก็เกิดขึ้นในสมอง ซึ่งนี่เพราะอะไร เพราะว่าเราทอดทิ้งผู้สูงอายุ และความจริงฝีนี่ในสมองรักษาได้"

โรคในผู้สูงอายุอย่างที่เล่าตอนแรกว่ามี ๗ จำพวกใหญ่ ๆ แต่มีทุกระบบนั้นแหละ คนไข้อัมพาต หลอดโลหิตในสมองตีบ ตาตีไปข้างหนึ่ง ยืมไม่ได้เต็มที่ และถ้าเราดูดี ๆ ภาพผู้สูงอายุคนนี้จะเห็นหน้าตายมือเกร็ง แต่มี ๒ คน ดูดี ๆ ให้ชัดไม่ใช่คนเดียว ไม่ใช่คนไข้เรียนจบพยาบาลหรืออะไรนี้ หรือพยาบาลป่วยไม่ใช่ ยืนอยู่สองคน คนไข้พยายามพยุงกันไว้ ไม่งั้นก็ตัวเกร็ง พวก Parkinsonism พบในพวกไหน ก็พวกสูงอายุ และเดี๋ยวนี้ก็ช่วยได้ นอกจาก ผ่าตัดแบบสเตอริโอแท็กซิส พวกยาช่วย L-dopa อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ หรือนอกจากนั้นบางคนแทนที่จะสุขเมื่อแก่ แต่ตอนแก่กลับมีทุกข์ ความทรมาณ เห็นไหมดุ่มเต็มหน้าไปหมด หน้าผาก หัวคิ้ว อะไรต่าง ๆ เป็นถุงพยาธิ และในสมองแล้วมีถุงพยาธิอีกหลายสิบถุง พวก Cystic Circolosis cellulosaes ตัวดีด และถุงพยาธิเหล่านี้เพราะว่าตอนหนุ่มสาว ๆ ชอบแซ่บ กินของดิบ ๆ ลาบเลือดบ้าง ใ้กึ่งปีบมะนาวยังดั้นแตก ๆ อยู่บ้าง ชอบนั้ก เลยมามีหีสตอน ๕๐-๖๐ นี้ กลายเป็นอัมพาต ความจำเสื่อม

ซัก นี่ลักษณะที่ว่าแม้จะโรคในผู้สูงอายุ หลายโรคก็ป้องกันได้  
เมื่อเร็ว ๆ นี้ ที่ศิริราชศึกษารายงานมา ๒๐๐ ราย แก่ก่อนวัย  
๒๐๐ ราย สรุปความว่า ๘๐% ของพวกแก่ก่อนวัย เป็นพวกมี  
ลักษณะสุราวิสัย Alcoholism ซึ่งป้องกันได้ โรคข้อและโรค  
กระดูกเราเห็นชัด หลายคนทำศตางค์คักยังเก็บไม่ได้ ก้มไม่ลง  
เข้าห้องน้ำได้ แต่ลุกไม่ขึ้น อะไรทำนองนี้

ส่วนในภาพสไลด์อันสวยสดนี้ จริงอยู่ที่อาจจะเก่าหน่อย  
แต่สะอาดมากข้างใน และเครื่องมือทันสมัยมากเป็นโรง-  
พยาบาลผู้สูงอายุ แทบจะเรียกว่าเป็นโรงพยาบาลสูงอายุทันสมัย  
ที่อายุมากที่สุด สร้างมาแล้ว ๑๕๐ ปี อยู่ที่โคเปนเฮเกน  
ในประเทศเดนมาร์ก สะอาด สวยงาม แล้วมีผู้สูงอายุ มีบริการ  
อย่างดี ในหลายประเทศเขามีกฎหมาย เช่นในประเทศแคนาดา  
ถ้าโรงพยาบาลสร้างขึ้นมามีเพียงถึง ๓๐๐ เตียงเมื่อไร เป็น  
กฎหมายเลยว่าจะต้องจัด ๑๐% เป็นหน่วยรักษาผู้สูงอายุขึ้น  
เป็นตึกต่างหาก Geriatric Unit ขึ้นมา ผู้อำนวยการโรงพยาบาล  
ผู้สูงอายุที่โคเปนเฮเกนเอง ดร.กิล ท่านผู้นี้อายุ ๗๐ ปีแล้ว  
เหมือนกัน

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๓ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้มี  
พระราชดำริให้จัดตั้งมูลนิธิวิจัยประสาทขึ้น เพื่อศึกษาเรื่อง  
สมองและประสาท โดยมีประธานองคมนตรีเป็นประธานคือ

พระวรวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยลาภพฤฒิยากร ทรงฝ่าฝืนนั้น ทรงเป็นกรรมการชุดแรก มีผู้หลักผู้ใหญ่ในวงการองคมนตรี ประธานสภา และบรรดาผู้อาวุโสทั้งหลาย และต่อมาในปี ๒๕๐๕, ๒๐ ปีมาแล้ว วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๐๕ ได้มีการประชุมของมูลนิธิเรื่องการจัดตั้งชุมนุมผู้สูงอายุ โดยมีพระยาบริรักษ์เวชการ อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และขณะนั้นท่านเป็นองคมนตรีเป็นองค์ประธาน ประกอบด้วยท่านอาจารย์คุณหลวงพิณพาทย์พิทยาภท และผมทำหน้าที่เป็นเลขานุการ จากวันนั้นจึงได้จัดตั้ง ชุมนุมผู้สูงอายุ และตั้งมาจนทุกวันนี้ ในวันนั้นเองนับว่าเป็นประวัติศาสตร์ คือ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๐๕ คุณหลวงอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร หรือ พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ที่ได้ชื่อว่า เป่าบันจันเบอร์ ๑ ของเมืองไทย เบอร์ ๒ ก็ท่านเป่าบันจันสิทธินี้ แล้วท่านปัจจุบันเป็นองคมนตรี อายุ ๘๐ กว่า ท่านเป็นคนแรกที่ใช้คำคำว่า “ผู้สูงอายุ” เพราะตอนนั้นเราคิดจะตั้งชุมนุม ชุมนุมคนแก่ ฟังชื่อก็หมดแรงแล้ว ทั้งจะขึ้นป้ายเป็นภาษาราชการว่า “ชุมนุมชราภาพ” ยิ่งอาการหนักเข้าไปอีก ท่านเลยบอกว่าคุณจริงนั้นเราต่างโดยอายุเท่านั้นเอง เพราะบางคนอายุ ๔๐ ชรายิ่งกว่าอายุ ๘๐ ก็มีขอให้ใช้คำใหม่ว่า ผู้สูงอายุ จากวันนั้นเองสลาภยาอะไรที่ขายอยู่ต้องรื้อทั้งหมด เปลี่ยนใหม่ และนี่

เป็นครั้งแรกที่เราตั้งชุมนุมผู้สูงอายุขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์  
๓ ประการคือ

๑. ส่งเสริมด้านสุขศึกษาแก่ผู้สูงอายุ ให้ดูแลดูตัวเอง
๒. ให้ผู้สูงอายุทำประโยชน์ อย่างน้อยในแง่เผยแพร่  
ความรู้เรื่องสุขภาพ
๓. เป็นที่ชุมนุมสำหรับให้เกิดการพัฒนาทางสังคม โดยเฉพาะในด้านผู้สูงอายุ ช่วยกัน

ต่อมาในเดือนมีนาคม ๒๕๐๖ จึงได้เปิดคลินิกผู้สูงอายุขึ้น เป็นแห่งแรกที่โรงพยาบาลประสาท พญาไท ตอนที่ผมเป็นผู้อำนวยการอยู่ ความจริงนั้นมีท่านผู้ใหญ่ในวงการที่ท่านอาจจะรู้จัก รู้จักดีหลายคน เช่น พล.อ.หลวงชาญชิดชิงชัย, พระยาสุนทรพิพิธ, พล.ร.ท. ไบ เทศน์สดับ กองทัพเรือนี้แหละ แล้วผู้เป็นประธานนั้น คุณพระบาราสนราคร และอีกท่านหนึ่ง อธิบดีกรมอัยการคุณหลวงอรอดปรีชาชูปการ เราทำมานานแล้ว สหประชาชาติจึงได้ให้การสนับสนุน และยกย่องประเทศไทยว่าได้ดำเนินกิจการเรื่องผู้สูงอายุอย่างเข้มแข็งมาช้านาน และมีตัวอย่างที่ดีเกี่ยวกับเรื่องการเคารพผู้สูงวัย ผู้สูงอายุ มีความกตัญญูต่อบุพการี ฉะนั้นในคราวประชุมสมัชชาโลกนี้ เขาได้สร้างภาพยนตร์สหประชาชาติเรื่องหนึ่ง ใช้ชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่า **Three scores and then** ๓ ชั่วโมงคนแล้ว ก็คือ

ไปอีก ถ่ายที่อยู่ชยา ลำปาง บางแค อะไรแถวนี้เอง แล้วเผยแพร่  
ฉายไปทั่วโลกขณะนี้

การบรรยายเรื่องสูงอายุในชุมชนนี้นั้นหนักเรื่องสุขภาพ  
หลายคนพยายามยึดเย็ด เช่น หลวงพ่อ พระอาจารย์ อะไรเอา  
ไม่เอาทั้งนั้น ยิ่งปุเปื่ออะไรทั้งหลาย ไม่เอาทั้งนั้น เราเอาเรื่อง  
โรคสุขภาพพร้อมกับการบริหารร่างกาย ครั้งหนึ่งอาจารย์คุณ  
หมอวย เกตุสิงห์ บรรยายเรื่องบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพผู้สูง  
อายุ ท่านผู้สูงอายุท่านหนึ่ง ท่านเลยบอกว่าผมก็มีสูตรของ  
ผม พรรถพวกจึงถามว่า ไหนลองขยายซิไหนสูตรอะไร  
ท่านบอก สูตร ๔

๑. นอนให้สบาย ตื่นตี ๔ สดใสตี ท่านว่าอย่างนั้น  
๒. เดินวันละ ๔ ก.ม. เข้า ๒ เย็น ๒ ออกกำลังกาย  
๓. รับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แล้วเลือกที่ย่อย  
ง่าย ๆ วันละ ๔ มื้อ ซึ่งคิดว่าบางคนรับประทานวันละมื้อเดียว  
เพื่อรักษาอนามัย รับประทาน ๔ มื้อ มื้อละสาม แต่มื้อเดียว  
มื้อละกาละมัง อย่างนี้รักษาสุขภาพได้คือ คายเร็วดี

๔. ๔ ของ ๔ ท่านบอกว่า ๔๐ แปรเป็นหน ๆ ละ  
๑๐ คือ วิตน้ำ แล้วท่านมาทำให้ดู อย่างพวกเราบางที่  
อายุ ๓๐ - ๔๐ อย่างว่าวิต ๔๐ ครั้งเลยแค่ ๔  
ครั้งก็พังพาบไปแล้ว อย่างนี้เป็นต้น

ครั้นพรรคพวกถามว่า “เอ...แล้วคุณตาอายุเท่าไร”  
 “อ้าว...ไม่มากเท่าไรหรอก เพิ่ง ๘๖ เท่านั้น”

ในระยษะนั้นเองเราได้จัดการประชุมสหพันธ์สุขภาพจิตแห่งโลกขึ้นที่กรุงเทพฯ ซึ่งได้เน้นสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วย โดย ดร.ฮอฟฟ์ จากมหาวิทยาลัยเวียนนาเป็นประธาน ในการรักษาผู้สูงอายุที่เรานั้นในเรื่องสำคัญ ก็พุงถ่าย ๆ ว่ารักษาจากที่ทำงานอยู่ได้จากโต๊ะ กลับมาป่วย ส่งไปที่เตียงคนไข้ ต้องรักษาจากเตียงให้กลับไปโต๊ะให้ได้ ให้ทำงานอย่างเก่า หรืออย่างที่เราทำกันอยู่มักจะรวบรัดว่า จากโต๊ะทำงานไปเตียงในโรงพยาบาล แล้วส่งไปเตียงในบ้าน แล้วแช่อยู่อย่างนั้น ๑๕ ปี ทำอะไรไม่ได้ หรือรวบรัดอีกที จากโต๊ะที่ทำงานไปเตียงในโรงพยาบาล รวบรัดไปอีกต่อหนึ่งส่งเข้าเคาเผาที่วัดไปเลย นั้นเป็นเรื่องที่คาดเคลื่อนอย่างยิ่ง อย่างเช่นว่า อย่างนี้ เรามีคนไข้สูงอายุเสมอ ๆ อยู่ดี ๆ ซึม ข้าวปลาไม่กิน ตัวรุม ๆ ว่ายังงั้น มีไข้เล็กน้อย แล้วเหม่อลอย ตรวจทีไรบอกว่ แก้แล้ว ลูกหลานได้แต่ประคบประหงมอีก ๒ อาทิตย์ต่อมาก็ออกมรณะบัตร ดายด้วยโรครุนาภาพ ความจริงเมื่อเปิดกระโหลกศีรชะออกมาดู หลอดโลหิตฝอยแตก นอกสมองด้วยซ้ำไป อันนี้ถ้าหากว่าใช้ความเอาใจใส่สักนึคหนึ่ง เจาะเลือดออกมา จะหายได้ตามปกติ แล้วอยู่ไปได้อีกหลายสิบปี

ผู้สูงอายุในวันจะถูกลดทอนมากขึ้น บางคนตาย ๓ วันแล้วยังไม่มีใครทราบ หรือไม่ตาย แต่ลุกไม่ได้ นอน กระเดັก ๆ อยู่ นั่นเป็นอัมพาต หนักัดนิ้วไป ๓ นิ้วอย่างนี้ก็มี เพาะเอาไปเสียแล้ว การลดทอนที่มีมากเสียจริง ฉะนั้นในหลาย ประเทศหาอุปกรณ์การช่วยเหลือผู้สูงอายุให้เช่น เข้าห้องน้ำ รั้อยู่แล้วข้อเข้าไม่ดี ลุกไม่ขึ้น ลงนั่งได้แล้วลุกไม่ขึ้น จะมีห่วง ดึงโหนตัวขึ้นมา โหนตัวขึ้นมาแล้วเซ ที่สะโพกหักไปเยอะเยะ ในห้องน้ำ จะมีราวเกาะให้ หรือว่ามีราวเกาะแล้วแต่ไปเคียงไม่ ไหว ต้องมีรถประคองประคองไป แล้วยนออกจากรั้ว ข้อเท้าไม่ ค่อยดีทุกคนแหละ ถ้ามีรองเท้าซึ่งเขามีประคบเข้าก็เหมือน เผือกอ่อนนั่นแหละ จะช่วยให้แข็งแรงขึ้น ขณะนี้เท้าที่สำรวจ แคตตาลอคคูมีแล้วถึง ๒๖๐ อย่าง แม้กระทั่งที่สี่พันเขาทำเป็น ยางเอาแปะทับไว้ข้างฝา เพราะว่ากำแปรงสี่พันไม่ได้ มือข้อ แข็ง จึงเอาแปรงสี่พันซึ่งเอาแปะไว้ข้างฝา แล้วมีแปรงไว้ข้าง นอกก็ได้ แต่เพียงยื่นหน้าเข้าไป ถูไปถูมานี้ไง นี่เป็นอุปกรณ์ที่ คิดขึ้นมาใหม่

ความสนใจในเรื่องผู้สูงอายุในอดีต เป็นอย่างนี้คือ สนใจว่าจะทำอะไรจึงจะทำให้กระชุ่มกระชวย ฉะนั้นหลายคนพอเดือนตุลาคมต้องบินไปโตเกียวไปกินของดี ขอโทษตำบล ปลาไหลย่าง กลับมาพิตมาทีเดียว ทั้ง ๆ ปลาไหลนั้นไปจากบางพลี

นี่เอง หรือบางคนไปฮ่องกง ไปกินคิงูเห่าใส่เหล้าจีน พอเดือน พฤศจิกายนต้องบินไปฮ่องกง เขาบอกว่าตาสว่าง แล้วไขข้อดี คล่องตัวขึ้น ผมไปลองกับเขาบ้าง กินไปตาสว่างจริงเหมือนกัน คือ มันขม ขมสั้นดีเชียวไอ้คิงูเห่านี้ กินเข้าไปตาโพลงเลย เราว่า เอ...แล้วจะคล่องอย่างไร คล่องจริง ๆ เหมือนกัน อีก ๒ - ๓ ชั่วโมง ท้องเดิน วิ่งเข้าส้วมกันอุตุอุตไขข้อซึกดีขึ้น แต่ไล่ไปไล่ มางูเห่าทั้งหลายไปจากอยุธยาตัวเอง ซึ่งสมัยก่อนกว่านี้ ๔๐ ปี มาแล้ว คนมั่งมีในเมืองไทยสั่งลิงชิมแพนซีเข้ามา เอาต่อม testes มาฝัง transplant ในตัวเพื่อให้ได้ฮอร์โมนกระชุ่มกระชวย แรงยังกะลิงป้านะ ได้ผลคือว่าไม่กี่อาทิตย์หรือคิงูเห่าตาย คนก็ตาย คายทั้งคู่ ทั้งลิงทั้งคน

อีกพวกหนึ่งที่ไม่มีเงิน ออกไปนอนตามทุ่งนา นอน อ้าปากรอรับว่าเมื่อไรลูกหนูตัวแดง ๆ จะหล่นมาจากหลังคา แล้วเอาเหล่ากรอก พืดเขาว่า แม่ซิงินลูกหนูเข้าไปจะอ๊วก ก็ไม่อ๊วก มันคงขลุกขลักสั้นดี คงเดินยุ่งไปหมด พืดคอนั้น แผละ Fits ซักไม่ใช่ฟิตอย่างอื่น ทีนี้อีกพวกหนึ่งบอกว่า ต้องอยู่กับเด็ก ๆ ถึงจะกระชุ่มกระชวย เลือดลมดี เหมือนอย่างใน ภาพที่ผมถ่ายมาจากตำรา ไม่ใช่ไปเอารูปโป๊ที่ไหนมาหรือ ตำรา Textbook of Geriatric Medicine

เขาพิสูจนมาแล้วที่เชื่ออย่างนั้น ๆ จริงกระชุ่มกระ-

ช่วย แต่กระชุ่มกระชวยได้เพียง ๒ อาทิตย์เท่านั้น และหลังจากนั้นอีหนุช่วยอะไรบ้าง ช่วยเขียนพินัยกรรมใหม่ แก้ให้เข้าข้างหนูมากขึ้น หรือดีไม่ดีพาลตายเลยไม่ได้ช่วยแม้แต่พินัยกรรม

การศึกษาเรื่องนี้ได้มีสถาบันขึ้นในโลกนี้ซัก ๔๐ แห่ง ที่เรียกว่า Institute of Gerontology อย่างเช่น ที่มีชื่อเสียงอยู่ที่เมืองบาเซล ในสวิสเซอร์แลนด์ อยู่ที่มหาวิทยาลัยลอนดอน อยู่ที่จอห์นฮอบกินส์ บอลคิตโมร์ ต่าง ๆ เหล่านี้ เขาทำการวิจัย โดยเฉพาะเรื่องสมอง เรื่องต่อม เรื่องฮอร์โมน อย่างเช่นว่าที่สถาบันที่ทำอินซูลิน เดียวนี้หันมาทำพวกฮอร์โมนในผู้สูงอายุ และเราศึกษาเรื่องนี้คือ เรื่องหลอดโลหิตพิการในผู้สูงอายุ ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้เสด็จพระราชดำเนินมาเปิดศูนย์วิจัยโรคสมองในผู้สูงอายุที่โรงพยาบาลประสาท พญาไท เมื่อ ๑๕ ปีมาแล้ว คนสูงอายุที่นั่งรอเผื่อนั้น อายุไม่เท่าไรหรอก ๑๐๓ ปี แต่ความจริงผมเชิญมาอีกคน ๑๐๔ ปี เป็นผู้ชาย เคยเป็นช่างไม้ ทำประตู่ หน้าต่าง พระที่นั่งอนันตสมาคม วัดเบญจมบพิตร แต่ปรากฏว่า แก่คั่นคั่นมากที่รู้ว่ามาเข้าเฝ้า เลยต้องเดินทั้งคืน รุ่งเช้าลุกขึ้นไม่ไหว เลยไม่ได้มาจากนั้นเอง การค้นคว้าเรื่องสูงอายุจนกระทั่งเราได้มีการสอนเรื่องโรคผู้สูงอายุ และเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุขึ้น จนปัจจุบันนี้เราอบรมแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ไปแล้ว ๓๗๐

คน จากทั่วประเทศ เพื่อรณรงค์ความส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ที่อนามัยโลกใช้คำขวัญว่า Add Life to Years และภาษาไทยว่า  
“ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ซึ่งผู้สูงวัย อายุยืน”

พูดถึงว่าผู้สูงอายุนั้น ยังทำคุณประโยชน์ได้อย่างมาก  
ท่านพอนึกออกไหม หรือเห็นภาพคงนึกได้ว่า คือใครเป็น  
บุคคลสำคัญในวงการแพทย์ที่ได้รับรางวัลโนเบลคนหนึ่งคือ  
Sir Alexander Flemming ผู้ค้นพบเพนนิซิลิน ที่ช่วยให้หนุ่ม ๆ  
ทั้งหลายปีศาจจะคล่องขึ้น ตอนที่ท่านประกาศผลออกมาเมื่ออายุ  
๗๐ ปี ก็น่าจะอยู่ ๔๐ ปี หรืออีกท่านเป็นแพทย์อยู่ในคงดิบ  
อาฟริกาคือ ดร.อาลเบิร์ต ชไวทเซอร์ ได้รับรางวัลโนเบลในทาง  
มนุษยธรรมเมื่ออายุ ๘๐ ปี ฉะนั้นหลายคนที่กำลังใจคอ  
ปั่นป่วนหดหู่ หรือแข็งอยู่ตอนอายุ ๔๐ - ๕๐ ปี รออีกซัก  
หน่อย อาจจะแจ่มใสตอน ๗๐ ก็ได้ นี่ให้เห็นว่า ความหวังของ  
ชีวิตต้องมีอยู่เสมอ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี จากที่ได้  
กล่าวแล้ว พระองค์ท่านได้ทรงเป็นตัวอย่างที่ดีของไทยว่า  
คนในวัยสูงอายุนั้นยังมีประโยชน์แก่สังคมอยู่อย่างมาก สมเด็จพระ  
ศรีนครินทราบรมราชชนนีนี้ทรงรับประกาศนียบัตร  
พยาบาลหมายเลข ๒๓ ประกาศนียบัตรตัวจริงอยู่ที่  
โรงพยาบาลประสาท พญาไท ที่ห้องสมุดศรีสังวาลย์ ที่ผมขอ

พระราชทานมาจัดเป็นพิพิธภัณฑ์ ถวายพระเกียรติขึ้น

วิธีชลอความแก่นนั้นมีต่าง ๆ จะบอกให้สัก ๕ อย่าง

๑. เรื่องอารมณ์ อารมณ์นั้นเหมือนกับพระท่านว่า “อยากเป็นคนงาม อย่าวัววมโกรธง่าย” พอโกรธขึ้นมาแล้ว จะเสื่อมโทรม อีกอย่างหนึ่งคือเรื่อง ความที่ถ้อยในชีวิต หลายคนเคยพูดว่า เช็ง ๆ ตั้งแต่ยังไม่เคยเห็นหน้า คุณหน้า คือหน้าเช็ง ผมเผ้าไม่หวี เนื้อตัวไม่แต่ง หน้าตาเหยเก อะไรต่าง ๆ อยู่ที่ที่เราทำใจ สุขภาพจิตของเรา เรามองโลกให้ สดใสเข้าก็ยิ่งไปได้เสมอ วันนี้วันที่เท่าไร ๒๕ เมื่อวานนี้ วันที่เท่าไร ๒๔ เอ๊ะ...ความจริงสองวันนี้วันดี ๔ กับ ๕ จะเป็น ๕ ก้าวหน้าได้ เรามองในแง่ดีได้แล้วแต่จะคิดเอา เพราะ ว่าในชีวิตของคนนั้นหนีไม่พ้น มีผู้ใหญ่ มีเด็ก แล้วไม่ว่าวัยไหน สิ่งที่หนีไม่พ้นจริง ๆ ตั้งแต่เกิดจนตายคือ แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ ฉะนั้นพวกเราจึงต้องรู้ให้มากในเรื่อง เหล่านี้ และการที่รักษาวัฒนธรรมที่ดีเอาไว้โดยเฉพาะในเรื่อง ผู้สูงวัยยิ่งจำเป็นมาก คือสร้างวัยให้สัมพันธ์กัน ให้เด็กเคารพ ผู้ใหญ่ เช่น ภาพนี้ถ่ายโดยไม่มีใครรู้ตัว เด็กกับปู่ แล้วเราเผ้า สังเกตอยู่ ๒ ชั่วโมง คุณปู่กับคุณหลานนั่งไม่พูดกันเลย แต่นั่ง ยิ้มแย้มแจ่มใสคือ เจียอะไรไม่ทราบ กู๊กก๊ก ๆ กันอยู่สองคน แล้วเดินเกี่ยวก้อยกันมาอย่างแจ่มใส ระหว่างวัยนี้มีสื่อสัมพันธ์

ใจบอกอยู่ อย่าแยกลูกหลานจากผู้ใหญ่ แล้วความสุขใจจะเกิดขึ้นในชีวิตครอบครัว ครอบครัวสัมพันธ์สมัยก่อนเราช่วยพรกันว่า ขอให้อยู่กันนานชั่วชีวิต ถือว่า “ไม้เท้ายอดทอง ถือกระบองยอดเพชร” เดี่ยวนี้ช่วยพรอย่างนั้นไม่ได้ เดี่ยวถูกจี้ตาย แต่ว่ามีอยู่คู่หนึ่งอยู่กินกันมาเป็นข่าวกันทั่วโลก เป็นข่าวดาวเทียมเมื่อปีที่แล้ว ฉลองครบรอบ ๑๕ ปีของการแต่งงานนี้ พวกเขาอย่าว่า ๑๕ ปีเลย ๑๕ เดือนก็จะตีกันตายอยู่แล้ว ไม่ใช่ ๑๕ ปี ๑ เดือนก็แยแล้ว ปรากฏว่าเขาถือคติอย่างนี้ว่า “สามีที่ดีต้องรู้จักหุหนวก ภรรยาที่ดีต้องรู้จักคาบอด” จึงจะเป็นคู่สร้างคู่สมที่อยู่กันชั่วนิรันดร์ ผู้หญิงจะต้องป่นบ้าง ผู้ชายต้องรู้จักหุหนวก แล้วผู้ชายต้องเที่ยวบ้าง และผู้หญิงต้องรู้จักคาบอดบ้าง ถึงจะอยู่กันดี แต่อย่าถึงบอดสนิท เดี่ยวจะขาดลอยไปไหน ๆ เลย

ปัจจุบันเราเปิดบริการขึ้นมาอีกอันหนึ่งคือ ในการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ โดยใช้ นักสังคมสงเคราะห์ กับ นักจิตวิทยา ไม่ใช่ว่าใช้ในแง่ว่า ช่วยท่านทำงานอะไร แต่เป็น Counselling คือให้ Comfort ให้ความอุ่นใจ ให้ความสบายใจ และอันนี้เหมือนกับที่ผมชี้ให้คุณเมื่อกี้ว่า ทั่วโลกกำลังตื่นตัวในเรื่องของ Aging-ปัญหาสูงอายุ และต่อไปใน ๓๐ ปีข้างหน้า การศึกษาในโรคเด็กจะน้อยลง เช่น ในสวิสเซอร์แลนด์ อัตราเกิดกับอัตราตายเท่ากัน เป็นศูนย์ ไม่มีอัตราเพิ่มของพลเมือง เมื่อไม่เพิ่มอะไร

จะลดยตัวอยู่ คือ ผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้น โรคจะต้องศึกษาต่อไป คือ โรคผู้สูงอายุ ไม่ใช่ที่เราศึกษาในสิ่งซึ่งสุดวิสัยที่จะแก้ไข แต่แก้ไขได้อย่างนี้ และเมื่อเรามีรณรงค์ร่วมกันทั่วโลก การรณรงค์นั้นแบ่งเป็น ๓ ด้าน ในแผนร่วม International Plan-on Aging

๑. ในด้านมนุษยธรรม Humanitarian Issues เช่น การรักษาพยาบาล การสงเคราะห์สวัสดิการ และการช่วยเหลือในด้านประกันสังคมด้านชราภาพ
๒. ด้าน Developmental Issues คือ การพัฒนาต่าง ๆ ให้ช่วยตัวเองได้
๓. ด้านการศึกษา Educational Issues ให้การศึกษาในทางวิชาชีพ และให้การศึกษาแก่ผู้สูงอายุ ให้การศึกษาแก่ประชาชน

ขณะนี้ในสหรัฐอเมริกา ๘๐% ของรัฐต่าง ๆ จะมีคลินิกขึ้นมาใหม่แล้ว เรียกว่า Clinic for Health Promotion เรื่อง Health Care Centre นั้นเล็กกัน เพราะเขาถือว่า ป้องกันนะดีกว่าแก้ เหมือนกับที่ประธานาธิบดีเคนเนดี ได้เคยกล่าวในสุนทรพจน์ที่จารึกไว้ในประวัติศาสตร์ ความว่า “An Ounze-of Prevention is better than a pound of Cure” กันดีกว่าแก้ “อโรคยา ปรมาลากา”

เราจึงได้มีชุมนุมผู้สูงอายุ และเดี๋ยวนี้ยังเปิดอยู่ มีการประชุมทุกเดือน ให้ท่านผู้สูงอายุ เราทำโดยก่อนที่สหประชาชาติ หรืออนามัยโลกจะมีโครงการ Primary Health Care ขึ้นเสียอีก โดยเราให้ผู้สูงอายุเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขไปแนะนำเรื่อง สุขภาพแก่คนอื่น การช่วยผู้สูงอายุนั้นมีแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ นักกายภาพบำบัด นักจิตวิทยาทางฝ่ายโภชนาการ ทางฝ่าย พยาบาลช่วยกัน

เมื่อเรารู้ปัญหาและเราจะแก้ไขได้อย่างไร มีเยอะการ ป้องกันการแก่ เช่นว่า ในบางแห่งทำผ้าเช็ดตัวเล็ก ๆ ขึ้นมา ขาย มีหนังสือแปลความว่า คนแก่ก็มีหัวใจ “Old man Needs-Love Too” ให้ก๊ากเล่นอย่างนั้นแหละ แล้วทำป้ายทองเหลือง ก็มี บางแห่งทำเป็นลูกโป่งขาย แล้วมีข้อความให้คนแก่เป่า ลูกโป่ง ไม่ใช่ว่าเป่าลูกโป่งแบบมีซัยอะไรอย่างนั้นนะ ไม่ใช่ หรอก แต่เป็นการเอกเซอร์ไรส์ ปอด เป่าลูกโป่ง แล้วมีขนาด ต่าง ๆ กัน หรือนอกจากนั้นบรรดาสมาคมพยาบาลเขาทำที่ ติดเสื้อ อันนี้ผมรับมาจากที่การประชุมทำเนียบขาวเรื่อง ผู้สูง อายุ White House Conference on Aging มีคำเขียนว่า Love an Older Person Today ให้ความเห็นใจแก่ผู้สูงอายุด้วย ไม่ใช่ รักตาแก่่นะ ไม่ใช่อย่างนั้น นอกจากนั้นที่เยอรมันเป็นลูกบอล สัก ๒๐ ขนาด เอามาตบเล่น มีลักษณะต่าง ๆ กัน เพราะว่า

ระหว่างคบไล่ลูกบอลคือ การบริหารร่างกาย และสนุกด้วย  
 อย่างนี้เรามีขึ้นมาต่าง ๆ จนกระทั่งว่ามีหนังสือขึ้นมาเล่มหนึ่ง  
 How to live to one Hundred Years and Enjoy It “ทำอย่างไรถึง  
 จะอายุยืน ๑๐๐ ปี และมีความสุข” เขาบอกว่าในโลกนี้มี ๔  
 แห่งที่คนอายุ ๑๐๐ ปี เดินชนไหล่กันขวักไขว่ คือ

๑. เทือกเขาหิมาลัย
๒. บนเขาใหญ่ที่รัสเซีย
๓. แถวสำนักบู๊ลิมทั้งหลายที่เมืองจีน บนภูเขา
๔. ทิวอเมริกาใต้ บนภูเขา แถวอิกเวดอร์

ทั้ง ๔ แห่งนี้ไม่มีรถยนต์เลย ทุกคนเดิน ออกกำลัง  
 กาย แข็งแรง และไม่มีสิ่งเป็นพิษ อากาศบริสุทธิ์ เขาใช้คำใน  
 หนังสือนี้ ๓ คำว่า Those Four Places : No Snakes ไม่มีพิษ  
 No Spiders ไม่มีสิ่งสกปรก, No Mosquitos ไม่มีสิ่งแพร่โรค  
 และมี ๓W และ ๔W อันที่ ๒ นอกจาก Walk เดินคือ Work  
 ทุกคนอยู่เฉยนิ่งไม่ได้ หนาวมาก ต้องทำงาน และการทำงานนั้น  
 เป็นการเพิ่มสุขภาพจิตด้วย นิ่งพักเฉย ๆ เปล่า ๆ ถ้าไม่ได้ทำ  
 อะไร ต้องแกล้งคนอื่น นิ่งใจว่างไม่ได้คนเรา จะมีระแวง และ  
 อันดับที่ ๓ Vegetables กินผัก กินผลไม้ แต่งคพวกไข่และพวก  
 ไขมัน เพื่อควบคุมสิ่งที่จะจับถ่ายออกมา Waste และอันที่ ๔  
 ไม่มี Wine จะเห็นว่าใช้อักษรนำเป็นตัว W ทั้งนั้น

บางคนมีสูตรออกมาใหม่ ชลอการแก้ด้วย ๔H

๑. Healthy รักษาสุขภาพ
๒. Hearty ทำจิตใจให้เป็นสุข
๓. Hobby มีงานอดิเรกทำ
๔. Humour รู้จักหัวเราะเสียบ้าง แจ่มใสในชีวิต มองโลกในแง่ดี

ฉะนั้น ตอนท้ายนี้ ผมขอบอกวิธีชลอการแก้ให้ท่านฟัง แต่ละวิธีเหล่านี้ทุกคนทำได้ โดยไม่ต้องเพิ่มเศรษฐกิจอะไรเลย จะอ้างว่าไม่มีที่ที่จะทำ ไม่มีเงินจะลงทุน ไม่ใช่ทั้งนั้น ทุกคนทำได้ ทำไมทุกคนทำได้ เพียงแต่ตามตัวเอง ไม่ใช่ทำไม่ได้ ตามตัวเองว่า

๑. วันนี้ฉันได้ออกกำลังกายบ้างแล้วหรือยัง ออกกำลังกายเดินก็ได้ วิ่งก็ได้ ไม่ใช่ออกกำลังกายเฉพะเล่นฟุตบอลกับดารา อันนั้นแข่ง ขา หักเสียเปล่า ๆ และการออกกำลังกายทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในทางจำเริญว้ยขึ้น ผมเคยรักษาภรรยา ท่านอธิบดีท่านหนึ่ง บอกว่าเป็นอัมพาต เดินไม่ได้ ขาลีบ เราตรวจแม้กระทั่งเข้าเครื่องอย่างทันสมัย ไม่ปรากฏผิดปกติทางระบบประสาท แต่สิ่งที่ผิดปกติ นั่นคือ Disuse ไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อ ก็เหี่ยวไป ของอะไรไม่ใช้มันจะเหี่ยวอยู่ดี บางคนนั้นนอน ๆ ลูกเดียวว่ายังงั้น นอนจนมดขึ้นยังมี ผมเห็นนักเรียน

แพทย์คนหนึ่ง นอนจนเมดขึ้น ๓ วันไม่ได้ลุกจากเตียง อยาก  
ฟังวิทยุก็เอาหัวแม่เท้าเขี่ย หากลิ้นเอา แล้วตอนหัวเตียงนอน  
จะมีขวดใส่น้ำเกลือใส่โถเลี้ยงแทน หยอดตึง ๆ ข้างเตียงมีกริ่ง  
เรียกอาโก สั่งอาหารมาเป็นต้น เราต้องออกกำลังกาย และการ  
ออกกำลังกายหลายคนบอกว่าไม่มีที่ โธ่...จะไปบรากับใคร  
ถึงจะมีที่มากมาย อยู่ในห้องน้ำก็ออกกำลังกายได้วันละ ๑๐  
นาที ๕ นาที

๒. ถามตัวเองว่าวันนี้ฉันได้ลดความกังวลบ้างแล้วหรือ  
ยัง หลายคนวิตกกังวล ๆ วิตกเรื่องนั้นเรื่องนี้ วิตกเอาบ้าง ๆ  
บอ ๆ วิตกไปกระทั่งนอกโลกไปโน่น เอ...นี่พระเจ้าซาร์ตาย  
แล้ว แล้วลูกซาร์อยู่กับใครนี่ วิตกไปโน่น แต่ลูกตัวเองชื่ออะไร  
เอ๊ะ...จำไม่ได้ นี่ก็มี หรือคุณป้าบอกให้คนใช้ว่าเอาแกไปซื้อ  
ผักกาดมาชี่ ๕ บาท หาไม่มีซื้อเอากระหล่ำปลีมา ๘ บาท  
มานี้ ๆ ...นี่ฉันเข้าเนื้อไป ๓ บาทนะ เดือนหนึ่ง ๕๐ รู้อยู่  
ค่ารถด้วย เดือนหนึ่ง ๑๐๐ ปีหนึ่ง ๑๒๐๐ นะนี่ แก่เพิ่งอายุ  
๘ ขวบ กว่าอายุ ๒๐ ฉันหมดไปหลายหมื่นนะนี่ โธ่...คิด  
บ้างอย่างนี้ก็มี ด้วยเหตุนี้เองภยิตจินเขาถึงได้บอก ว่า “ยังไม่มี  
สะพานอย่างเพิ่งข้าม” “ยังไม่มีเรื่องเลยวิตกอยู่นั้นแหละ”  
พอสร้างบ้านเสร็จ เอ...นี่ถ้าน้ำท่วมจะทำอย่างไร เอ้า...ยังไม่  
ทันมีอะไรเป็นทุกข์เสียแล้ว อย่างนี้

๓. ถามตัวเองว่าเดี๋ยวนี้ฉันได้ฝึกความจำบ้างแล้วหรือยัง ซึ่ลึ่ม ๆ บางคนจะไปไหนจุดเพื่อนไปด้วย ถามว่าทำไมต้องเอาเพื่อนไปด้วย...ฉันนี่มันซึ่ลึ่ม เธอช่วยจำหน่อยนะ มีคนเดินช่วยจำไปด้วย จดไปทางไหนจดใส่กระเป๋่า ใส่กระเป๋่าเต็มไปหมดแล้วใส่ไว้ไม่เคยเอาออกมาดู รุ่งขึ้นส่งไปซัก หายไปทั้งแผ่นเลย และไม่เคยมีมาช่วยความจำ หรือเสริมความจำที่ไหน ไม่เคยมี ตอนที่ผมอยู่มหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์ มีเพื่อนอยู่คนหนึ่งชื่อ ดร.แฮมิลตัน เขาทำวิจัยเรื่อง กลูตามิก แอซิด Glutamic Acid ว่าเสริมสมอง พอวิจัยเสร็จแล้วผมถามเขาว่า “เป็นไงเพื่อน ได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง” เขาบอกว่า “ได้” บอกว่า “Only in three words” ถามว่าอะไร “three words”

นะ เขาบอกว่า “No” คำหนึ่ง อีกคำหนึ่ง “Damn” อีกคำหนึ่ง “Good” ช่วยไม่ได้ทั้งเพ อย่างนี้เป็นต้น เราก็ต้องฝึกของเราเอง และการฝึกนั้นจะช่วยให้ความฉับไวของสมอง และช่วยป้องกันอาการสำคัญอันหนึ่งของผู้สูงอายุนั้นคือ Senile Dementia ความหลงในผู้สูงอายุ

๔. ถามตัวเองว่า วันนี้ฉันได้ทำงานเป็นประโยชน์บ้างแล้วหรือยัง คนไปทำงานทุกวันนี้เยอะ แต่ได้ทำและทำบ้างหรือเปล่า ๑๐ โมง เอ! ยังไม่ได้กินกาแฟ ๑๑ โมง เอ! นี่จะเที่ยงทำไมทันแล้ว กลับมาบ่าย ๒ โมง เอ! ใจชะง่อน วิเวก

ฝึกสมาธิ ไปตื่นเอาบ่าย ๓ โมง เอ! เดี่ยวจะไม่ทันรถกลับดีกว่า และหลายคนป่วยเพราะไม่ได้ทำงาน ผมเคยมีเพื่อนเป็นผู้จัดการบริษัท ทำงานวันละชั่วโมงเดียว แล้วต่อมาก็จุกอก แน่น นอนไม่หลับ เหนื่อยอ่อน นี่เพราะว่าไม่ได้ทำงาน แล้วไม่ได้ทำงานนั้น มีผลทางสุขภาพจิตด้วย เพราะอะไร เพราะ No Achievement ไม่เกิดความภูมิใจในชีวิตเลย

๕. ถามตัวเองว่า วันนี้ฉันได้ช่วยคนอื่นบ้างแล้วหรือยัง ช่วยคนนี้ทำให้เรามีความสุข ทำให้เราอายุยืนจริง ๆ อย่างนั้น ซึ่งเราเห็นได้ว่า พระที่ท่านแพร่ส่วนบุญนั้นนะ เห็นท่านหน้าหนุ่มหน้าอ่อน แต่พวกเราแม้จะไม่ได้ช่วยอะไรหรอก อยาว่า จะช่วยเงินทองปัจจัยเลย กำลังใจยังไม่ค่อยมีเลย เจอเพื่อนเรา ไม่ได้เจอสัก ๒ อาทิตย์ “โอ้...นี่เธอหายไปไหนมาตั้ง ๒ อาทิตย์ จากกันไปไม่กี่วัน ทำไมถึงโทมรอย่างนี้” เอ้า...แม้ทั้งก็ ยังไม่ได้ช่วยเลย หรือไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลได้ข่าวว่าป่วย จะไปเอาใจช่วยโผล่เข้าไป” “เออ...เป็นไง หมอเขาว่าอย่างไรนี้จะรอดหรือไม่รอดนี่ เขาอย่างไรฉันยินดีช่วย จะพิมพ์หนังสือเรื่องอะไรบอกไว้ล่วงหน้าก็ได้” อีกพวกไม่พูดแต่การกระทำนั้นทำให้คนรู้สึกไปเยี่ยมไข้หิ้วข้าวปลาอาหารไปจนยังกะไปปิกนิกนะ ตั้งวงกินกันใหญ่เลยในห้องคนไข้ คนไข้มีสายยางแยงอยู่ ๔ - ๕ เส้น ทั้งคอ ทั้งจมูก ทั้งกัน กระจะอะไรยุ่ง

ไปหมด และหันมาพยักเพยิดให้หายเร็ว ๆ จะได้มากินกัน  
 ໄ໓...มันแค้น ๆ นะ อันนี้คือเรื่องว่าแม่แต่กำลังใจไม่มีจะให้  
 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รับสั่งไว้ดี ผมฟังอยู่ด้วย  
 แก่คณะสังคมสงเคราะห์ว่า “คนที่เราช่วยคนอื่นก็นึกอยู่อย่าง  
 เดียวว่า ดีใจที่เขามีความสุข” ท่านรับสั่งว่า “ความจริงคนที่สุข  
 คือคนที่ได้ช่วยคนอื่น” ฉะนั้นไม่อยากแก่หรือจะชดถอยการแก่ก็  
 ต้องรู้จักเผื่อแผ่แก่คนอื่นไว้บ้าง

๖. ถามตัวเองว่า วันนี้ฉันได้พักผ่อนบ้างแล้วหรือยัง  
 หลายคนมีเวลาที่ไม่ได้พัก เพราะววงจรของชีวิตประจำวันมี  
 งาน พัก เล่น เป็นสุข Work, Rest, Play, and Humour ถ้าหากว่า  
 ไม่ได้พักจะไม่ครบวงจร และทำให้ขาดตอนมักอ่อนแอ  
 ทรุดโทรมไป กระทั่งไปเล่นเทนนิสยังไม่ได้พักเลย ก็อหมาย  
 ความว่า ไปเล่นเพื่อความหย่อนใจ ไปตั้งแต่ ๔ โมงเย็น จึงเน็ต  
 หมุนอยู่นั้นละ ยังสูงไม่เท่ากัน ที่สนามวิมเบิลดัน ตามแชมเปียน  
 โลก เลยไม่ได้เล่น ไม่ได้มาตรฐานแชมเปียนโลกเขา นี่คือ เรื่อง  
 ໄ໓รู้จักพัก และบางคนนั้นเชิญเพื่อนฝูงไปพักผ่อนหย่อนใจ  
 ถามว่าไปไหน ไปล่าสัตว์ไม่ถึงข้ามวันหรือหมีเหมอไล่รับ  
 ออกมาดลอกปอกเปิดไป นั่นหรือพักผ่อน แต่อีกพวกหนึ่ง  
 พักผ่อนโดยเอาเรื่อง อยู่คนเดียวไม่ได้ไปไหน เข้านอน แต่  
 ได้หมอนมีกระดาษ ดินสอ เคลิ้ม ๆ มาต้องจดเอาไว้หน่อย

บันทึก ๆ อยู่ นั่นละ ในส่วนจะจีจะเขี้ยวก็ไม่มีความสุข คอยจะบันทึกอยู่นั่นละ นี่คือพวกที่ไม่รู้จักพัก

๗. อันสุดท้ายถามตัวเองว่า วันนี้ฉันได้มีความสุข-รื่นเรริงบ้างแล้วหรือยัง หัวเราะเสียบ้างซิ ยิ้มหัวเสียบ้างซิ เพราะว่าการทำงานอยู่คนเดียว ต้องออกแรงเยอะนะ ออกแรงกลัมนเนื้อคันคางหน้าหักอยู่อย่างงั้น ให้เขยเสียบ้าง ให้มันคลายหลายคนหัวร่อ นาน ๆ สักทีมีอยู่สองหน หนแรกคงจะเป็นตอนแม่ยายตาย หนที่ ๒ แล้วแต่จะเลือกเอาแล้วกัน จะให้ใครตาย

ในทางพระท่านว่าวิธีจะทำให้อายุยืนมีอยู่ ๕ ประการ ตามธรรมในพระไตรปิฎกคือ

๑. รู้จักทำตนให้สบาย เราอยู่คนเดียวบางที่ยังไม่สบายไม่มีใครยุ่ง ทะเลาะกับโทรทัศน์ มัวแต่จะแจ้งความโฆษณาอยู่นั่นละ เอ๊ะ...ทำไมไม่ปิดเสียล่ะ นั่งทะเลาะอยู่นั่นละคนเดียว หรือบางที่อยู่คนเดียวกับโทรทัศน์ ทะเลาะกับโทรทัศน์ ทางโน้นกริ่ง...มา ทางนี้ฮัลโหล ๆ ...ทางโน้นเข้ามา “ดีก้อ ๆ ” ทางนี้ฮัลโหล ๆ ทางโน้นก็ดีก้อ ๆ “ฟอมีงนะซี” ไม่เคยเห็นหน้ายังทะเลาะกันได้ นี่เป็นวิธีทำให้อายุสั้นได้

๒. รู้จักประมาณในสิ่งสบาย นี่จากพระไตรปิฎกรู้จักประมาณในสิ่งสบาย มีคนอายุยืนที่สุดในโลก ชื่อ ชูชุกิ

ที่ญี่ปุ่น ชื่อเหมือนจักรยาน อายุ ๑๒๗ ปี แข็งแรง นักข่าวต่างประเทศถามว่า คุณปู่กินเหล้ามากไหม แกตอบแปลความว่า นิดหน่อย a little คุณปู่เที่ยวมากไหม a Little ก็รู้แล้วญี่ปุ่นพูดอังกฤษ ถามคุณปู่เล่นไฟหรือเปล่า ตอบ a Little เอ! แล้วคุณปู่มีเคล็ดลับอะไรที่ทำให้อายุ แข็งแรง แกก็ตอบดีว่า No Extremes รู้จักปันะปันยัง แล้วจะทำให้เราอายุยืน คือ รู้จักทำตนให้สบาย รู้จักประมาณในสิ่งสบาย

๓. ความเป็นผู้มีศีล โทหกที่จะอายุสั้นไปปีหนึ่ง พูดเท็จ เวลาเข้าเครื่องจับเท็จ เห็นไหมความดันโลหิตสูง เหงื่อแตก พลั๊ก ๆ หัวใจเต้น นั่นแหละลดโลหิตสมองจะแตกเมื่อไรก็ไม่รู้ แล้วเมื่อสักครู่นี้พูดให้ฟังถึงเรื่องเหล่านี้ ๆ ๆ ก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังคิดศีล คบขู้สูสาว ยิ่งอายุสั้นแน่ ๆ ถูกเขาสองเอาอย่างนี้เป็นต้น

๔. รับประทานแต่ของที่ย่อยง่าย อันนี้ก็ตรงกับสูตรที่ คุณหมอวิรัช มรรคดวงแก้ว กับผมเองช่วยกันออกสูตรมาอันหนึ่งว่า ๕ อ.

- อ - ที่ ๑ ออกกำลังกาย
- อ - ที่ ๒ อาหาร
- อ - ที่ ๓ อากาศ
- อ - ที่ ๔ อัจฉริยะ
- อ - ที่ ๕ อารมณ์

เรื่องอาหารนี้ ถ้ารับประทานตามปาก ตามลิ้น ก็ต้องแซบ อร่อยปาก คั้นเค้น แต่ว่าพอลงไปถึงกระเพาะ กระเพาะ จะค่าฟอสเฟตแม่ว่ากินบักกินบออะไร ท้องไส้เสปไปหมดแล้ว พอรุ่งขึ้นทางข้างลำวจะค่าเข้าไปอีก โอ๊ย! ทนไม่ไหวแล้ว เรียมเหลือทนแล้วนั้น นี่คือทำให้อายุสั้น เพราะว่าเผาไหม้ ตลอดเวลา

๕. **มีมิตรที่ดีงาม** คือการไม่ถูกทอดทิ้ง ฉะนั้น จริงอยู่ ละว่า ผมก็เกษียณอายุมาหลายปีแล้วด้วยหลายคนบอกว่า เอ! อาจารย์ทำไมไม่ฉีดยาเสียบ้าง ผมถามว่าเรื่องอะไรถึงต้องฉีดยา อะไร เขาตอบหน้าตาเฉยว่า ให้ฉีดยาให้มันแก่เสียหน่อยนะ เอ้า...เป็นยังงั้นไป

ผมเคยทำส.ค.ส.แจกเพื่อนฝูงว่าหน้าที่ของผู้สูงวัย น่าจะเป็นอย่างนี้คือ

“พูดจาภาษาดอกไม้  
ทำให้ทุกคนเป็นสุข  
อย่าก่อทุกข์ให้ใคร  
ทำใจให้สุขสบาย  
อย่าวุ่นวายกับโลก”

พูดจาภาษาดอกไม้ เพราะอายุมากแล้วอย่าปากเสียไปเลย มีเวลาแก้ตัวน้อย แต่ถ้าพูดมากอีกที ก็คืนกลบปากเท่านั้น

จง - ทำให้ทุกคนเป็นสุข อย่างก่อนทุกขีให้ใคร ทำใจให้  
สบาย อย่างุ่นวายกับโลกนั้นแหละ แล้วเราจะเป็นสุขด้วย  
ผมเชื่อว่า ใครอยู่ตรงไหนก็เป็นสุขได้ ความสุขของผม  
นั่นก็คือ ความเป็น

“ผู้มีวิษุฒิ - เป็นสุขที่ได้เจริญวัย

ดังนั้น หวังว่าการที่ผมได้เล่าอะไรให้ฟังวันนี้ คงจะเป็น  
เครื่องประกอบและประดับความเข้าใจเพิ่มเติมของท่านอีกด้าน  
หนึ่ง และถ้ามีอะไรก็จงนึกถึง และช่วยแก่ผู้สูงวัยบ้าง และเมื่อ  
เราสูงวัยขึ้นมาเองก็อย่าท้อใจ เพราะบางคนแม้แต่ในวันมงคล  
วันแซยิด ยังอุตสาห์เขียนไว้ข้างฝาผนังว่า

เมื่อมั่งมีมากมายมิตรหมายมอง

เมื่อมัวหมองมองเหมือนหมูหมา

เมื่อไม่มีหมคมิตรมุ่งมองมา

โธ่เอ๊ย ยังกังวลอยู่ เอาละขอให้มึ  
ความสุข มีความเจริญโดยทั่วกัน  
ขอบคุณมาก

---

## “วัยวัฒนา”\*

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประสพ รัตนากร

“วัยวัฒนา” หรืออาจเรียกว่า วัยงาม นั้น หมายถึง วัยสูงอายุ ในต่างประเทศใช้คำว่า Golden Age และได้มีการรวมกลุ่มสมาชิกที่เป็นผู้สูงอายุจัดตั้งเป็นชมรมขึ้น โดยใช้ชื่อว่า Senior Citizen Club ความหมายก็คือ “ชมรมผู้สูงอายุ”

ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่า ผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว มักจะมองผู้สูงอายุไปในด้านของความเสื่อม จึงได้มีศัพท์เรียกผู้ที่มีความคิดแบบเก่า ๆ ที่ไม่ทันสมัย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุว่า ไคโนเสา เค้าล้านปี หรือ เก้าก๊ก เหล่านี้เป็นต้น แม้แต่ในอดีตก็เช่นกัน ดังเช่นในคำกลอนของพระยาสุนทรโวหาร (น้อย) แต่งไว้ในหนังสือมูลบทบรรพกิจ เรื่อง พระชัยสุริยาว่า

“ที่แพ่ แก่ชนะ ไม่ถือพระ ประเวณี  
จีฉ้อ ก็ได้ดี ไล่ดำตี มีอาญา  
ที่ซ้อ ถือพระเจ้า ว่าโง่เง่า เค้าปูปลา  
ผู้เฒ่า เหล่าเมธา ว่าไบบ้า สาระยา”

ถึงแม้ว่าผู้ที่อยู่ในวัยอื่น ๆ จะมองผู้สูงอายุในลักษณะใดก็ตาม แต่ถ้าได้พิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้วจะเห็นว่า ผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าแก่สังคมและส่วนรวมอยู่ไม่น้อย ใน

บรรยายในการประชุมวิชาการประจำปีของกรมการแพทย์

ที่โรงพยาบาลสงฆ์ วันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๒๕

ฐานะที่เป็นผู้มีวัยวุฒิ จากการวิเคราะห์สถานการณ์ของโลกต่อไปอีก ๓๐ ปี ข้างหน้า พลเมืองของโลกจะมีประมาณ ๖,๐๐๐ ล้านคน จำนวนพลเมืองโลก ๖,๐๐๐ ล้านคนนี้ จะเป็นผู้ที่มีอายุเกินกว่า ๖๐ ปี ขึ้นไป ประมาณ ๑,๒๐๐ ล้านคน แสดงว่า ๑/๕ หรือ ๒๐% ของพลเมืองโลกจะเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้นในอนาคตต่อไปข้างหน้า วัยสูงอายุจะต้องเป็นวัยที่มีคุณค่าและมีบทบาทต่อสังคมมากยิ่งขึ้นอย่างแน่นอน

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ผู้สูงอายุ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อสังคม ในฐานะผู้ให้และเป็นผู้ที่มีวัยวุฒิ ดังจะเห็นได้ว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุจำนวนไม่น้อย ยังมีความสามารถดำเนินกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่สังคม ส่วนรวม และประเทศชาติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังเช่น

๑. อเดเนาว์ Adenaur เป็นนายกรัฐมนตรีเยอรมันหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ขณะที่เขื่อนายกรัฐมนตรีอายุ ๘๒ ปี เป็นผู้ที่สามารถกอบกู้ประเทศเยอรมันให้ป็นมหาอำนาจทางเศรษฐกิจ จนกระทั่งประเทศอังกฤษ ซึ่งเป็นประเทศที่ชนะสงครามยังต้องไปกู้เงินจากเยอรมัน ซึ่งเป็นประเทศที่แพ้สงคราม
๒. เฮเลน เคลเลอร์ Keller เป็นคนพิการตาบอด สามารถศึกษาจนกระทั่งจบปริญญาเอก และสามารถไปสอน

หนังสือและบรรยายในที่ต่าง ๆ จนได้รับปริญญา  
กิตติมศักดิ์ รวมทั้งสิ้น ๗๖ ปริญญา

๓. เซอร์ วิลสตัน เซอร์ซิล เป็นนายกรัฐมนตรีของ  
อังกฤษ เป็นผู้ที่มีบทบาทในสงครามโลกครั้งที่ ๒  
เป็นอย่างมาก จนกระทั่งประเทศอังกฤษเป็นฝ่าย  
ชนะสงคราม เมื่ออายุ ๘๒ ปี ได้เริ่มศึกษาการเขียน  
ภาพสีน้ำมัน ภายหลังถึงแก่กรรม ภาพสีน้ำมันของ  
เซอร์ วิลสตัน เซอร์ซิล ที่เขียนไว้ขายได้ในราคา  
๒ ล้านปอนด์ สำหรับ ๒ คนหลังนั้นเป็นรัฐบุรุษ  
ที่โลกให้การยกย่องในรอบ ๑๐๐ ปี

จากตัวอย่างบุคคลที่มีชื่อเสียงของโลกทั้ง ๓ คน ดังที่  
ได้กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุยังมีความหมาย  
ต่อสังคมอยู่ไม่น้อย นอกจากนี้ยังมีตัวอย่างบุคคลที่มีชื่อเสียง  
บางคน ถึงแม้ว่าจะมีชีวิตที่ผ่านเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วก็ตาม แต่  
ยังคงดำเนินกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์  
แก่สังคมอยู่ตลอดเวลา และมีผู้สูงอายุอีกจำนวนไม่น้อยที่ยัง  
คงปฏิบัติงาน จนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งนับว่าเป็น  
ตัวอย่างที่ดีแก่ชนรุ่นหลังเป็นอย่างยิ่ง เช่น

๑. ศาสตราจารย์ เฮสส์ Hess ได้ศึกษาค้นคว้าทาง  
วิชาการแพทย์อยู่ตลอดมา จนได้รับรางวัลโนเบล

- เมื่ออายุ ๗๒ ปี เกี่ยวกับประสาทศรัรีวิทยา
๒. อาเล็กซานเดอร์ เฟลมิง เป็นศาสตราจารย์ชาวอังกฤษ ค้นพบยาเพ็นนิซิลินเมื่ออายุ ๗๐ ปี
  ๓. ศาสตราจารย์ อาลเบิร์ต ชไวท์เซอร์ Schweitzer ได้ รับรางวัลโนเบล เมื่ออายุ ๘๐ ปี เป็นผู้ที่ได้อุทิศเวลา เพื่อประโยชน์แก่สังคม และการแพทย์ชนบท
  ๔. ดร.มอแกน มอนิซ Moniz เป็นประสาทศัลยแพทย์ ชาวโปรตุเกส ได้ทำการค้นคว้าการทำผ่าตัดสมอง ขณะที่อยู่ในวัยสูงอายุ ในที่สุดได้รับความสำเร็จ เป็นคนแรก และได้รับรางวัลโนเบล
  ๕. วิลเลียม อีเวต แกลดสโตน นายกรัฐมนตรีในอดีต ของอังกฤษ อายุ ๘๘ ปี สามารถบริหารประเทศ และสร้างความร่วมมือให้กับประเทศอังกฤษเป็น เวลาช้านาน ได้รับเลือกเป็นนายกรัฐมนตรีถึง ๔ ครั้ง
  ๖. เรมองค์ ปวงกาเร อดีตประธานาธิบดีของฝรั่งเศส ได้รับตำแหน่งครั้งแรกเมื่ออายุ ๕๒ ปี และอยู่ใน ตำแหน่งประธานาธิบดีจนถึงอายุ ๗๐-๘๐ ปี

สำหรับประเทศไทย ก็มีผู้ที่ได้อุทิศเวลาเพื่อประโยชน์ แก่สังคมและส่วนรวม ทั้ง ๆ ที่บุคคลเหล่านั้นจะมีอายุผา-

เข้าสู่วัยสูงอายุแล้วก็ตาม ปรากฏว่าในรอบ ๑๐๐ ปี ทาง UNESCO ได้สวดุคคนไทยในฐานะที่ได้ทำประโยชน์ทางด้าน ส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วัฒนธรรม และการศึกษา โดยที่ท่าน ผู้สูงอายุเหล่านี้ยังสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่มี พระชนม์ชีพไม่ต่ำกว่า ๘๐ ปีทั้งสิ้น คือ

๑. สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยาดำรงราชานุภาพ

๒. สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์

อนึ่ง พระวรวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยาลาภพิทยากร ประธานองคมนตรี ประธานมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรม ราชูปถัมภ์ อดีตนายกรอตรา และยังมี กรมหมื่นนราธิป- พงษ์ประพันธ์ ที่ดำรงตำแหน่งจนพระชนม์อายุ ๘๘ พรรษา

การที่ผู้สูงวัยยังคงมีบทบาท และอุทิศเวลาเพื่อประโยชน์ แก่สังคมอยู่ต่อไปก็ตาม แต่ทั้งนี้มิใช่ว่าบรรดาผู้สูงวัย จะมา เป็นฝ่ายขัดขวางความเจริญของพวกที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่ง ถ้าได้พิจารณาโดยละเอียดแล้วจะเห็นว่า ลักษณะงานของผู้ ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวนั้น มีความแตกต่างกับงานของผู้ที่อยู่ใน วัยสูงอายุ สำหรับงานของผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวนั้น มักจะเป็น งานประเภทที่เสี่ยง เร่งรัด และมีการดำเนินงานที่รวดเร็ว ส่วนงานของผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ เป็นงานที่ต้องอาศัยความ สุขุม คัมภีรภาพ หรือเป็นงานจำพวกวางแผนต่าง ๆ ซึ่งงาน

ดังกล่าว ผู้สูงวัยมีโอกาสช่วยเหลือสังคม และผู้ที่อยู่ในวัยอื่น ๆ ได้เป็นอย่างมาก แสดงให้เห็นว่า “วัยวัฒนา” หรือวัยสูงอายุ จึงเป็นวัยที่ควรจะให้ความสนใจมากยิ่งขึ้น

ในการประชุมสมัชชาโลกผู้สูงอายุ เมื่อสิงหาคม ๒๕๒๕ ณ นครเวียนนา ออสเตรีย ผู้ที่เข้าร่วมการประชุมต่างมีความตื่นตัวและยินดีมาก เพราะมีคณะที่เข้าร่วมการประชุมครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วยประเทศต่าง ๆ ๑๒๑ ประเทศ และ ๑๑๐ องค์การ เสาธิการสหประชาชาติได้กล่าวในวันปิดประชุมว่า “ตั้งแต่องค์การสหประชาชาติมานี้ ยังไม่เคยเห็นการประชุมสมัชชาโลกครั้งใด ที่มีผู้สนใจและร่วมใจยิ่งใหญ่เท่ากับการประชุมสมัชชาโลกผู้สูงอายุครั้งนี้” ผู้ที่เข้าประชุมส่วนใหญ่ยังเป็นผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ในการประชุมได้มีการคัดเลือกบุคคลระดับชั้นผู้นำ โดยอาศัยหลักเกณฑ์ทางด้านคุณวุฒิ วัยวุฒิ และความดีงามที่เป็นเยี่ยงอย่างของโลก เป็นผู้สูงอายุ ตัวอย่าง และเชิญไปปราศรัยที่สมัชชาโลกมีจำนวน ๔ ท่าน คือ

๑. โป๊ป จอห์น ปอล ที่ ๒ ในฐานะผู้นำทางศาสนา
๒. ประธานาธิบดี โรนัลด์ เรแกน ในฐานะเป็นผู้นำทางด้านบริหาร
๓. นายเติ้ง เสี่ยว ผิง ในฐานะผู้นำของประเทศที่มีพลเมืองมากที่สุดในโลก

๔. สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ในฐานะ  
ผู้นำทางด้านสังคม และมนุษยธรรม (Social and  
Humanitarian Affairs)

ทั้ง ๔ ท่าน ที่สหประชาชาติได้คัดเลือกเป็นผู้สูงอายุ  
ตัวอย่างนั้น ในปัจจุบันถึงแม้ว่าทุกท่านจะอยู่ในวัยสูงอายุ  
แล้วก็ตาม แต่ยังคงดำเนินกิจกรรมในฐานะผู้นำแก่ส่วนรวม  
และอุทิศตนเพื่อประโยชน์ของสังคมอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้  
ในปัจจุบันยังมีผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ ซึ่งมีหน้าที่และความรับผิดชอบ  
ของงานระดับประเทศ เช่น

๑. นายพล โรมูโล Romulo ปัจจุบันมีอายุ ๘๓ ปีและยัง  
คงอยู่ในตำแหน่งรัฐมนตรีต่างประเทศของฟิลิปปินส์  
ตลอดมาเป็นสิบ ๆ ปี
๒. ประเทศจีนได้มีการเปลี่ยนตัวบุคคลที่ดำรงตำแหน่ง  
รัฐมนตรีกระทรวงกลาโหม และรัฐมนตรีกระทรวง  
การต่างประเทศ โดยมีนโยบายที่จะให้คนหนุ่มมา  
บริหารประเทศ ปรากฏว่าผู้ที่ดำรงตำแหน่งรัฐมนตรี  
กลาโหมคนเดิม อายุ ๗๓ ปี และผู้ที่เข้ามาแทน  
ตำแหน่งอายุ ๗๒ ปี ส่วนรัฐมนตรีกระทรวงการ  
ต่างประเทศคนเดิมอายุ ๗๐ ปี ผู้ที่ได้รับแต่งตั้งให้  
มาดำรงตำแหน่งแทนอายุ ๖๘ ปี นี่คือ คุณค่าของผู้

### สูงวัยในการนำนโยบาย

จากข้อเท็จจริงที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าในสังคมใดก็ตาม จะต้องมีส่วนสูงวัยคอยให้การช่วยเหลือ และมีบทบาทในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมและส่วนรวมร่วมอยู่ด้วยเสมอ แสดงว่า วัยวุฒินั้นยังมีความจำเป็น และช่วยให้เกิดความแจ่มใสขึ้นด้วย ดังเช่นที่ได้มีคำกล่าวไว้ว่า

“ในสภาใดหาผู้เฒ่ามิได้ สภานั้นมิใช่สภา  
ชนใดไม่กล่าวคำที่เป็นธรรม ชนนั้นมิใช่ผู้เฒ่า  
คำสัตย์ใดไม่มีในธรรมใด คำนั้นมิใช่ธรรม”

เกี่ยวกับพฤติกรรมและคุณลักษณะของวัยสูงอายุ หรือ “วัยวัฒนา” นั้น สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้ประทานพรแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งแสดงถึงลักษณะของผู้สูงอายุไว้ว่า

“ผู้สูงอายุมองโลกในทางที่แจ่มใส โลกในความเมตตา  
ปราณี โลกแห่งความจริงใจ โลกแห่งการมีมิตรภาพ  
และโลกแห่งสัจธรรมอย่างแท้จริง”

สำหรับในนานาประเทศ ปรากฏเอกสารที่ถือเป็นหลักในการกำหนดคุณลักษณะของผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุไว้ ๗ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี (Good Health)
๒. เป็นผู้ที่ไม่เคยหมดหวัง (Hopefulness)

๓. เป็นผู้ที่มีความขยันขันแข็ง (Activeness)
๔. เป็นผู้ที่ทำตัวดี (Charming personality)
๕. เป็นผู้ที่เชื่อถือได้ (Trustworthiness)
๖. เป็นผู้ที่มีเกียรติในตัวเอง (Dignity)
๗. เป็นผู้ที่มีความสุภาพ (Nobility)

คุณลักษณะของผู้สูงวัยทั้ง ๗ ประการดังกล่าว ปรากฏว่า เซอร์ วิลสตัน เซอร์ซิด เป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะครบถ้วนบริบูรณ์ และคุณลักษณะที่ปรากฏเป็นจุดเด่นของ เซอร์ วิลสตัน เซอร์ซิด คือ

๑. สุภาพเรียบร้อย (Nobility)
๒. หมั่นศึกษาหาความรู้ (Intellectual)
๓. มีความกระตือรือร้นในการริเริ่มและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่สังคมอยู่เสมอ (Initiation)

เซอร์ วิลสตัน เซอร์ซิด เห็นว่า คุณลักษณะที่ผู้สูงวัยควรจะประพฤติและปฏิบัติก็คือ ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุไม่ควรจะอยู่ไปวัน ๆ โดยไม่ได้ทำอะไร แต่อย่างน้อยจะต้องทำตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีกับลูกหลาน ใช้เวลาศึกษาหาความรู้ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีความสามารถอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ เซอร์ วิลสตัน เซอร์ซิด ยังได้กล่าวว่า คนที่จะเป็นผู้ใหญ่นั้น เหมือนกับคนที่

ผู้ศึกษสงครามมามาก แต่คนที่ผู้ศึกษสงครามมามาก ไม่จำเป็น  
ต้องเป็นคนที่ไม่ดีร้าย “คนที่กล้าหาญที่สุดจะเป็นคนที่อ่อนโยน  
ที่สุด และคนที่มีคุณงามความดีที่สุด ต้องเป็นคนที่ถ่อมตัวที่สุด”

นอกจากคุณลักษณะที่กล่าวแล้ว ยังมีคุณลักษณะอื่น ๆ  
ที่ผู้สูงวัยควรจะประพฤติและปฏิบัติในฐานะผู้นำทางใจ  
Spiritual Leader คือ

๑. ไม่ป่นหรือร้องทุกข์
๒. ไม่ต้องการทราบว่าใครจะเป็นว่าตัวเป็นอย่างไร
๓. ไม่พูดความลับและไม่อยากรู้ความลับของคนอื่น  
ด้วย
๔. ไม่คิดว่าตนเองเคราะห์ร้าย แต่เอาเหตุการณ์ต่าง ๆ  
มาเป็นประโยชน์ทั้งสิ้น

สำหรับในตอนท้ายของเรื่อง “วัยวัฒนา” หรือวัยสูงอายุ  
ที่จะกล่าวก็คือ ผู้สูงวัยต้องการอะไร ความจริงแล้ว ผู้สูงวัย  
ไม่ต้องการอะไรมากมายนัก ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงวัยอยู่ในวันที่  
เป็นผู้ให้ ดังจะขออัญเชิญพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระ  
พระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งได้ทรงบทพระราชนิพนธ์ไว้เป็น  
คำกลอนในหนังสือเรื่อง วิวาทพระสมุทร โดยทรงกล่าวถึง  
ความต้องการของผู้สูงวัยไว้ว่า

“เมื่อแก่เฒ่าหมายเจ้าช่วยรับใช้  
 เมื่อยามไข้หมายเจ้าเฝ้ารักษา  
 เมื่อยามถึงวันตายวายชีวา  
 หวังลูกช่วยปิดตาเมื่อสิ้นใจ”

จากพระราชนิพนธ์คำกลอนดังกล่าวจะเห็นได้ว่า สิ่งที่ผู้สูงวัยต้องการก็คือ การได้รับความอุปการะและการดูแลปรนนิบัติจากลูกหลาน รวมทั้งการช่วยเหลือและบริการในด้านต่าง ๆ จากสังคมตามสมควร ทั้งนี้เพื่อการดำรงชีพอย่างมีความสุขที่สงบ ในบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุเท่านั้น ตามความเป็นจริง ในอดีตผู้สูงวัยส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่เคยประกอบคุณความดี บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติมาแล้ว ดังนั้นเมื่อชีวิตได้ผ่านเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือวัยวุฒิ จึงควรจะได้รับกรยกย่องเคารพนับถือ ตลอดจนความกตัญญูกตเวทีและการอุปการะช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ จากบุตรหลาน และสังคมตามสมควร ในการที่สหประชาชาติจัดประชุมสมัชชาโลกผู้สูงอายุ เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๒๕ นี้ ผู้แทนประเทศจีนได้แจกบัตรมีข้อความเขียนไว้ว่า

“Respect the elders in your own family and extend the same respect to the elders in other families too.”

วัฒนธรรมที่ดีของไทยนั้นคือ การเคารพผู้อาวุโส ผู้สูงวัย วัยวัฒนา สมดังคำพุทธภาษิตที่ว่า

“นิมิตต์ สาธุรูปานํ กตตัญญกตเวทิตา”

ความกตัญญูกตเวทิตี (ต่อบุพการี) เป็นเครื่องหมายของ  
คนดี

สมดังวัฒนธรรมที่ดีของไทยแต่โบราณที่ว่า ตามโคลง  
โลกนิติ ว่า

“คนใดเฒ่าโง่ชกถ้อย	เจรจา
เห็นแก่แต่พฤตมา	ถ่อมไหว
สรรเสริญทั่วโลกา	มนุษย์ นีณา
ปรโลกพันจักได้	สุฟ้า เมืองแมน”

ไทยเราได้เป็นผู้นำในโลกประเทศหนึ่ง ในการดูแลเอา  
ใจใส่ผู้สูงวัยเป็นอย่างดี ทางสหประชาชาติจึงได้ถ่ายทำภาพ-  
ยนตร์เรื่อง ผู้สูงอายุในประเทศไทย และเผยแพร่ไปทั่วโลก  
โดยให้ชื่อว่า “Three Scores and then” สามชั่วคน แล้วยังต่อ  
ไปอีกอันหมายถึง วัฒนธรรมที่ดีที่มีต่อกันระหว่างวัยต่อวัย  
โดยเฉพาะต่อ “วัยวัฒนา”

---

# เรื่อง “เคล็ดลับสำหรับผู้สูงอายุ”

โดย - ศอ.น.พ.ประสพ รัตนากร

สำหรับผู้สูงวัย หรือ “เจริญวัย” แน่นอนที่สุดต้องเตรียมใจสำหรับการเปลี่ยนแปลงในวันข้างหน้า การเตรียมใจนี้ก็คือ ต้องรู้จักทำใจ แม้แต่หลายท่านก่อนการเกษียณอายุหรือก่อนที่จะพ้นระยะเวลาการทำงาน อาจจะได้ไม่ได้เตรียมโดยหลายกรณี

๑. นึกว่าเป็นเรื่องเกิดขึ้นตามธรรมดา คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้าเกิดแล้วก็แก่ จะเป็นของไม่ธรรมดา เช่น อาการของโรคที่มีคำภาษาอังกฤษว่า (Progeria) แก่ก่อนวัย เช่นเดียวกัน แก่แล้วเจ็บด้วยก็ไม่ปกติ แต่แก่และ เจ็บแล้วตายด้วยเป็นปกติ แต่เป็นความทรมาณใจอย่างยิ่ง เราจึงต้องเตรียมใจในทุกกรณี กว่าจะพ้นวาระของการทำงานอย่างปกติ แล้วจะถึงวาระของความโดดเดี่ยว ความเจ็บไข้ และวาระของการหมดอายุไขของแต่ละคน เพราะฉะนั้น ในวาระก่อนการเกษียณอายุหลายท่าน เตรียมไว้ที่จะทำงาน จนกระทั่งว่า ลาออกจากราชการก่อนกำหนด เพื่อให้เข้าระเบียบแบบแผนในการที่จะทำงานได้ ๕ ปี หรือ ๑๐ ปีต่อไป

๒. ส่วนอีกกลุ่มหนึ่ง คือว่า การทำงานนั้น การเตรียมตัว  
ทำใจเราอาจจะทำได้ แต่ถ้าทำใจแล้วไม่มีอะไร ความว่าง นี้  
จะทำให้จิตใจก็ถูกกระทบกระเทือนได้เช่นเดียวกัน

๓. การรู้จักที่จะทำดี คือ เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า ผู้สูง  
วัย นี้ จริงอยู่เป็นที่รัก เคารพของลูกหลาน แต่ความรู้สึกลึกซึ้งนี้  
คือ ความมีประโยชน์น้อยลงไป เมื่อความมีประโยชน์น้อยลงไป  
ผู้สูงวัยจะต้องทำตัวให้ศิริมธรรม ออย่างรู้ ออย่างเป็นภาระ  
และอย่าวุ่นวาย

๔. การทำตัวนี้ บางทีนั้น ทำให้ยากเกินกว่าเหตุไป เช่น  
จะกินอยู่ หลับนอน จะเพิ่มความยาก เพราะมีเวลามากต้อง  
เตรียมอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเกินความจำเป็นไป จนกระทั่งเกิด  
ความรำคาญของลูกหลาน เพราะฉะนั้นนอกจากทำตัวแล้ว  
ต้องทำชีวิต โดยเป็นวิถีชีวิตที่เป็นปกติ และปกตินั้นต้องบอก  
คำว่า “ปกติสุข” เข้าไปด้วย ชีวิตที่ปกติสุข นี้จะต้องมีอยู่  
๔ วงจรด้วยกันคือ

- (๑) มีงานทำ (Work)
- (๒) มีการพักผ่อนควร (Rest)
- (๓) มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม (Exercise)
- (๔) มีความสุข (Happiness)

จริงอยู่ใน ๔ อย่างนี้ เป็นปกติวิสัยมาตั้งแต่ไหนแล้ว แต่ต้อง

ใช้คำว่า “แต่” เพราะจะเป็นข้ออ้างอยู่เสมอ ดังว่า

๑. การทำงาน ทำไมไม่ทำงาน นั่ง ๆ ปน ๆ อยู่นั่น  
 นั่ง ๆ เบื่อหน่าย นั่ง ๆ กลุ้มใจ ผมเจอผู้ว่าราชการจังหวัด  
 คนหนึ่ง ซึ่งมีชื่อเสียงในทางปกครอง เมื่อเกษียณอายุออกมา  
 ว่างาน ความว่างงาน ท่านเล่าให้ฟังว่า ทำอย่างไรจึงจะหมด  
 ไปวัน ๆ หนึ่ง ไม่รู้จะทำอย่างไร อ่านหนังสือ นอน กินก็แล้ว  
 ไม่หมดสักที ๑๒ ชั่วโมง หรือ ๑๖ ชั่วโมง ไม่ต้องถึง ๒๔  
 ชั่วโมงหรอก เพราะนอนเสีย ๘ ชั่วโมง ทำอย่างไรถึงจะหมด  
 ไปได้ เราจะหมดไปได้จะต้องมีสิ่งซึ่งเกิดผลประโยชน์ และ  
 เป็นมรรคเป็นผลขึ้น นั่นก็คือ การทำงาน ผมก็เลยถามท่านว่า  
 แล้วทำอย่างไร ท่านบอกว่า ท่านเลยตัดสินใจซื้อที่ทำสวน  
 ไม่ได้ทำเอง แต่ได้จ้างคนทำสวน ส่วนตัวท่านเองนั้น เดินจุด  
 บันทึกทุกตารางฟุต อะไรอยู่ตรงไหน จะทำอย่างไร แม้แต่ว่า  
 มะพร้าวต้นนี้ออกลูกเมื่อไร ลูกสุกเมื่อไร จุดเรื่อยไป แล้ว  
 เดินรอบ ๆ เดินไปสักครึ่งวัน เหนื่อยก็รับประทานอาหาร  
 ปายก็เอนหลังนิดหน่อย แล้วก็เดินอีกสักรอบ ถึงอยู่เย็นเป็นสุข  
 แล้วมีความสุขขึ้นขึ้น ไม้จั่น ไม้รู้จะทำอะไร ถ้าไม่รู้จะทำ  
 อะไรจะเหลือเพียง ๒ อย่างคือ “นอน” ซึ่งก็นอนไม่หลับ  
 เหลืออยู่อย่างเดียวคือ “พูด” แต่พูดแล้ว จะเกิดการปน่วนวาย  
 ไปหมด ปนตัวเองก็แล้ว ปนคนอื่นอีก แล้วเกิดความไม่สบาย  
 ใจขึ้น

๒. การพักผ่อน เกี่ยวกับการพักผ่อนนั้น จริงอยู่ทุกคนเมื่อเข้าวัยสูงอายุ มีเวลาพักมาก แต่การที่ว่า พักโดยไม่ได้มีความจำเป็นที่ต้องพักนี้ ก่อให้เกิดปัญหามากมาย คนไข้ที่มาโรงพยาบาลประสาท อาการสำคัญมีอยู่ ๒ อย่างเท่ากัน คือ

ก. นอนไม่หลับ

ข. ปวดหัว

ที่นอนไม่หลับเพราะว่า เรานอนกลางวันอยู่แล้ว พอถึงกลางคืนเลยนอนไม่หลับ แล้วเมื่อนอนกลางวันตื่นขึ้นมาจะปวดหัว เพราะว่า ไม่รู้จักการใช้เวลา และการพักผ่อนที่ถูกต้อง ฉะนั้น ในเรื่องการพักผ่อนนี้เป็นปัญหาซึ่งไม่น่าจะมีปัญหา

๓. การออกกำลังกาย เขาให้ข้อแนะนำซึ่งเป็นเกสส์หรือเคล็ด ของการบริหารร่างกายไว้ ๕ ข้อ และใน ๕ ข้อนี้ มีอยู่ในตำราหนังสือ อายุยืน (Longevity) หรือเจริญวัย ดังนี้

๓.๑ การบริหารร่างกายอะไรก็ตาม เราต้องเริ่มขึ้นอย่างช้า ๆ และทวีขึ้นทุกที (Gradually) ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เพราะว่า บางคนนั้นไปฟังคำบรรยายหรือคำแนะนำจากคลินิกผู้สูงอายุ ต้องบริหารร่างกาย กลับมาบริหารเสร็จ แล้วต้องเข้าโรงพยาบาล เพราะไม่ได้ตั้งต้นน้อย ๆ ท่านคงได้ยินข่าวเรื่อง ยาเสพติด เสมอ ๆ เพราะมีคนคิดกันมาก หลายคนที่ฉีดยาแล้วตาย แม้กระทั่งว่าตายในห้องน้ำโรงเรียน หรือตายใน

ห้องเรียนก็มี คือ ไปรักษาหายแล้วก็กลับมาถูกขยุงส่งเสริมอีก  
 เกษนิค ๑๐๐ มิลลิแกรม ก็นิค ๑๐๐ มิลลิแกรม พอฉีดเข้าไป  
 คาคั้งชักตาย เพราะอะไรหรือ เพราะ ๑๐๐ มิลลิแกรมที่เกษนิค  
 นั้นตั้งต้นมาจาก ๒๐-๕๐-๘๐ จนกระทั่ง ๑๐๐ หรือ ๒๐๐  
 ไม่เป็นอะไร แต่ถ้าหากว่าหยุดแล้ว มาตั้งต้นใหม่ที่เดียว ๑๐๐  
 เกินขนาดหมดเลย ที่เดียวทุกคนแพ้ยาคาย เช่นเดียวกับการ  
 บริหารร่างกาย จะต้องเริ่มขึ้นมาทีเดียวน้อย ๆ ก่อน แล้ว  
 ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

๓.๒ ต้องเพิ่มขึ้นทุกวันจนกว่าจะอยู่ตัว เช่น เราเคย  
 เริ่มบริหารร่างกายวันละ ๑๐ นาที และวันที่สอง ๑๒ นาที  
 และสูงสุดเท่าที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ไม่เกิน ๓๐ นาที  
 จะเดินจะวิ่ง หรือจะถีบจักรยานอยู่ในบ้าน ช่วงเช้า ๓๐ นาที  
 และเย็นอีก ๓๐ นาที

๓.๓ ถ้าหากเกิดรู้สึกเหนื่อยหรือไม่สบาย ต้องหยุด  
 ก่อน ไม่ใช่ว่า เคยทำ ๓๐ นาที ต้องทำให้ได้ เคยเดิน ๒  
 กิโลเมตร ต้องเดินให้ได้ โรคแทรกซ้อนจะตามมา ต้องยอมหยุด  
 เหมือนกัน

๓.๔ ให้การบริหารร่างกายนี้เป็นกิจวัตรส่วนหนึ่ง  
 ของกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ นอน รับประทานอาหาร  
 ทำงาน การออกกำลังกายก็ทำให้เหมือนกับรับประทานอาหาร

การนอนทำไปโดยไม่ต้องฝืนใจ แต่ทำให้สม่ำเสมอ คือ ทำให้สม่ำเสมอเหมือนกับที่เคยทำเกี่ยวกับกิจกรรมอื่น ๆ

๓.๕ ต้องยอมรับอยู่เสมอว่า การที่เราทำการบริหารร่างกายนี้เกิดประโยชน์แก่ตัวของเราเอง ถ้าทำไปให้มาเวลาจะได้ผลน้อยกว่าที่ท่านบอกกับตัวเองว่า ทำไปเกิดจะช่วยให้เราอายุยืน อันนี้คือ มองเห็นและยอมรับว่าจะเกิดประโยชน์

๔. การรู้จักหาความสุข เพราะบางทีอยู่ในบ้านก็หาความสุขทุกชนิดได้ เช่น เปิดวิทยุตั้งลิ้นจรรย์ราคาแพงเสียงดัง เพราะมือของเราเอง รวมทั้งหู ใจ ของเราเองไม่ร่วมมือกัน มือก็เปิดหูทนต์ไม่ไหว ใจยังไม่อยากจะปิด แต่ว่า กลุ้มใจ เราจะหาความสุขได้จากตัวของเราเองเหมือนกัน หรือว่า ที่เรานอนนอนสบาย ๆ บอกว่า เบื่อโลก ไม่อยากจะลืมตาขึ้นมา แต่การที่เราเบื่อโลกยิ่งเกิดความทุกข์ ฉะนั้น เรานอนขึ้นมาทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่าจะดีกว่า ดีกว่าที่จะก่อให้เกิดความทุกข์อยู่อย่างนั้น

เขาจึงให้คำแนะนำวิธีกันแก่ไว้ ๕ ประการ กันแก่เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ “สุขภาพ เมื่อเจริญวัย” ใน ๕ ประการนี้ก็คือ

(๑) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และที่ไม่เกิดผลเสียต่อร่างกาย ผมเคยให้ความรู้หรือความเห็นไปว่า การ

รับประทานอาหารที่จะก่อให้เกิดผลคือคอคนใช้นั้น คือ รับประทานให้มากครั้ง แต่ครั้งละน้อย ๆ บางท่านก็ควบคุมหรือว่ามีสูตรของตัวเองว่า รับประทานอาหารน้อยครั้ง แต่ก็เป็นที่น่าเสียวใจว่า ครั้งละมาก ๆ เช่นว่า วันหนึ่งมือเดียวภาคภูมิใจเหลือเกิน แต่มือเดียวก็นับตั้งชามอ่างนี้ กับ ๔ มือครั้งละครึ่งจาน อันไหนจะอายุยืนกว่ากัน ๔ มือครั้งละครึ่งจานอายุยืนขึ้นกว่ากันมาก มือเดียวที่ละชามอ่าง กระทบะก็กรากแล้ว มีหน้าซ้ำใจมันที่รับประทานเข้าไปชามอ่างนี้ เราย่อยมาใช้ประโยชน์เพียงไม่ถึง ๑ ซ้อน ที่เหลือ ๗-๘ ซ้อน จะกลายเป็นของตกค้าง ทำให้เราอ้วนขึ้นมาก

มีหลายคนที่ไม่ไปแปลผิดไปว่า ผมแนะนำว่า คนอายุมากต้องกินอาหารให้มากครั้ง มากครั้งไซ้ แต่ต้องครั้งละน้อย ๆ เพื่อให้อาหารมีเวลาถูกย่อยแล้วทำประโยชน์ไปใน ๓ ชั่วโมง รับประทานอาหารย่อยแล้วใช้ประโยชน์ไปหมด ไม่ใช่ที่เหลือเป็นกากหรือเก็บไว้ มิฉะนั้นแล้วมันจะกลายเป็นยุงสะสมอยู่ในร่างกายของเรา ซึ่งทำให้เกิดโรคมามากมายชนิดด้วยกัน เช่น เบาหวาน ก็มา เพราะอย่างนี้แหละ ไม่ได้กินน้ำตาลมาก แต่แป้ง ข้าว ขนมนึ่ง ถ้าข้าว ๔ จาน ก็เท่ากับ น้ำตาลสักครึ่งกิโลก็ได้แบบนี้ เป็นต้น ทำให้เกิดความคั่งค้างจนกระทั่งเกิดโรคขึ้น เมื่อการครองธาตุแก้ไม่ตก

## (๒) การออกกำลังกาย ตามที่อธิบายแล้ว

(๓) ลดความกังวล ความวิตกกังวลต้องมีด้วยกันทั้งนั้น แต่บางทีเราหาขึ้นมาเอง อยู่ดี ๆ เกิดเป็นห่วงขึ้นมาเอง เช่น ลูกโตอายุมากแล้ว เอ! ทำไมลูกไม่แต่งงานเสียที เอ้า! ไซ้แล้วแหละ ควรจะแต่งงาน แต่ว่า คนเราไม่ไซ้ว่าเลือกกันง่าย ๆ เพราะแต่งแล้วต้องอยู่ด้วยกัน ถ้าแต่งกันแล้วอยู่กันคนละบ้าน หรือนาน ๆ ทีมาเจอกัน ก็ไม่ไซ้แต่งกันอีกนั่นแหละ หรือความวิตกกังวลในเรื่องอื่น ๆ ซึ่งเราหาให้เกิดขึ้นเอง เช่น พอวันหยุดไปเดินซื้อของ ซื้อของเสร็จแล้ว นำมาเก็บเอาไว้ มีแต่ซื้อของเข้ามาแล้ว ไม่ได้ไซ้ แล้วหาอยู่นั่นแหละ ไม่รู้เอาไว้ที่ไหน เอ้า! บ้านทำไมรกนัก ก็ซื้อเข้ามาทำไม ให้มันรกอยู่นั่นแหละ อย่างนี้เป็นต้น แล้วบอกว่า ไม่เห็นได้ไซ้เลย เกินพอที่จะไซ้แล้ว นี่ก็ที่เราหาให้เกิดความยุ่งใจขึ้นมาเช่นเดียวกับที่เราดูละครโทรทัศน์ หรือดูหนัง เช่น แม่ยาย พ่อผัว ยุ่งกันไปหมด ก็คือ เราไปยุ่งกับเขา คือ แต่งแล้วยังไม่หมดไป แม่ยายเกิดจะไปแต่งกับลูกเขยด้วยอะไรทำนองนั้น ไม่ใช่จริง ๆ นะ โดยพฤตินัยไปวุ่นกับคนอื่นเขา ควรที่ลดความวุ่นวาย หรือลดความกังวลเสียบ้าง

(๔) การที่แก้ปัญหาคาการเสพติด โดยเฉพาะเรื่อง บุหรี่ และเหล้า เมื่อสักสองอาทิตย์ที่แล้ว ผมก็ไปรดน้ำศพญาติผู้ใหญ่คนหนึ่ง ผมก็ถามลูกหลานว่า เป็นอะไรไปเห็นอยู่ดี ๆ อายุ

๗๐ ปี ก็ยังแข็งแรงดี ก็ได้ความว่า “ไอ” ไม่ได้เป็นอะไรหรอก  
 ไอ เอ! แล้วไอจะตายได้หรือ ไอแล้วเป็นไง หลอดโลหิตใหญ่  
 แดก เหมือนอย่างกับอะไรติดคอ ไออย่างกับหลอดลมติดคอ  
 ไอ ๆ ใหญ่ ไอแล้วก็ฟูบ ชักตัวเขียวตายไปเลย ก่อนจะไอ  
 แล้วเป็นอย่างไง ความจริงนั้นนะแพทย์ประจำตัวรู้แล้วว่า  
 หลอดโลหิตโป่งพองขึ้นมา ทำไมโป่งพองขึ้นมา เพราะสูบ  
 บุหรี่จัดเหลือกำลัง วันละ ๔๐ มวน และบุหรี่นี้มีผลต่อ  
 หัวใจ ต่อผนังของหลอดเลือด ที่นี้ผนังของหลอดเลือดมันบาง  
 จึงเกิดพองขึ้นมา เหมือนมีอะไรขังอยู่ คนไข้ก็ไม่รู้ พยายาม  
 จะขากเสลดให้ออก แต่มันไม่ออก เพราะมันเป็นหลอดเลือด  
 ไม่ใช่เสลด เมื่อเป่งเข้ามากร ๆ เข้ามันก็แตก แล้วก็ตาย นี่ว่า  
 จากการสูบบุหรี่เกินควร ส่วนเหล่าเกินควรก็ของแม่ หรือ  
 อะไรอื่นเกินควรก็เหมือนกัน บางท่านไปได้เคล็ดอะไรมาใน  
 การที่ว่า ชลอความแก่ ต้องกินน้ำวันละ ๔ แก้ว ตอนเช้า  
 ๔ แก้ว และตอนเย็นอีก ๔ แก้ว แม้กินมา ๒ เดือนแล้ว ยัง  
 ไม่ค่อยดีขึ้น เลยดื่ม ๔ ขวดเสียเลย ตอนนี้อยู่บวม ใต้ทำงาน  
 เกินกว่าเหตุเลยบวม อะไรที่ทำเกินกว่าเหตุ Abuse ไข้เกินเหตุไป  
 แม้แต่กินน้ำก็อายุสั้นได้ ไข้เกินเหตุ ทำเกินเหตุไป ซึ่งเกิน  
 เหตุนี้ไม่ได้กินก็เกินเหตุไป กินข้าวต้มกับเกลือ กินไปกิน  
 มาเท่าบวม ทำไมเท่าบวม สงสัยว่า เป็นโรคไต โรคหัวใจ

ความจริงไม่ใช่ เหน็บชา (Beri-beri) เท่านั้น เพราะว่า ขาด  
ไวตามิน

(๕) การที่จะส่งเสริมสุขภาพ เป็นปกตินั้น คำว่า สุขภาพ  
มีความหมาย ๓ ประการคือ

- ร่างกายแข็งแรง
- จิตใจปกติ
- สังคมพอควร

๕.๑ ร่างกาย จิตใจ สังคม ไปด้วยกันถึงจะสุขภาพดี  
สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ยังมีจุดสลับย่อย ซึ่งเราจะต้องนึกถึง นึกถึง  
อย่างเช่นว่า การที่จะแก้ไขในเรื่องว่า กำจัดศัตรูของการเจริญวัย  
พุดง่าย ๆ ว่า ศัตรูของผู้สูงอายุ ศัตรูของความแก่ (Enemy  
of long life) คือ เหตุที่ทำให้เราเกิดความเจ็บป่วยนั่นเอง โรค  
หัวใจมันง่ายที่เราจะป้องกัน ถ้าไม่ดื่มเหล้าเร่รังจนเป็นสุราวิสัย  
โรคหัวใจก็ไม่รบกวน ถ้าไม่สูบบุหรี่จนควันอย่างกับโรงสีไฟ  
โรคหัวใจจะไม่รบกวน ถ้าไม่หูดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์ร้าย  
ก็เช่นกัน

๕.๒ พวกโรคมะเร็ง มะเร็งไม่ใช่ว่าป้องกันไม่ได้  
เช่นว่า ที่ดื่มเหล้าเร่รังอยู่เรื่อย ๆ ต้องเพียว ๆ โดยไม่  
ต้องผสมอะไรเลย เหมือนเผา ๆ เสร็จแล้วเป็นมะเร็งของ  
หลอดอาหาร หรือว่าท้องผูก ๆ เป็นมะเร็งของลำไส้ บางคน

สูบล้องคาบจะมีการระคายเคืองอยู่ตลอดเวลา เป็นมะเร็ง  
ริมฝีปาก แต่ก่อนนี้ โดยเฉพาะพวกกินหมาก เป็นมะเร็งเช่น  
เดียวกัน มะเร็งของปอด เพราะสูบบุหรี่ อันนี้ถึงบอกว่า แม้  
แต่มะเร็งย่อมป้องกันได้

๕.๓ หลอดโลหิตแตก ถ้าเราควบคุมอารมณ์ให้ดี  
ความดันโลหิตไม่สูง หลอดโลหิตจะไม่แตก

๕.๔ อุบัติเหตุ แม้จะก็ตามดวงเหมือนกัน แต่ใน  
เวลาเดียวกัน คนที่ติดขี้ก้นง่วง อุบัติเหตุจะเกิดขึ้นบ่อย คน  
ที่ติดเหล้าก็เช่นเดียวกัน หรือคนซึ่งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่จะ  
เกิดอุบัติเหตุขึ้นมาได้ ซึ่งเราแก้ไขสิ่งแวดล้อมได้เช่นเดียวกัน

๕.๕ โรคปอด โรคปอดก็แก้ได้ นอกจากแก้แล้วยัง  
ป้องกันได้ กันโดยที่ว่า ให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์ ดาดแดด  
ดาดลมเสียบ้าง มีความต้านทาน ไม้จั่นโดนฝนก็เป็นหวัด หรือ  
ปอดบวม ในทางไต และกระเพาะลำไส้ เราก็กป้องกันได้เช่น  
เดียวกัน และแม้แต่ฆ่าตัวตายยังป้องกันได้ ผมเคยแนะนำ  
ครอบครัวหนึ่ง ซึ่งคุณยายเป็นที่รักของทุกคน แต่มากระโดดตึก  
ตายที่โรงพยาบาล เพราะอะไร เพราะว่า คุณยายอยู่ที่บ้าน  
ไม่รู้จะทำอะไร ว่าง ๆ ปวดเมื่อยไปตามอาการของผู้สูงวัย  
มีพวกขายยาเรามาแนะนำให้ใช้ยาชุดจะหายปวดหายเมื่อย  
และจะสบายแจ่มใส เรื่องเบื้ออาหารนั้นง่าย แต่เจริญอาหาร

ดีมาก รับประทานยาชุดสัก ๓ เดือนติดต่อกัน มียาแก้ปวด มีพวกสงบประสาท มีพวกเจริญอาหาร คือ เพอร์นิซิโกลิน ทั้งหลาย กินเข้าไปนะครับ ๓ เดือน พวกเพอร์นิซิโกลิน ก็ เข้มขึ้นแจ่มใส พุดมากเสียด้วยซ้ำ หน้าตาอย่างกับกระดิ่ง แต่ตอนหนึ่งเกิดมีอาการอย่างกับอาหารเป็นพิษ ท้องเดิน ท้องเสีย อยู่ ๓ วัน ติดต่อกัน ต้องหยุดยาชุดนะซี พอหยุด พักหนึ่ง อาการซึมเศร้าตามมาทันที จากฤทธิ์ยานั้นแหละ เสรีสุดขีด จึงกระโดดตึกตาย ฉะนั้น ฆ่าตัวตายยังป้องกันได้ ถ้าไม่ไปหลงกับพวกยาชุดที่ว่า ซึ่งมีเพอร์นิซิโกลิน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ อยู่ในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเราจะเห็นได้ว่า ความทุกข์หนักของผู้สูงอายุนั้น ยังมีอีกหลายอย่าง เช่นว่า เมื่อป่วยเรื้อรังเข้าขั้นที่ว่า ต้องจากโลกนี้ไปแล้ว แต่ผมเห็นหลายคน ซึ่งน่าสงสาร อยู่ได้ตั้ง ๖ ปี ลูกหลานประคองเอาไว้โดยเจาะคอใส่สายยาง พุดไม่ได้ ยิ้มไม่ได้ ได้แต่นอนเบะเบะมาอยู่อย่างนั้น ๔ ปี ๕ ปี ก็จริงละที่ว่า “มนุษยธรรม” จริงอีก นั้นแหละที่ว่าเป็นการตอบแทน จริงในแง่ของการรักษาพยาบาล แต่ใครทราบไหมว่า ในจิตใจของคนไข้ ๔ ปี ที่นอนเจ็บมาอยู่อย่างนั้น ทรมานแค่ไหน กิน ถ่าย พุดไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้ แล้วแผลกดทับตามกันตามอะไร ๆ เหวอะหวะไปหมด นอนอยู่อย่างนั้น นีปกคินะ บางราย ๑๒ ปีก็มี จึงได้มีการค้นตัวขึ้น

(Right to Die) ทำไมเราไม่มีสิทธิที่จะตายหรือไง เจ็บจนขนาดนี้ หรือเหวอะหวะไปหมด เอ! ทำไมเขาไม่ให้เราตายสักที Right to Die หลายแห่งพูดกันมากเรื่องนี้ จนกระทั่งว่าบางประเทศได้พยายามออกเป็นกฎหมาย เป็นการคุ้มครองผู้สูงอายุให้ตายอย่างมีความสุข อย่างต้องทรมาณอยู่ตั้ง ๕ ปี ๑๐ ปี ถ้าถามผู้รักษาจะบอกเป็นอย่างไร ก็บอกว่า ตายแน่ครับ แต่ตายเมื่อไหร่ คำว่า เมื่อไหร่ ไม่ใช่ว่า นาที ชั่วโมง นะครับ หรือวัน หรือเดือน แต่กลายเป็นปี ๆ ไป

สิ่งซึ่งผู้สูงอายุจะต้องประสบอยู่ จริงอยู่ คือ เป็นผู้ซึ่งกำลังจากโลกไป คือ การเตรียมในเรื่องของการฌาปนกิจ เรื่องการตายนะ เราต้องยอมรับ แต่หลายคนจนกระทั่งว่า พิมพ์หนังสือแจกไว้เสร็จ เหลือแต่ลงวันที่ คือ แม้กระทั่งหนังสือแจกงานศพ เหลือแต่ลงวันที่ กระทั่งวัดก็ไปจองไว้แล้วว่า วัดนั้น วัดนี้ ประวัตินี้เขียนไว้เรียบร้อยแล้ว เหลือแต่ลงวันที่ เค้าเมื่อไหร่แจกกันได้ สิ่งต่าง ๆ นั้นมันค่อย ๆ เกิดความวุ่นวายสับสนกันขึ้นมา มาก จนกระทั่งวันหนึ่ง ผมพูดวิทยุออกมาเรื่อง “ข่าวสำคัญ” ข่าวสำคัญนั้นก็คือว่า ต้นเรื่องว่า เจ้าพนักงานไปรษณีย์โทรเลข และฝ่ายไปรษณีย์โทรเลข ถูกฟ้องเรียกค่าเสียหายหลายหมื่นบาท เพราะว่า ข้อความในโทรเลขคลาดเคลื่อน ทำให้เกิดความ

เสียหาย เสียอย่างไร มีโทรเลขมาถึงแม่ของเด็กสาวคนหนึ่ง  
 ส่งมาจากพี่ชายของเด็กสาว ส่งจากลพบุรี ไปสกลนครว่า  
 “น้องสาวถึงแก่กรรมแล้ว” แม่ก็เดินทางมาที่บ้านเดิม ที่  
 แก่งคอย ด้วยความรีบร้อนเหมารถมาโดยพาญาติพี่น้องมา  
 โดยการเหมาโบกี้รถไฟมาเลย จากสกลนครมาแก่งคอย เสีย  
 ไปหลายหมื่น พอมาถึงก็รถทำงานศพ บอกญาติพี่น้อง ล้มหัว  
 ไปเสีย ๒ ตัว นิมนต์พระมาสวดเสร็จ ระหว่างเตรียมจะสวด  
 พี่ชายลงมาแก่งคอยพอดี แล้วก็ถามแม่ว่า น้องสาวลงมา  
 แก่งคอยหรือยัง แม่ก็ตกใจ “น้องสาวอะไร ก็ว่าตายแล้ว  
 ไม่ใช่หรือ นี่ฉันก็รอศพอยู่นี่แหละ” ปรากฏว่า พี่ชายบอกว่า  
 เปล่าไม่ใช่ตายหรอก จะมาที่นี่ แม่ตกอกตกใจเสียเงินไป  
 หลายหมื่นแล้ว ด้วยความเศร้าโศกตอนแรก ประสบกับความ  
 วุ่นวายใจหลายอย่างเลยช็อคตาย แม่ตาย พ่อแม่ตายแล้ว  
 ลูกสาวก็มา มาปรากฏได้ความว่า จะต้องจองวัด ล้มหัว เสียเงิน  
 ทองมากมาย เหมารถไฟโบกี้มาจากต่างจังหวัด แต่ข้อความ  
 ในโทรเลขนั้นนะจริงๆ ว่า ผู้ส่ง ส่งว่า “น้องสาวมาถึง  
 แก่งคอยแล้ว” แต่พนักงานโทรเลขนะเขียนส่งมาว่า “น้องสาว  
 ถึงแก่กรรมแล้ว” คนเป็น ๆ เลยตายไปเลย แม่ตาย และ  
 เสียเงินเสียทองไป นี่เป็นเรื่องที่จริงอยู่นาน ๆ จะเกิดขึ้น  
 แต่เป็นเรื่องแสดงอะไร ท่านก็ลองไปคิดดู แต่มีอะไรหลายอย่าง

นะที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม และชีวิตประจำวันของเรา นอก  
จากนี้ เมื่อมีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดตายขึ้นมาไม่ว่า สามปี หรือภรรยา  
ปัญหาของการไว้ทุกข์ก็วุ่นพอดู บางคนก็ไว้ ๓ วัน บางคน  
ก็ไว้ ๓ ปี แล้วแต่ว่า จะมีกรรมวิธีบิบบหัวใจกันต่าง ๆ นานา  
ทุกข์ก็ทุกข์อยู่แล้ว แต่ว่าสิ่งแวดล้อมกดดันก็ยังมี นี่คือเรื่อง  
ของการที่ว่า ปัญหาของผู้สูงอายุที่จะต้องมีการปรับตัวเอง

ในตำราเกี่ยวกับ “แก่แต่มีความสุข” (Happy Old Age)  
จึงได้บอกข้อแนะไว้ ๖-๗ ข้อว่าทำอะไร เกล็ดลับ

๑. อย่าตีตอะไร (Abuse) อย่าทำอะไรให้ติด เช่น บุหรี่  
เหล้า ผู้หญิง ซึ่งผมก็แปลกเหมือนกัน มีคนใช้ติดน้ำส้มสายชู  
แท้จริงน้ำส้มมาจากเหล้านั่นเอง ถ้าหมักทิ้งไว้อีกหน่อยคือ  
น้ำส้ม เพราะฉะนั้น ทำอะไรก็ตามอย่าให้มันติด อย่าให้เกิดภาวะ  
ของการติดขึ้นมา

๒. อย่าใช้ยาจนเป็นนิสัย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ  
จะรับประทานยา กระทั่งว่าเหงาหน่อย ก็กินยากล่อมประสาท  
จนเหมือนกับมีกองทัพยาอยู่บนโต๊ะอาหาร หันไปทางไหน  
มีแต่ยา พุดง่าย ๆ ว่า อย่างเป็นทาสของยา เมื่อสักไม่กี่วันมานี้  
ผมนั่งคุยกับ พระองค์เจ้าอนุสรณ์มงคลการ ท่านบอกว่า  
ท่านแข็งแรงดี ทำไมแข็งแรงตลอดมา ที่ท่านแข็งแรงเพราะว่า  
ท่านไม่ใช้ยา นี่มาแนวแปลกเหมือนกัน เมื่อไม่ใช้ยาแล้วทำไม

แข็งแรง พอเป็นอะไรหนักหนาขึ้นมา คนที่ไขมันอยู่เสมอนี้  
 กินยาต้อง ๗ วัน ๓๐ เม็ด แต่ท่านกินยาแค่ ๒ วันก็หาย เพราะ  
 ปกติท่านไม่ไขมัน เมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาจะเกิดผลเต็มที่ แต่  
 พวกที่ไขมันอยู่เสมอ ๆ นี้ ต้องไขมันเป็นกำ ๆ ถึงจะเกิดผล  
 นี้เป็นข้อแนะนำว่า อย่าไขมันจนเป็นนิสัย

๓. รักษาน้ำหนัก หมายความว่า น้ำหนักของร่างกาย  
 สมมุติว่า ตัวท่านแค่นี้ น้ำหนักแค่นี้สบายแล้ว พยายาม  
 รักษาน้ำหนักนั้นเอาไว้ อย่างเช่น ผมรักษาน้ำหนักไว้ให้ได้  
 ๕๕ กิโลกรัม ถ้าได้ขนาดนั้นสบายมาก ถ้าหากไปราชการ  
 ต่างประเทศ มีอาหารหนัก ๆ เนย ๆ นม ๆ กลับมาก็ว่า  
 เข้า ๕๘-๖๐ ต้องลดลงมาใหม่ ไม่งั้นจะไม่สบาย (Reduce  
 your ideal body weight) คือ รักษาน้ำหนักให้คงที่ ที่ท่านสบาย  
 ที่สุด ทำอย่างไร จะลดน้ำหนัก คือ ควบคุม

(๑) การกินอาหาร

(๒) การออกกำลังกาย

ส่วนยาเบื่ออาหารนั้นไม่ได้ผลหรอก เพราะมีอาการแทรกซ้อน  
 อื่นอีก หรือหลายท่านออกกำลังกายใหญ่เลย ออกกำลังกาย  
 เหนื่อยไป กินมากเข้าไปอีก ไม่ลดเหมือนกัน ต้องควบคุม  
 อาหารด้วย

๔. การบริหารร่างกายให้เป็นกิจวัตรไปเลย อย่างที่พูดใน

ตอนต้นว่า เป็นกิจวัตรทำเหมือนกับ อาบน้ำ หรือแปรงฟัน เป็นกิจวัตรเลย เข้า ๖ ชั่วโมง เย็นก็ ๖ ชั่วโมง และการ ออกกำลังกายบริหารร่างกายนั้นทำได้หลายประการไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องของการกีฬา แม้แต่การบริหารร่างกายด้วยตัวของ ตัวเราเองก็ทำได้

๕. อาหาร การรับประทานอาหารซึ่งจะทำให้ท่านสุขภาพดี อาหารอะไรที่ทำให้สุขภาพดี เพราะบางสิ่งบางอย่างก็มองเห็นแล้วว่า ทำให้สุขภาพเสีย เช่น อาหารที่แสบรุนแรง ทำให้ กระทบะไ้ม้ หรือถ่ายก็แสบไปอีก เมื่อแสบแล้วเบ่งบ้าง แสบ บ้าง ริดสีดวงจะโผล่ตามมา เมื่อเกิดริดสีดวงแล้วถ่ายไม่สะดวก ท้องผูกเกิดอมโรคเข้าไปใหญ่ คือ ผมไปเห็นอะไรเข้าอยู่อย่าง หนึ่งระหว่างไปสุราษฎร์ธานี มีพวกร้านอาหารชายทะเล ทำสะพานไปชายทะเล เอาปู กุ้ง หอยสด ๆ มาเผา ที่เผาแล้วยัง หวานชุ่มชื้นอยู่ เพราะเล็ดยังสด ๆ แต่ไม่สุก พวกปู หอย นั้นไม่ใช่อยู่ในน้ำเค็ม แต่อยู่ในทะเลโคลนทั้งหลาย มีทั้ง เชื้อโรคหลายชนิด แต่ไม่เป็นไรเรื่องเชื้อโรค สิ่งสำคัญคือ พยาธิ นี่ซิ เรากินแซ่บป็นี่ ป็นหน้าแสบแน่ ๆ ทำไม เพราะป็นี่ อร่อยปาก แต่ป็นหน้าพยาธิเต็มสมองเป็นตุ่ม ๆ เต็มสมอง ทีนี้ก็ชัก หรือว่าถึงอัมพาต กินปูเผาจะเดินอย่างปู แกว่งโน่น แกว่งนี่เพราะพยาธิ ฉะนั้นเรื่องอาหารนี้ก็ขออย่าว่าเลือกอาหาร

ให้เป็นประโยชน์ และเป็นอาหารที่ไม่ทำลายตัวท่าน พร้อมกับนั้นขออย่าอีกครั้งว่า อย่าเกิดความเชื่อที่ว่า ทานน้อยครั้ง วันละครั้งก็พอ อันนั้นจะทำให้เกิดอันตรายเพราะมีการขังตัว หรือว่ามีเศษเหลือ โดยเฉพาะพวกไขมัน น้ำตาล จะทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา ทางที่ดีนั้น ควรรับประทานแบ่งมื้อให้มากขึ้น แต่ไม่ควรเกิน ๔ ครั้ง แต่ครั้งละน้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ เพื่อให้ย่อยและใช้ประโยชน์ ผู้สูงอายุแล้วไม่จำเป็นต้องไปคุนเอาไว้รับประทานเท่าไรก็ใช้ให้หมดพอดีแค่นั้น ๓ ชั่วโมงก็ ๓ ชั่วโมงไม่ต้องเอาไปคุนเอาไว้ เพราะการใช้กำลังงานไม่จำเป็นมากนัก

## ๖. ความดันโลหิตสูง จะเกิดขึ้นได้ ๓ กรณี

(๑) ความดันโลหิตสูงนั้นเกิดขึ้นได้จากว่า หลอดโลหิตตีบ หรือหัวใจทำงานผิดปกติ ต้องใช้แรงดันบีบให้เลือดกระจายไปทั่วร่างกาย

(๒) เรื่องหัวใจนี้ง่ายที่สุด คือ สูบบุหรี่ปี่ไฉ่ สูบบุหรี่ปี่มาก ๆ จะเป็นโรคหัวใจ หรือโรคหัวใจง่ายที่สุด คือ การไม่ออกกำลังกายเลย ยิ่งพักมากยิ่งขึ้นตายเร็ว

(๓) ความดันโลหิตสูง ซึ่งอีกประการหนึ่งคือ ใจกับใจด้วยกัน ถ้าใจไม่สงบ โรคหัวใจจะตามมา เพราะความดันโลหิตสูง โกรธที่หน้าแดง หน้าแดงคือ เลือดไปสูบฉีดมาก หลอดโลหิตขยายตัวหน้าแดง กลัวที่หน้าซีด หลอดโลหิตบีบตัว

กลัว โกรธ เกสียด ยิ่งร้ายที่สุด คือ อิจฉา อาฆาต พยาบาท  
เรื่องทาสอารมณ์ทั้งสิ้น ซึ่งเรื่องทาสอารมณ์นี้จะเกิดความ  
คันโลहितสูง

๓. การดื่ม ให้ดื่มน้ำพอควรสำหรับใดทำงานเป็นปกติ  
แต่บางคนไม่ค่อยดื่ม หรือ ดื่มมากเกินไป แต่พูดถึงการดื่มคือ  
ว่า เหล้า แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์ของสมองเสื่อมตายเร็ว ถ้า  
เสื่อมตายเร็ว ความทรุดโทรมจะตามมา แอลกอฮอล์ไปทำให้  
เกิดความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ระยะแรกเกิดความกระปรี้  
กระเปร่า ระยะที่สอง จะพลุ่งพล่านจนถึงอาละวาด สิ่ง  
เหล่านี้เหมือนกับว่า มีพลังงานเกิดขึ้น จริงอยู่แอลกอฮอล์มี  
พลังงานถึงได้เอามาให้รถยนต์วิ่งได้ แต่พลังงานเหล่านี้ไม่  
ไม่ใช่อาหาร เมื่อดื่มเหล้ามาก ๆ ความต้องการอาหารจะน้อยลง  
เมื่อความต้องการอาหารน้อยลง สิ่งที่มาคือว่า ประสาท  
อึกเสบ การทำงานของประสาทเสื่อมไป เมื่อประสาทเสื่อมไป  
การควบคุมกล้ามเนื้อ และการทำงานประสานกันระหว่าง  
ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ หรือแม้แต่ข้อกระดูกก็ตาม  
อุบัติเหตุจะเกิดขึ้น สมองรับภาพมาจากตาเห็นเป็นงู และก็สั่ง  
ลงไปตามไขสันหลังถึงประสาท ถึงกล้ามเนื้อของน่องให้กระตุก  
วิ่ง แต่กระดูกไม่ได้จังหวะก็หกล้ม เมื่อหกล้มนั่นคือ อุบัติเหตุ

๔. รู้จักพักตามความต้องการของร่างกาย

๕. รู้จักรื่นเริงแจ่มใสเสียบ้าง มองโลกในแง่ดี รู้จักหาทางออกให้ชีวิต ชีวิตที่เป็นสุข

ผมถึงได้พูดไว้ ๓ H ด้วยกัน

๑. (Hearty) คือ มีจิตใจอันรื่นเริง แจ่มใส แล้วก็กระปรี้กระเปร่า คือ มองโลกในทีสคิใสได้ รับประทานอาหารก็อร่อย ชื่นอก ชื่นใจ ทำอะไรก็สนุกสนาน

๒. (Healthy) สุขภาพแข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๓. (Humour) คือ รู้จักรื่นเริงเสียบ้าง

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้ผู้ใหญ่เจริญวัย อย่างที่เราว่า “เคล็ดลับในชีวิต”

ขอทบทวนอีกครั้งหนึ่งคือ อย่าใช้อะไรซึ่งเกิดภาวะการคิดขึ้นมา (Abuse) อันต่อไป คือ การใช้จ่ายโดยไม่ได้ควบคุม ฟุ่มเฟือยเกินไป การควบคุมน้ำหนัก การบริหารร่างกาย กินอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ รักษาภาวะความดันโลหิตไว้ และอันต่อไปเกี่ยวกับการดื่มไม่ว่า น้ำ หรือเหล้า และอันสุดท้ายต้องรู้จักจังหวะของการพัก และ ๓ H โดยเฉพาะ (Humour) คือ มีความรื่นเริง แจ่มใส แล้วเราจะไม่แก่ คนเรานั้นจริงอยู่เรื่องวัยมีการเปลี่ยนไป แต่เราแก่อย่างแข็งแรงก็ได้

แต่มีอีกอันหนึ่ง ซึ่งหลายท่านมักจะพูดถึง แต่พูดถึงในที่นี้ก็ไม่ได้หมายความว่า จะมีความหมายอะไรคือ เรื่องเพศ

ถ้านั่งกันกลุ่มเล็ก ๆ สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุถามก็คือ ไข่เรื่องนั้น ต้องทำอะไร ไข่เรื่องนั้นอย่างนี้ดีไหม จนกระทั่งความเชื่อในเรื่องอายุต่าง ๆ กันมากจะทำให้สับสน คือ ผมพูดไปหลายครั้งแล้วว่า เรื่องเพศไม่ได้สับสนหรอกครับ แต่สับสนแค่ ๒ วันแรก ให้ ๒ อาทิตย์แค้นันแหละ อาทิตย์ที่ ๓ ที่ ๔ เรียกว่า ร่างพินัยกรรมได้แล้ว จะเป็นอย่างนั้นเสียมากกว่า แล้วปัญหาอื่นจะตามมาอีกมาก เพราะความรู้สึกนึกคิดมันต่างกัน คนต่างวัย ไข่นั่นก็คืนตัว ไข่นี้ก็หลับไหล จะไปกันได้อย่างไร นอกจากความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ไข่นั่นก็ของป่า ไข่นี้ก็ของป่า แต่ป่าจะสั้นชีวิตเร็วเข้า ไม่ได้ชะลอการแก่ แต่จะใกล้หลุมเข้าไป หรือใกล้โลงมากขึ้น

พูดอีกครั้งหนึ่งว่า เตรียมตัวไว้ในก่อนที่จะถึงวัยอันเรียกว่า “สูงอายุ” คือ ในด้านสุขภาพ ในด้านการเงิน ในด้านการทำงาน และในยามว่าง ความทรนทานมากมายของผู้สูงอายุ ถ้ามีทุกอย่างพร้อมแล้ว นั่นคือ ความโดดเด่น ความว้าเหว เพราะฉะนั้น ที่เราจัดชุมนุมผู้สูงอายุขึ้นมานี้ก็เพื่อการนี้ และได้ขยายงานออกมากมายได้หลายจังหวัด เช่น จังหวัดสุคทัย ที่ผมไปเปิดมาคือ จังหวัดขอนแก่น แต่ละแห่งที่เปิดมาแล้วนั้น ได้เกิดผลดีอย่างกว้างขวางมาก

จริงอยู่อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเราไม่ได้พูดถึงกัน เราพูดกันอยู่

ด้านเดียวในด้านของตัวเด็ก แต่เราไม่ได้พูดในด้านของผู้ใหญ่  
คือ ในด้านของลูกหลาน เราหวังให้เด็กมีความเคารพการระต่อ  
บิดา มารดา หรือผู้อาวุโส มีความเคารพนับถืออ่อนน้อมต่อ  
ผู้ใหญ่ แต่พร้อม ๆ กันนั้นผมอยากให้อะไรเกิดขึ้นมาอีกอัน  
หนึ่ง เหมือนอย่างที่ว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาล  
ที่ ๖ ได้พระราชทานข้อคิดในเรื่อง "เลียนแบบ" ไว้ว่า "ผู้ใหญ่  
ประพฤติอย่างไร ผู้น้อยก็ชอบประพฤติเอาอย่างบ้าง ลัทธิเอา  
อย่างผู้ใหญ่นี้มีอยู่เสมอ ฉะนั้น ความประพฤติส่วนตัวของ  
ผู้ใหญ่ จึงเป็นข้อสำคัญอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน" นี่เป็นเรื่อง  
เลียนแบบ การเอาอย่างบางสิ่งบางอย่างของเด็กซึ่งชอบเอาอย่าง  
ผู้สูงวัยทั้งหลายจึงควรทำตัวอย่างให้เป็นผู้นำทางใจ Spiritual  
Leader สมตามวัย แล้วท่านจะสุขใจตลอดกาล

---

## “โลกมองผู้สูงอายุอย่างไร”

โดย ศจ.น.พ.ประสพ รัตนากร\*

ท่านสมาชิกที่เคารพ สำหรับเดือนนี้คือ กันยายน ๒๕๒๖ วันนี้วันที่ ๒๓ กันยายน อีกวันเดียววันที่ ๒๔ กันยายน เป็น “วันมหิดล” ชุมนุมผู้สูงอายุนี้ตั้งขึ้นโดย มูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์ มูลนิธิฯ ตั้งขึ้นโดยพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันสำคัญของมูลนิธิคือวันที่ ๑ มกราคมของทุก ๆ ปี อันตรงกับวันพระราชสมภพของสมเด็จพระบรมราชชนก คือ สมเด็จพระราชบิดาฯ พระบิดาแห่งการแพทย์ไทย สมเด็จพระราชบิดาได้อุทิศพระวรกาย พระสติปัญญา และแม้แต่พระราชทรัพย์เพื่อความผาสุกของพสกนิกรชาวไทย ในด้านสุขภาพพลานามัย ตลอดจน

สิ่งหนึ่งที่ทำให้เห็นชัดก็คือ คนไทยมีอายุยืนขึ้นกว่าเดิมเมื่อสัก ๔๐ ปีมาแล้ว คนไทยอายุยืน ๔๘ ปีโดยเฉลี่ย แต่ในปัจจุบันนี้สูงขึ้นถึง ๖๒ ปี ฉะนั้น หลายท่านที่อายุเกิน ๖๐ ปี ก็ยังมีความสามารถทั้งร่างกายและสติปัญญา สามารถช่วยบ้านเมืองได้อย่างกว้างขวาง ผมได้เคยให้ฝ่ายสำมะโนประชากร คือ สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้รวบรวมประชาชนคนไทยจากอายุต่าง ๆ มาเป็นตัวเลข เราได้ทราบว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๑๕ ปี มี ๕๐.๒% และเด็กที่ช่วยตัวเองไม่ได้คือ

ประธานกรรมการสวัสดิการผู้สูงอายุ วุฒิสภา  
บรรยายที่ชุมนุมผู้สูงอายุ มูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์

ห้องประชุมศาลาทำนุ โรงพยาบาลประสาท พญาไท วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๒๖

เด็กก่อน ๕ ขวบ มี ๒๒% ส่วนบุคคลที่ช่วยทำงานหารายได้ให้แก่ประเทศ เสียภาษีอากรดูแลควบคุมอยู่นั้นคือ คนตั้งแต่อายุ ๒๐ ปี ไปจนถึง ๕๐ ปี มีสักทีเปอร์เซ็นต์ ได้ความว่ามี ๓๘.๓% คนที่เลี้ยงคนอื่นมีเพียง ๓๘.๓% ที่มีอายุ ๕๐ - ๕๕ ปี มีอยู่ ๓.๕% วัยนี้กำลังเปลี่ยน เปลี่ยนวัย ท่านเหล่านี้ไม่ควรที่จะต้องช่วยคนอื่นมาก และผู้ที่อายุ ๕๕ ปีขึ้นไปจนถึง ๘๐ หรือ ๙๐ ปี มีอยู่ทั้งหมด ๘% และจำนวนนี้ถ้ารวมตั้งแต่ ๕๐ ขึ้นไปก็มีถึง ๑๑.๕%

แล้วเราจะปล่อยให้คน ๑๑.๕% อยู่โดยบอกแล้วบอกอีกว่า พักเสียบ้างเถอะ ทำมาตั้งนานแล้ว ที่พูดเช่นนี้ทำให้สังคมต้องเสียประโยชน์โดยใช่เหตุ ซึ่งผมได้เคยใช้คำว่า "พลังแฝง" อย่างที่เขาเคยพูด ๆ กัน แต่เป็นพลังแฝงที่ช่วยบ้านเมืองได้ ฉะนั้น ในองค์การของโลกถึงได้จัดให้มีการประชุมขึ้นตั้งแต่ ค.ศ. ๑๙๘๐ ประชุมที่แคนาดา ประชุมถึงเรื่องว่า ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ภาระทางสังคมเป็นอย่างไร ต่อมาได้มีการประชุมที่ประเทศเยอรมันตะวันตก โดยเอาตัวเลขมาวิเคราะห์กันดูแล้วเห็นชัดว่า แนวโน้มของประชากรสูงขึ้น ๆ จนกระทั่งเป็นที่กล่าวกันว่าในบางประเทศ โดยเฉพาะประเทศออสเตรเลีย ในคนที่เดินอยู่บนถนน ๔ คน จะมีอายุเกิน ๖๐ ปี ๑ คนคือ ๑ ใน ๔ และอัตราเกิดของประเทศสวีเดนแลนด์เท่ากับศูนย์

อัตราเพิ่มของพลเมืองเกิดมามีตายไปเท่ากับศูนย์ เมื่อเป็นอย่างนี้ จะเหลือคนจำพวกไหน เพิ่มจำนวนมีมากขึ้นคือ คนสูงอายุ คนหนุ่มสาวไม่มีเพิ่ม หรือมีน้อย เพราะเหตุผลทางสังคมและเศรษฐกิจบังคับ เขาไม่นิยมที่จะมีลูก ต่อมาได้มีการประชุมที่มะนิลา แต่ก่อนมะนิลานั้นมีการประชุมกันที่กรุงเทพฯ ประชุมระหว่างผู้เชี่ยวชาญเรื่องปัญหาผู้สูงอายุ เพียง ๑๒ คน ผมได้รับเชิญเข้าร่วมประชุมด้วย ซึ่งเราได้ให้ข้อสังเกตและรับข้อสังเกตจากเขาไปด้วยอย่างกว้างขวาง การประชุมที่มะนิลา ผมได้ทำเอกสารให้เป็นแนวสำหรับการประชุมในครั้งนี พอดีจากนั้นมีการประชุมทำเนียบขาวที่เรียกว่า White House Conference on Aging หันมาศึกษาในด้านเกี่ยวกับกฎหมาย อย่างเช่นที่ผู้แทนกระทรวงยุติธรรมเคยมาบรรยาย คือ การรักษาสิทธิของผู้สูงอายุ พร้อม ๆ กันนั้นองค์การอนามัยโลกได้จัดการประชุมขึ้นที่ เมลเบิร์น เพื่อว่าในด้านอนามัย สุขภาพ เราจะช่วยผู้สูงวัยได้อย่างไร เพราะผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งในด้านสุขภาพมีอยู่มาก และเป็นคนที่ทุพพลภาพโดยไม่ควรแก่เหตุ

จากนั้นก็มีการประชุมที่ นครปักกิ่ง เป็นการประชุมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาประชากรพัฒนาคน เพราะทั่วโลกตระหนักขึ้นมาว่า ประชากรส่วนใหญ่ประมาณ ๑๕% ของคนโลก คือ ผู้สูงอายุ ท่านเหล่านี้ยังมีบทบาทที่จะช่วยพัฒนาสังคม

ได้ จึงเป็นทรัพยากรของโลก แต่หลังจากนั้นถึงได้มีการประชุมของโลกเรียกว่า การประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุที่นครเวียนนา เมื่อปีที่แล้ว World Assembly on Aging และบัดนี้มติที่ประชุมนั้นก็ได้พิมพ์ออกเผยแพร่ชัดเจน มีข้อปฏิบัติต่อผู้สูงอายุตามโครงการที่สมาชิกสหประชาชาติ ควรจะไปจัดทำของแต่ละประเทศเป็นข้อ ๆ ออกมาเรียบร้อย ต่อมามีการหารือกันระหว่างภูมิภาคที่สิงคโปร์ เมื่อมกราคมนี้ว่า เฉพาะในทางเอเชียควรจะเน้นเรื่องอะไร ที่อยู่อาศัย สุขภาพ แล้วเรื่องที่เกี่ยวข้องกันในทางด้านวัฒนธรรม ผมจึงได้นำเรื่องนี้เสนอต่อที่ประชุมของรัฐสภาอาเซียนที่กรุงมะนิลา เมื่อปีที่แล้ว และที่ประชุมก็ได้รับรองกันว่า ถึงเวลาที่เราจะมองข้ามปัญหาเรื่องผู้สูงอายุนี้ไม่ได้อีกต่อไป เพราะคิดจะไปหวังอยู่ว่า ในทางตะวันออกพวกเอเชีย จะทอดทิ้งพ่อแม่ที่ไม่มีหน่อ มั่นไม่ได้เป็นอย่างนั้นเสียแล้ว เพราะเศรษฐกิจบังคับ สังคมบังคับ หรือแม้แต่จิตใจก็ผันแปรไป ทำให้มีการทอดทิ้งพ่อแม่ขึ้นมา ความเคารพผู้ใหญ่ก็น้อยลงไป และเกิดช่องว่างระหว่างวัย ถึงได้มีการกระทบกระทั่ง กระแนะกระเหน็บกันขึ้น และในครั้งสุดท้ายเมื่อเดือนที่แล้ว ผมได้นำคณะคือ อธิบดีกรมประชาสงเคราะห์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ ไปร่วมประชุมในด้านวิชาการเกี่ยวกับความร่วมมือในการศึกษาหาข้อมูลระหว่าง

ประเทศในด้านสวัสดิการผู้สูงอายุ และการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ทางวิชาการเพื่อมาช่วยผู้สูงอายุในทุกด้าน ประชุมกันที่สถาบันวิจัยสังคมศาสตร์ที่มีชื่อว่า “มาร์ชีแนล” เมืองชาร์ล เลอว์ ประเทศเบลเยียม ที่เล่าให้ฟังมาเป็นหัวข้อลำดับความมานี้ เพื่อให้ตรงกับแนวการบรรยายวันนี้ว่า เรื่อง “โลกมองผู้สูงอายุอย่างไร”

ท่านจะเห็นได้ว่า โลกไม่ได้อยู่นิ่งเลยในระยะ ๓ ปีที่ผ่านมา กระทบกระเทือนมาก ด้วยความกระปรี้กระเปร่าอย่างยิ่งในการที่จะช่วยผู้สูงอายุ ให้มีบทบาทต่อสังคมอย่างไรบ้าง ในทางสหประชาชาติเห็นได้ชัดว่า มีบทบาทของโลกในการสนับสนุนในเรื่องสวัสดิการผู้สูงอายุ จะมองเห็นได้อย่างเช่นที่มีการประชุม “สมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุ - WAA 1982” ส่วนที่ได้ยกตัวอย่าง มาร์ชีแนล มีเอกสารที่เราประชุมที่เบลเยียมเมื่อเร็ว ๆ นี้ เกิดประโยชน์ทางวิชาการมาก แล้วมีเอกสารรายงานการประชุมที่สิงคโปร์ เป็นข้อตกลงทางภูมิภาคร่วมกับกองเกรสสากล และมีเอกสารที่หนาอย่างกับหมอน รายงานผลวิจัยเรื่องโรคในผู้สูงอายุทั่วโลก พอหนุนหัวได้ เรายังไม่ได้ทำอะไรออกมา เขามีรายงานถึง ๒๐๐ เรื่องเช่นเดียวกัน ที่พูดถึงทำเนียบขาวคือ การประชุมนี้มีรายงานของเขาออกมาแล้ว ๔ เล่มด้วยกัน แต่ละเล่ม แต่ละเรื่อง เช่น เรื่องสุขภาพ เรื่อง

เกี่ยวกับสังคมสงเคราะห์ และทางองค์การอนามัยโลกก็ได้เผยแพร่เช่นเดียวกัน แม้แต่ในสโมสรที่ปฏิบัติงานในด้านมนุษยธรรมก็เผยแพร่ออกมาอย่างเช่นว่า ให้เกิดความกระตือรือร้นในการที่จะสนใจปัญหาเรื่องผู้สูงอายุ มีหนังสือของนานาชาติที่ปารีส สร้างวัยสัมพันธ์ผู้สูงอายุอย่าให้แยกกัน มีอีกมากต่อมาก เป็นตั้ง ๆ ใหญ่ ๆ

เมื่อสหประชาชาติเกิดความกระตือรือร้นให้ความสนใจ เช่นกับที่สหประชาชาติให้ความกระตือรือร้นสนใจในเรื่องสุขภาพสตรี จนจัดให้มี “ปีสตรีสากล” หรือเรื่องเกี่ยวกับทางด้านเด็กมี “ปีเด็กสากล” เมื่อปีที่แล้วนี้องค์การอนามัยโลกโดยสหประชาชาติเหมือนกัน จัดให้เป็นปีส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ แต่ผู้สูงอายุนั้นไม่ใช่เรื่องสุขภาพอย่างเดียว มีอีกหลายเรื่อง ฉะนั้น ตอนเลิกประชุมท่านมาคุณภาพประกอบได้เป็นภาพที่เผยแพร่โดยองค์การสหประชาชาติ แสดงกิจกรรมที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ การทำงาน การแก้ความหงอยเหงา การส่งเสริมในเรื่องครอบครัว การจัดเคหะสงเคราะห์ การทำงาน ฯลฯ แต่ละหน่วยจะออกมาอย่างนี้ เช่น เรากำลังทำงานพิเศษเกี่ยวกับเรื่อง วัฒนธรรมและการศึกษา มีองค์การ UNESCO-เขาออกไปช่วยในด้านที่ว่าเรื่อง ผู้สูงอายุนี้ เราควรส่งเสริมด้านวัฒนธรรมของสังคมในการให้มีความเคารพต่อผู้สูงอายุ และ

บุพการี Respect for Elders พร้อม ๆ กันนั้นให้การสนับสนุนครอบครัวที่อยู่กัน พ่อ แม่ ลูกหลาน Three Generation Program คือ ๓ ชั่วคน จนกระทั่งว่า บางประเทศถ้าอยู่กัน ๓ ชั่วคน ด้านอาคารสงเคราะห์ได้รับก่อนพวกชายโสด หรือสาวโสด การทำงานพิเศษต่อมาคือ ILO องค์การเกี่ยวกับแรงงาน เขาได้วิเคราะห์เห็นชัดว่า แรงงานที่มากขณะนี้คือ แรงงานจากผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้น ILO ในส่วนรวม จึงได้จัดการฝึกอาชีพในระดับ ผู้สูงอายุ โดยจัดฝึกอาชีพตั้งแต่ก่อนเกษียณอายุ ที่เรียกว่า Pre-retirement Program กิจกรรมก่อนเกษียณอายุ

นอกจากนี้องค์การ FAO เกี่ยวกับเกษตร เขาช่วยโครงการเกี่ยวกับพัฒนาชุมชนในชนบท Rural Development เพราะคนที่ถูกทอดทิ้งในชนบทมีอยู่ ๒ พวกคือ เด็กตั้งแต่ ๕ ขวบลงมา และผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่ลูกหลานทิ้ง หรือเจ็บไข้ได้ป่วยช่วยตนเองไม่ได้ แต่กระนั้นก็ตามการพัฒนาชุมชนในชนบทเอากำลังมาจากที่ไหน ลูกหลานก็เข้าไปเรียนในเมือง มีครอบครัวบ้าง เด็กเล็กที่เหลือก็ช่วยตัวเองไม่ได้ คนที่พอช่วยสังคมได้ก็คือ ผู้สูงอายุ และองค์การถัดมาคือ UNICEF ซึ่งความจริงองค์การนี้เกี่ยวกับเด็ก แต่ว่า UNICEF นี้สร้างความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ขึ้น เหมือนอย่างที่ลูกหลานมีความสำนึกให้ความเคารพกตัญญูกตเวทิต่อบุพการี และจากอันนี้



เกี่ยวกับโลกของผู้สูงอายุคือ International Congress of Gerontology ซึ่งแลกเปลี่ยนวิชาการระหว่างกัน มีสถาบันประสานงานระหว่างประเทศเกี่ยวกับเรื่องสูงอายุ ที่วอชิงตัน มีสถาบันของโลกอยู่ในทางวิจัยโรคผู้สูงอายุ เช่น National Institute on Aging-NIA ของสหรัฐอเมริกา แล้วมีสถาบันเกี่ยวกับการศึกษา ให้การศึกษาวិชาการอย่างประเทศเบลเยียม และสวิสเซอร์แลนด์ และยังมีสภาสังคมสงเคราะห์ของโลก ซึ่งสภาสังคมสงเคราะห์แต่ละประเทศเป็นสมาชิก เป็นภาคเอกชนประสานงานกันอยู่

นอกจากนี้ “ชุมนุมผู้สูงอายุ” ซึ่งต่อไปจะประสานงานกันระหว่างประเทศ เช่น ชุมนุมผู้สูงอายุจากเกาหลี เขาแวะมาเยี่ยมเรา เขาให้หนังสือไว้และให้ของที่ระลึกเป็นคำอักษรเกาหลี

ผู้สูงอายุได้รับการสนใจจากโลกอย่างไร ก็ต้องยอมรับว่า สถิติของคนอายุยืน ผู้สูงอายุมีมากอยู่ประเทศไทยปีนี้ ๕% ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า ๗% แต่ทั่วโลกนั้นมีเฉลี่ยแล้วประมาณ ๑๕% คิดดูประมาณ ๑,๒๐๐ ล้านคน อีก ๑๐ ปีข้างหน้า ถ้าหากจะบอกว่า ๑,๒๐๐ ล้านคนมานอนเฉย ๆ เพราะทำงานมามากแล้ว เราจะไม่มีกำลังในการพัฒนาความมั่นคง การประกันสังคมก็ต้องแก้ไข ทำไมต้องแก้ไข เพราะตัวเลขจะบอกว่าผู้ที่มาช่วยหาทุนรอนในการประกันสังคมมีเพียง ๓๘%

แต่ผู้รับผลประโยชน์มีถึง ๖๒% ต้องกลับเรื่องใหม่แล้ว แม้แต่  
 ภัยต่อผู้สูงอายุก็มากขึ้น เช่น ที่ศาลตัดสินประหารชีวิตแล้ว  
 คดีหลานไปฆ่าเจ้าหน้าที่ตำรวจ ผู้ไปคุ้มครองยา หรือตาย  
 เมื่อเร็ว ๆ ที่เขตพระโขนง โดยหลานพาพวกไปปล้นบุพการี  
 ของตัวเอง

อีกประการหนึ่ง เราเป็นห่วงในเรื่องการใช้จ่ายในผู้สูง  
 อายุ อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ มีตำราออกมาหลายเล่ม เช่น Drug  
 in the Aged การใช้จ่ายในผู้สูงอายุ พุดถึงอุบัติเหตุเมื่อวันเสาร์  
 นี้เอง ผมขึ้นไปเชียงใหม่ก็ได้ไปกราบนมัสการหลวงปู่แหวน  
 ที่โรงพยาบาลสวนดอก ท่านอายุร่วม ๑๐๐ ปีแล้ว กระดูก  
 สะโพกหักแตก ต้องถอดเปลี่ยนใหม่ ใช้โลหะหลอมเอามาใส่  
 แทน ภายใน ๗๒ ชั่วโมง ท่านก็สามารถเคลื่อนไหวได้ เพราะ  
 ฉะนั้น ถ้าเราดูแลให้ถูกทาง มีการศึกษาในเรื่องสูงอายุเข้าบ้าง  
 ความปลอดภัยก็จะเกิดขึ้น เราช่วยให้การศึกษาแก่ผู้สูงอายุด้วย  
 แต่หลายคนแปลไปว่า อายุจนปานนี้มาตั้งต้นเรียนอะไรก็ไม่รู้  
 ไม่ได้เรียน ABC หรือ ก ข ค แต่ศึกษาวิชาชีพที่พอทำได้และ  
 เป็นประโยชน์ วิชาชีพจะเป็นคอนคั้นไม้ เพาะต้นไม้ แม้แต่  
 ขยายพันธุ์สัตว์เลี้ยง หรือเขียนภาพ เป็นวิชาชีพนอกจากช่วย  
 ไม้ให้หงอยเหงา ใช้เวลาเป็นประโยชน์แล้วยังเป็นรายได้เพื่อการ  
 ยังชีพพอสมควร แต่อย่างไรก็ตามที่โลกมองผู้สูงอายุ ขณะนี้คือ

มองอย่างผู้มีคุณค่า มีคุณภาพชีวิตสูง คุณค่าอะไร ผู้สูงอายุนั้น เป็นผู้นำทางใจ โหน ๆ พุดถึงโลกแล้วขอใช้คำของโลกว่ามี Spiritual Leadership ผู้สูงอายุทั้งหลายมีความเป็นผู้นำทางใจ ผู้สูงอายุนั้นมีคุณค่าในการอาสาพัฒนา และเป็นพลังแฝงที่จะช่วยได้มาก เพราะฉะนั้น เราจึงได้สรุปลงมาว่าผู้สูงวัยนั้น ท่านเป็นผู้แฝงความดี ซึ่งอันนี้มีการประชุมกันสด ๆ ร้อน ๆ เมื่อ ๒ เดือนที่ผ่านมา เป็นคณะทำงานของสถาบันวิจัยสังคม-ศาสตร์เรื่อง “คุณค่าผู้สูงวัย” แล้วเอาไปรายงานที่มาร์ชเนลเบลเยี่ยม ในการประชุมระหว่างประเทศ มีข้อความอยู่ตอนหนึ่ง ซึ่งถ่ายทอดเป็นภาษาไทยว่า

“ผู้สูงอายุนั้นเป็นผู้ซึ่งจะถ่ายทอดแฝงความดีในด้านขนบธรรมเนียมประเพณีในด้านความรู้ความชำนาญ ซึ่งไม่สามารถจะบันทึกไว้เป็นตัวอักษร หรือแม้แต่จะเป็นโค้ดลับอะไรก็ได้ แต่มันอยู่ในจิตใจ มันอยู่ในความดีงามของผู้สูงวัย ทั้งในความคิด ทั้งในความประพฤติ และในความรู้วิชาการทั้งหลาย” ภาษาอังกฤษเขาเขียนไว้ว่า

“In countries with strong traditional structures,..... elderly people are those who transmit the traditional concepts, the nonwritten codes of thought and behavior, the knowledge of customs.”

บัดนี้สิ่งที่เราต้องทำ โลกจะต้องช่วยกันทำคือ การไม่หยุดยั้งจะให้ความรู้ต่อผู้สูงอายุเพื่อการดำรงชีพ และเพื่อเผยแพร่ความรู้นั้นแก่ลูกหลาน ส่วนทางฝ่ายวิชาการให้ช่วยเหลือกันในการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ เช่น แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และแม้แต่แก่นักศึกษา เพื่อได้มีพื้นฐานทางวิชาการเรื่อง ความเจริญวัยของมนุษย์ ให้เห็นคุณค่าของกันและกัน สร้างวัยสัมพันธ์ที่ดีให้มีขึ้น รวมทั้งการรักษาวัฒนธรรมที่ดีงามในการเคารพผู้สูงวัย ความกตัญญูต่อบุพการีผู้มีแต่ให้และให้ตลอดมา จนถึงวาระ ๖๐ ปี ที่โลกทั้งโลกกำลังใส่ใจ ปัญหาผู้สูงวัยเหล่านี้ เพื่อความดีงามและสันติสุขของมนุษย์โลก

---

# “เหตุฉุกเฉินในผู้สูงอายุ”

โดย ศอ.น.พ.ประสพ รัตนากร\*

เรื่องที่จะบรรยายเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยตรงคือ “เรื่องเหตุฉุกเฉินในผู้สูงอายุ” หรือโรคฉุกเฉินที่เกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ทุกท่านจะต้องเตรียมรับสถานการณ์ แต่ในทำนองว่า “รู้ไว้ไว้ไว้ ใสบ่าแบกหาม” เป็นการป้องกันเอาไว้ ทุกคนในโลกนี้ ควรจะยอมรับสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นไปอย่างปกติ สิ่งนั้นคือ ต้องหวังในสิ่งที่ไม่คาดหวังเอาไว้บ้าง เช่นว่า มีเพื่อนผมอายุ ๕๘ ปี เป็นเพื่อนรุ่นน้องไปเยี่ยมเพื่อนที่มีอายุ ๖๕ ปี ที่โรงพยาบาล เพื่อนคนนี้จะเข้าทำการผ่าตัด แต่ไม่ถึงกับอาการมากมาย เป็นแต่เพียงว่า ไปทำผ่าตัดเกี่ยวกับริดสีดวงชนิดน้อย ปรากฏว่าคนไปเยี่ยมนั่งคุยกันอยู่ ครึ่งชั่วโมงต่อมา เกิดปวดปัสสาวะ ไปเข้าห้องน้ำปัสสาวะไม่ออก ทำอย่างไรก็ปัสสาวะไม่ออก แล้วเกิดอาการกลั้นอาการเกร็งต่าง ๆ เป็นอย่างไรต่อไปทราบไหม คนไปเยี่ยมถูกนำเข้าผ่าตัด ก่อนคนไข้เสียอีก ไปเยี่ยมเขาแท้ ๆ กลับฉุกเฉินต้องเข้าห้องผ่าตัด นี่คือเหตุฉุกเฉินที่เกิดขึ้นได้ ถ้าเกิดขึ้นเช่นนี้ เราต้องเรียงลำดับคว้ามืออะไรบ้าง ผมใช้เวลาพอสมควร เพราะว่า ต้องใช้หนังสือถึง 5 เล่มกว่าจะได้มาบรรยายให้ท่านในวันนี้

ประธานกรรมการสวัสดิการผู้สูงอายุ - วุฒิสภา

บรรยายที่ชุมนุมผู้สูงอายุ ณ ศาลาทำนบก มุฉนวิริยชัยประสาทฯ

วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๒๖

ก่อนอื่นต้องขอย้อนกลับไปว่า อาการเปลี่ยนแปลงของ ผู้สูงอายุนั้นมีอยู่ ๗ ประการ คือ

๑. อาการอ่อนเพลียโดยไม่มีสาเหตุ - Weakness
๒. อาการเจ็บปวดโดยไม่ปรากฏ  
ชัดเจนว่าที่ใด - Pain
๓. ลักษณะท่าทางเปลี่ยนไปทั้ง  
หน้าตาและการพูด - Facial  
expression
๔. การนอน นอนน้อยกว่าปกติ - Insomnia
๕. ความจำ จำไม่ดี - Poor Memory
๖. อารมณ์อย่างที่ว่า ไม่ใกล้ชิด  
มีลักษณะไม่แน่นอน - Emotional  
Changes
๗. เหตุฉุกเฉินทางแพทย์เรียกว่า  
CRISIS - Senile  
Attacks

นี่คือ วิกฤตการณ์ในผู้สูงอายุ แต่วิกฤตในผู้สูงอายุนั้นมีได้หลายอย่าง เช่นว่า หายใจไม่ออก แน่นอกจนต้องส่งเข้าโรงพยาบาล หรือว่านอนตอนปลายหลับเพลिन ๆ ก็มี อาการกระตุกที่แขน กล้ามเนื้อ หรือกระตุกแบบอื่นเกิดขึ้นชัดเจน

เกิดอาการความดันโลหิตสูงอย่างรวดเร็ว หรือว่าอาการ  
ปัสสาวะไม่ออกอย่างนี้คือ อาการฉุกเงิน - Senile Attacks

เกี่ยวกับเหตุฉุกเงินในผู้สูงอายุ นั้น ต้องเกี่ยวข้องกับ  
โรคผู้สูงอายุอยู่บ้าง ซึ่งมีโรคกันอยู่ ๗ โรค คือ

๑. โรคที่เกี่ยวกับเบาหวาน (Diabetes Mellitus)
๒. โรคไขข้อกับกระดูก (Diseases of bones and joints)
๓. โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง (Cardiac attacks and Hypertension)
๔. โรคเกี่ยวกับอัมพาต (Paresis and Paralysis)
๕. โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ รวมทั้งปัญหาต่อมที่เกี่ยวกับทางเพศ
๖. โรคปอดและหลอดลม (Lung Complications)
๗. โรคที่เกี่ยวกับจิตใจ (Senile Psychosis)

แต่ละอย่างจะมีวิกฤตของตัวเองอยู่แล้ว เช่น โรคหัวใจ  
แต่ยังมีแถมวิกฤตการอื่น ๆ อีกด้วย เช่น วิกฤตการนั้น ๆ จาก  
หนังสือ ๕ เล่มนี้ จะย่อเพียงหัวข้อว่า เป็นวิกฤตการเหมือนกับ  
อาการของการชราภาพ (Aging Process) ๗ ประการที่พูดให้ฟัง  
ในตอนแรก โรคสำคัญในผู้สูงอายุ ๗ โรคที่พูดให้ฟังไปแล้ว  
และในตอนนี่คือว่า

๑. เรื่องขับถ่าย อย่างที่เล่าว่า อยู่ ๆ ปัสสาวะไม่ออก อยู่ดี ๆ วิ่งเข้ามาหน้าตาตื่น ร้องลั่นทั้งบ้าน ปัสสาวะเป็นเลือด เป็นเลือดสด ๆ ในเรื่องปัญหาขับถ่ายนี้ เป็นเรื่องที่ฉุกเฉินมาก และที่เลือดออกมานั้นอาจจะเนื่องมาจาก ๒ ประการ คือ

๑.๑ ในผู้ชายที่มีต่อมลูกหมากโต มีเส้นโลหิตทั่วไป และป่องพองบางส่วน หลอดเลือดนั้นจะปริ หรือกร่อนทำให้โลหิตไหลออกมา นอกจากที่กล่าวมานี้เกี่ยวกับการขับถ่าย ปัสสาวะ ในกรณีที่ว่า ปัสสาวะไม่ออก จะโยงไปถึงท่อน้ำ ปัสสาวะและโยงไปถึงไตด้วย

๑.๒ อีกส่วนหนึ่งที่ปวดจนกระทั่งดวงอทั้งตัวนั้นคือนิ้ว ซึ่งบังเอิญหลุดจากไตลงไปอยู่ที่ท่อปัสสาวะแล้วไปติด จึงทำให้ปวดอย่างรุนแรงมาก นี่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการขับถ่าย

๒. เรื่องเกี่ยวกับการหายใจ มีอาการหอบแน่น ซึ่งอาการหอบแน่นนี้ไม่เคยเป็นมาก่อน แต่อยู่ดี ๆ เป็นขึ้นมาที่อยู่ดี ๆ เป็นขึ้นมาเพราะว่า แนวโน้มของผู้สูงอายุจะเป็นผู้แพ้พิษได้มาก และเป็นผู้ที่จะเป็นลมพิษได้มาก อย่างเช่นว่ารับประทานอาหารทะเลก็เคยรับประทานมาตลอดชีวิต แต่บางทีเกิดจุกแน่น นั่นคือว่ามีอาการบวมของหลอดลม ผันง หลอดลมบวมขึ้นทำให้หายใจไม่ออก การแก้เหตุฉุกเฉินนั้น ต้องฉีดยาลดความบวมโดยทันที นี่เป็นเหตุฉุกเฉินที่เราพบอยู่

เรื่อยในผู้สูงอายุ ที่ว่าเกี่ยวข้องกับทางด้านลมหายใจหรือ หลอดลม หอบแน่น อีกส่วนที่ไม่ควรถึงกับวิตกกังวล แต่นั่น เป็นไปง่าย ๆ สะดวกจนเราคาดไม่ถึงคือว่า เรื่องของปอดบวม เพราะเพียงแต่ว่าออกไปนั่งตากลมเล่นนอกบ้านแล้วก็เพลิน หลับตอนเย็น ๆ พอรุ่งขึ้นก็มีไข้ และตกเย็นซักรจะหอบ พอตรวจให้ละเอียดมีอาการปอดบวมเกิดขึ้น ทำไมรวดเร็วเพียงนั้น ภายใน ๒๔ ชั่วโมง สิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมงในโลกคือว่า รวดเร็วเฉียบพลัน เกิดการติดเชื้ออย่างรวดเร็ว เป็นเหตุที่เกิดง่าย ครั้นให้ยาเข้าไปเพื่อป้องกันการอักเสบ ก็เลยหน้าเขียว แพ้ยาเข้าไปอีก

๓. เรื่องอาการที่เกี่ยวข้องกับการระคายเคืองขึ้นในระบบ ประสาท มีอาการกระตุกตามกล้ามเนื้อการกระตุกตามกล้ามเนื้อนี้ บางทีไม่ได้ออกมาเป็นในรูปกล้ามเนื้อที่เราเห็นเป็นมัด ๆ แต่เป็นที่กล้ามเนื้อกะบังลม ก็นั่งสะอึกอยู่นั้นแหละ เป็นวักเป็นเวร ซึ่งสะอึกนาน ๆ เข้าไม่เหมือนคนหนุ่มสาวที่สามารถทนต่อสถานการณ์เช่นนี้ได้ สะอึกนาน ๆ จะขาด อากาศหายใจและอากาศที่จะเป็นอาหารของสมอง คือ ออกซิเจน จนต้องให้ออกซิเจนฉุกเฉิน

๔. เรื่องของอุบัติเหตุ ก็เป็นเรื่องหนึ่งที่น่าจะเป็นห่วง เพราะว่าเย็นนี้ไปกินเลี้ยงกันด้วยดี พอรุ่งเช้ามาโทรศัพท์มาคุย

กัน ตอนป่วยไปโรงพยาบาลเสียแล้ว ทำไมหรือก็หกล้มในห้องน้ำ หรือพอยกมือขึ้นแล้วยกลงไม่ได้ เพราะเกิดไหล่ติด ไหล่หลุดอะไรนี้ อาการเช่นนี้บางทีก็เข้าใจคลาดเคลื่อน บางคนถามว่า ทำไมยึดตัวยึดเนื้อมันกรอบแกรบไปหมดนั่นคือไขข้อแห้งเป็นตามอายุ เขาถามว่าจะทำอย่างไร เขาก็ได้พยายามทุกอย่างแล้ว ถามว่าพยายามทำอย่างไร ก็พยายามกินนม กินเนย กินน้ำมันต่าง ๆ ทั้งเนื้อและอาหารไปมาก ๆ ให้ไขข้อดีเลยยิ่งหนักเข้าไปใหญ่จะไม่ว่า ไขมันในเลือดเต็มไปหมด ไม่ใช่ว่ากินน้ำมันเข้าไปได้แล้วไปไหลเข้าไปในข้อ เหมือนเขาอัดฉีดรด ไม่ใช่อย่างนั้น แต่อยู่ที่ว่าต้องออกกำลังกายและบริหารร่างกายเพื่อให้ไขข้อกระดูกทำงานเป็นปกติ เพื่อให้ไขข้อยืดหยุ่นให้มีน้ำหล่อเลี้ยงขึ้นมา บางคนก็บอกว่าออกกำลังกายทุกวันโดยการขี่จักรยานอยู่กับที่ การขี่จักรยานจะได้ผลแก่หัวเข่าอย่างเดียว ที่อื่นไม่ได้เลย ต้องให้มีทุกส่วนของร่างกาย เช่นการว่ายน้ำตีกันเซียงบก จึงจะเป็นไปทั้งร่างกาย

๕. เกี่ยวกับโรคติดเชื้อ เป็นเหตุที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ที่เรามองข้ามไปในผู้สูงอายุ เช่นว่านอนหลับไป วันต่อมาเสียชีวิต ในความเห็นก็คือว่า ตายเพราะชราภาพอะไรทำนองนี้ แต่แท้ที่จริงแล้ว มีอาการอักเสบขึ้นในสมองชนิดที่ทางแพทย์เรียกว่า “เนียบพลัน” นับเป็นเรื่องฉุกเฉินเช่นเดียวกัน

๖. เรื่องโรคหัวใจ อย่างเช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย ซึ่งเป็นอาการหนักโดยหลอดเลือดซึ่งไปเลี้ยงหัวใจเกิดชำรุดพิการ เป็นอาการหนักเช่นเดียวกัน ฉะนั้นโรคหัวใจนี้ เป็นเรื่องต้อง สอดกันอยู่ทุกโมงยามเมื่อเราอายุ ๖๐ ปีแล้ว และก็ไม่ใช่ว่าจะ พุดถึงเรื่องหัวใจตลอดเวลา เพราะจะป่วยหนักเข้าไปอีกทั้ง โรคหัวใจและโรคจิตใจ

๗. เรื่องตา ไม่ค่อยมีใครนึกถึงว่า โรคหนักอีกโรคหนึ่งก็ เป็นเหตุฉุกเฉิน โรคนั้นคืออะไร เมื่อเร็ว ๆ นี้มีข่าวไปทั่ว โลกว่า สุภาพสตรีเอกของอังกฤษ คือ นายกรัฐมนตรี มาร์-กาเร็ต แทตเชอร์ อยู่ ๆ ก็หายไปจากที่ทำงาน ๒ วัน จากบ้าน พักเลขที่ ๑๐ ถนนดาวนิง และต่อมาปรากฏข่าวว่า ไปรักษาตา ผ่าตัดตาเพราะว่า ตาดำเกิดหลุดออกมา มักเกิดในผู้สูงอายุอยู่ เสมอ ๆ เขาเคยใช้แสงเลเซอร์ยิงเข้าไปเพื่อให้ช่วยรักษา ใน บางกรณีก็ใช้ศัลยกรรมช่วยเหมือนกัน อันนี้เป็นเพียงทาง ร่างกายยังไม่ได้พุดทางจิตใจเลย แต่ในด้านร่างกายยังมีอีก ส่วนหนึ่งที่อยากจะกล่าวถึง

๘. เรื่องการใช้ยาในผู้สูงอายุ เพราะเหตุฉุกเฉินในผู้สูง อายุ เกิดจากผู้สูงอายุเองเป็นจำนวนมากหลายท่านมียาเป็น กองทัพบนโต๊ะอาหาร จะเรียกว่า ก่อนอาหาร และหลังอาหาร ๔-๕ อย่างขนานกันจนเพลิน เหมือนกันกับเขว่นพระหลาย

องค์คงจะช่วยได้ดี แต่ความจริงเกี่ยวกับผู้สูงอายุจะมีส่วนแพ้ยาได้ง่าย แพ้ยาแล้วเกิดเป็นลมพิษ เป็นผื่นตามตัว อย่าลืมว่าผื่นมันเกิดขึ้นตามผิวของร่างกาย ทั้งผิวในและผิวนอก ผิวนอกเป็นผื่นก็ช่างมันเถอะ เอาอะไรมาทาก็ค่อยยังชั่ว แต่ถ้าผิวในเป็นผื่นล่ะก็ เราจะหายใจไม่ออก เป็นจุดอันตรายอย่างยิ่ง ถ้าในทางการแพทย์ก็ใช้คำว่า Synergistic Reaction เหมือนกับการแพ้พิษ Allergy

๘. เรื่องเกี่ยวกับพิษของยาโดยตรง พิษของยานั้น ๆ โดยตรงแม้กระทั่งรับยา ๑ เม็ด หรือ ๒ เม็ด เช่น แอสไพริน แต่พออายุหนึ่งจังหวะหนึ่ง เพียง ๑ เม็ด ก็แพ้อย่างรุนแรงอย่างเช่นหัวใจจะหยุดเต้นทีเดียว อาการแทรกซ้อนของยาหรือฤทธิ์แทรกซ้อนของยา แม้ว่าสิ่งที่เราคิดก็มีสิ่งแทรกซ้อนและบางคนนั้นไม่เหมาะกับยาชนิดนั้น ๆ อย่างเช่นยาปฏิชีวนะแพ้มากที่สุดก็คือ เพนิซิลิน แต่เดี๋ยวนี้มียาขึ้นมาใหม่คือแอมพิซิลิน แต่บางโรคเช่นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด พวกไวบราไมซิน หรือ คานามัยซิน คือ แพ้เฉพาะบางที่ เช่น สเตอรรอยบางคนแพ้ปลาดี กินยาแก้วิงเวียนแต่ยิ่งวิงเวียนมากขึ้นกว่าที่เป็นก่อนกินยา ความต้านทานต่อยาลดต่ำลงเราสังเกตว่ากินตามขนาด ๓ เวลาหลังอาหาร ๗ วัน ๒๑ วัน บางทีเพียง ๕ เม็ด ๓ วันจะเริ่มมีอาการแทรก จนรับยาต่อไปไม่ไหว แต่

ไม่ได้หมายความว่าเราจะให้ต่อไป เพราะสามารถจะเปลี่ยนยาเป็นอย่างอื่นได้ที่มีฤทธิ์หรือมีปฏิริยาน้อย ต่อการรักษาโรค นั้น ๆ โดยตัวยาคือเป็นชนิดเดียวกัน เช่น ยาปฏิชีวนะ ซึ่งมีประมาณ ๓๐ ชนิด แพ้มากที่สุดคือ คลอแรมฯ ซึ่งมีผลทำให้กระดูก ไชกระดูก ซึ่งผลิตเม็ดโลหิตแดงพิการชำรุด จนทำให้โลหิตจางและอ่อนแอ ติดโรคแทรกง่าย

การหยุดยา ยาหลายอย่างมีใช้ในผู้สูงอายุ ต้องค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เหมือนขึ้นภูเขา เมื่อขึ้นไปแล้วจะมีทางลาด และเขาหลาย ๆ เขาก็มีเหว ถ้าขึ้นแบบลงเหวก็อันตราย เช่นยาชุดที่ หลอกขายกันอยู่ มียาแก้ปวด มีไวตามิน มียาปฏิชีวนะ และมียาเจริญอาหาร ท่านผู้สูงอายุมักจะถูกชักจูงไปด้วย มีคนใช้ท่านหนึ่ง ๒ เดือน หน้าตาก็อิมเอิบเจริญอาหารดี แต่วันหนึ่งเกิดท้องผูกท้องเสียต้องหยุดยา พอหยุดยาเริ่มมีอาการแทรกซ้อน คืออาการซึมเศร้าอยากฆ่าตัวตาย สิ่งที่มาคือ ต้องไปโรงพยาบาล มีอาการฆ่าตัวตาย ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถแก้ไขได้ นี่คือเหตุฉุกเฉินเหมือนกับการหยุดยาทันที เหมือนกับพวกอดเหล้า มีอาการลงแดง มีอาการชัก ตั้งใจเลิกมีความมุ่งมั่นที่ดี แต่ควรดูจังหวะ จะเลิกทันทีไม่ได้

๑๐. การให้ยาเกินกำหนด ใช้เงินลิ้ม เคยถามคนไข้ว่า หมู่นี้เป็นไงสบายดีหรือ คำตอบคือสบายบ้าง ไม่สบายบ้าง

พอลถามว่า ใ้ย้าอะไร “ก็ยาเก่า” ใ้ย้านานเท่าไร “ก็นาน  
 เหมือนกัน” ซี้้อย่างไร “ก็ใบสั่งยาขังอยู่” ซักไปซักมาใ้ย  
 อยู่ ๓ ปีแล้ว คือซี้ไปแล้วก็เก็บใบสั่งยาไว้ เก็บอยู่ ๓ ปี  
 อาการนี้อยู่ในอาการทับถม

สรุป ในชีวิตของผู้สูงวัยนั้น อยู่ในภาวะ “ไม้ใกล้ฝั่ง”  
 เรียกว่า ผุกร่อน เมื่อมีอายุพุด น้ำเซาะ แดคกล้า เข้าให้ ย่อม  
 จะมีเหตุซำรุดทรุดลงอย่างกะทันหัน เช่นกันในเรื่องโรคภัย  
 ใ้ยเจ็บ มีเหตุลูกเงินเกินควรง่าย ๆ จึงมีการศึกษาโดยเฉพาะ  
 ทางแพทย์ในการแก้วิกฤตในชีวิตผู้สูงอายุ เช่น เหตุ ๑๐  
 ประการที่เสนอมานี้ จึงควรตรวจสอบสุขภาพและอยู่อย่างไม  
 ประมาท เพื่อความสุกกายเจริญวัย สุขใจเจริญสุข ตลอดไป

---

## “วัยวัฒนา อายุวัฒนะ”

โดย ศจ.น.พ.ประสพ รัตนากร

วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๒๔ ณ ศาลาพำนัก พญาไท

ท่านสมาชิกชุมนุมผู้สูงอายุ และท่านที่เคารพทั้งหลาย

วันนี้เป็นรายการส่งเสริมสุขภาพอีกครั้งหนึ่ง ของชุมนุมผู้สูงอายุ จัดโดยมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยจะได้เสนอข้อคิดเห็นแก่ท่านเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยตรง ขณะนี้ได้มีกิจกรรมระหว่างประเทศเรื่องสูงอายุตลอดเวลา เช่น เมื่อกลางเดือนตุลาคม ๒๕๒๔ ทางสำนักงานสหประชาชาติในส่วนภูมิภาค อย่างที่เราเรียกชื่อย่อ ๆ ว่า สำนักงาน-ESCAP ได้จัดประชุมภูมิภาคในเรื่องการวางแผนงานเกี่ยวกับโครงการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ที่กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งในโอกาสนี้ผมและคณะผู้แทนไทยได้เข้าร่วมประชุมด้วย ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการที่จะให้แต่ละประเทศได้ตื่นตัวในเรื่องปัญหาที่จะเกิดขึ้น ในเมื่อเรามีพลเมืองที่สูงอายุมากขึ้นไม่ใช้ว่าพลเมืองที่สูงอายุนั้น จะก่อปัญหา แต่ถ้าหากว่า คนหนุ่มสาวลดลงหรือน้อยลง ในอัตราเกิดที่ต่ำลงไป ผู้สูงอายุซึ่งแข็งแรงดีก็น่าจะมีบทบาทช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติ นอกจากที่กล่าวมานี้ จริงอยู่แต่ละประเทศในทางเอเชีย มีความภาคภูมิใจในคุณลักษณะของเชื้อชาติชาวเอเชีย ก็มีความ

•บรรยายในการชุมนุมผู้สูงอายุ ครั้งที่ ๑๕๕ ของมูลนิธิวิจัยประสาทฯ

เคารพและมีการดูแลอุปการะผู้สูงอายุในครอบครัวเป็นอย่างดี แต่ปรากฏว่าสิ่งเหล่านี้ได้เปลี่ยนแปลงไป นับวันจะเห็นว่า ผู้สูงอายุจะต้องถูกทอดทิ้งอยู่อย่างโดดเดี่ยวมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุผลทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ลูกหลานจะต้องไปศึกษาเพิ่มเติมในต่างท้องถิ่น เมื่อศึกษาแล้วก็ไปทำงานที่อื่น ส่วนผู้สูงอายุต้องต่อสู้ด้วยตนเอง อยู่ในตามท้องถิ่นภูมิภาค และตามชนบททุรกันดารเป็นอันมาก

ต่อมาเราได้มีการประชุมกันที่กรุงเทพฯ เมื่อปลายเดือนตุลาคม ที่ประเทศจีน ได้ประชุมกว้างขึ้นไปอีกในด้านประชากร และในด้านส่งเสริมคุณภาพประชากร และส่วนหนึ่งได้มีข้อเสนอของฝ่ายเราเองคือประเทศไทย โดยผมเองเสนอว่า เมื่อพูดถึงเรื่องประชากร เรามักพูดกันแต่ในด้านเดียวคือ การวางแผนครอบครัว โดยหาได้คำนึงถึงข้อเท็จจริงว่า ผู้สูงอายุนั้นก็เป็นประชากรส่วนหนึ่งที่จะช่วยสังคมได้มาก เพราะฉะนั้นในขณะที่หัวเอเซียออกคำแถลงอันหนึ่ง และ ๑ ใน ๒๒ ข้อ ก็คือว่า ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรของบ้านเมืองและสังคม ที่จะมาช่วยกันพัฒนาสังคมกันได้อย่างกว้างขวาง จึงควรจะได้นำเรื่องนี้มาพิจารณาให้เป็นประโยชน์ต่อไป

นอกจากที่กล่าวมานี้เมื่อปลายเดือนพฤศจิกายนต่อกับต้นเดือนธันวาคม ก็ได้มีการประชุมที่กว้างขวางมากอีกประชุม

หนึ่ง ก็เป็นการประชุมที่ทำเนียบขาว White House Conference on Aging เรื่องผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งผมได้รับเชิญเข้าร่วมประชุมด้วย และมีเพียง ๒๒ คนจากทั่วโลก โดยเฉพาะผู้อำนวยการสถาบันสูงอายุ หรือหัวหน้าโครงการเท่านั้น แต่ปรากฏว่าในที่ประชุมนั้น มีผู้เข้าร่วมประชุมคือ ผู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับวงการผู้สูงอายุของ สรอ.ถึง ๒,๐๐๐ คน และมีผู้สังเกตการณ์อีก ๒,๐๐๐ คน คือราว ๔,๐๐๐ คน ในโอกาสนี้ประธานาธิบดี โรนัลด์ เรแกน มาปราศรัยต่อที่ประชุมด้วย ในการปราศรัยต่อที่ประชุมนั้น มีข้อความสำคัญอันหนึ่งที่น่าสังเกตว่า จากการที่ประธานาธิบดี เรแกน ได้ตั้งงบประมาณ "ไอน์น ไอน์น" ต่าง ๆ โดยเฉพาะในด้านประกันสังคม แต่ไม่เคยไปตั้งงบประมาณเกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุ เขาถึงได้ใช้คำ คำหนึ่งว่า "ทำไมข้าพเจ้าจะเป็นปฏิปักษ์กับคนรุ่นเดียวกับข้าพเจ้า" ข้าพเจ้าในที่นี้คือ ประธานาธิบดีเรแกน ซึ่งในวันที่รับตำแหน่งนั้นก็มีอายุ ๗๐ ปีเข้าไปแล้ว แต่ทั่วโลกต่างรับรองว่า อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปอยู่ใน "กลุ่มผู้สูงอายุ"

ในโอกาสนั้น ได้มีเอกสารต่าง ๆ เผยแพร่เป็นอันมาก อย่างเช่นว่า เอกสารซึ่งมาจากฝ่ายทำเนียบประธานาธิบดีเรแกน ซึ่งเป็นเอกสารนำรู้มาก เช่นในเล่มสีแดงเป็นรายงานวิจัย และมีสานส์จากประธานาธิบดีเรแกน การประชุมครั้งนี้ได้มี

อยู่ ๑๔ เรื่อง นับตั้งแต่ปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ไปจนกระทั่งปัญหาทางด้านวิจัยเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุ แต่วันนี้จะยกมาเรื่องเดียวใน ๑๔ เรื่อง เรื่องนั้นก็ตรงกับหัวข้อที่ว่า "วัยวัฒนา-อายุวัฒนะ"

ทำอย่างไรเราจึงจะเตรียมกายเตรียมใจให้มีสุขภาพดีในวัยสูงอายุ หรือวัยมันเปลี่ยนไปก็จริง แต่เรายังมีสุขภาพดีอยู่ เมื่อคืนนี้ผมเลยนั่งดูหนังสือเก่า ๆ ของไทย มีหนังสือที่บางตอนน่าฟังดีมากว่า อายุคนเรา จะทำอะไรให้เปลี่ยนแปลงขึ้น เราต้องเตรียมตัวรับสถานการณ์นั้น เช่นว่า การแบ่งอายุทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือภาคอีสาน เขาเขียนเป็นคำประพันธ์ว่า

- “ ๑๐ ปี อานน้ำปหนาว  
 ชาวปี แบนสาวป่เปือ  
 ๓๐ ปี ดั้นเมื่อก่อนไก่อ  
 ๔๐ ปี มือไขว่หน้าผากคณิง  
 ๕๐ ปี ไปปลึงทอดหุ่ย  
 ๖๐ ปี เป้าขลุ่ยปดัง  
 ๗๐ ปี เนื้อหนังเป็นลูกครวก  
 ๘๐ ปี หนักหน่วงมาหุ

๕๐ ปี ลูกหลานนั่งให้  
๑๐๐ ปี ไข้กี้ตาย ปไข้กี้ตาย”

การที่เราจะต้องเตรียมการเตรียมใจไว้นี้ เขาได้แยกออกเป็น ๑๒ หัวข้อด้วยกัน

“Promotion of Wellness”

๑. การแก้ปัญหาเรื่องความว้าเหว่ (Socialization) ถ้าคนเราใจว้าเหว่แล้ว นอกจากจิตจะท้อถอย จะเกิดการทอดทิ้งตัวเอง ตอนนีโรคภัยไข้เจ็บจะแทรกแซงสุขภาพจะเสื่อมโทรม จึงจะต้องมีการสังคมของผู้สูงอายุ และเป็นที่น่ายินดีที่เราทำอยู่ขณะนี้ทำมาร่วม ๒๐ ปีแล้ว คือ “ชุมนุมผู้สูงอายุ” ของเรานี้ ส่วนในอเมริกา เพิ่งเขียนมาเป็นปีแรกเท่านั้น
๒. ความกดดัน (Life Stress) ต่างมีรอยแปดพันเก้า สมมุติว่างานสังคมจะไม่ใช่หรือ ลูกหลานจะเสียใจ ครั้นจะไปหรือรถาก็ไม่สะดวก ครั้นจะไปป๋อยหรือเศรษฐกิจมันไม่อำนวย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือ สิ่งกดดัน
๓. สิ่งแวดล้อม (Environmental Factor) รบกวนความเจริญวัย บางคนแก่หง่อมไปโดยที่สิ่งแวดล้อมมันทำให้เป็นอย่างนั้น เช่นว่า เสียงรบกวน ตอนนี

โรงเรียนต่าง ๆ ดูเหมือน ๓๕ โรงเรียนกำลังรณรงค์เรื่องเสียง เช่น เสียงรบกวนเหล่านี้ ไม่เพียงแต่จะทำให้หูได้ยินไม่ค่อยปกติ ยังทำให้เกิดความเหนื่อยอ่อนและทรุดโทรมด้วย ถ้าใครอยู่กับเสียงมาก ๆ อย่างเช่น ทำงานในโรงงานที่มีเสียงดัง ๆ หรือขับรถขับรา หรือทำงานอยู่ใกล้กับรถรา เหล่านี้ทำให้ทรุดโทรมได้เร็ว นอกจากเสียงแล้วสิ่งเป็นพิษทั้งหลาย อากาศเป็นพิษ น้ำเน่าอะไรต่าง ๆ ทำให้เกิดการทรุดโทรมของร่างกาย

๔. อาหาร (Nutrition) อาหารนี้เรารับประทานอาหารให้เจริญก็ได้ รับประทานให้ตายก็ได้ ผมเห็นหนังสือของชมรมข้าราชการบำนาญมหาดไทย เขาแปลมาจากหนังสือภาษาอังกฤษ เรื่อง “วิชาตกรรมสาม” คือ ดูแลให้ดีใจหาย เช่น ให้อ้วนหวาน ๆ ให้รับประทานมาก ๆ ไม่ก็ปีก็เป็นเบาหวานเอง อาหารพวก นม เนย ไข่บริบูรณ์ ไขมันสูง ๆ จะเป็นโรคหัวใจวายตายเอง หรือกลางคืนก่อนจะนอนบ่นสัก ๑ ชั่วโมง กลุ่มใจนอนไม่หลับ จะทรุดโทรมเองต่าง ๆ เหล่านี้ แม้แต่ว่าเรื่องอาหารนี้จะทำให้เราแข็งแรงหรือเจ็บป่วยได้เหมือนกัน ซึ่งอันนี้ถ้าอาหาร

ดิบ ๆ สุก ๆ ก็มีพยาธิ พยาธิบางอย่างไปสู่สมอง  
เมื่อสมองพิการเข้าแน่นอนที่สุด ผู้สูงอายุนั้นจะถึง  
วาระอันร่วงโรยลงไป

๕. **การออกกำลังกาย (Exercises)** ผู้สูงอายุทั้งหลาย  
ต้องมีการออกกำลังกาย บริหารร่างกาย เหมือน  
อย่างที่เราพูดถึง ๕ อ. คือ ออกกำลังกาย อาหาร  
ที่ปกติมีคุณค่า อูจจาจะไม่ผูก ท้องไม่เสีย อากาศ  
บริสุทธิ์ และอารมณ์ที่เป็นปกติ
๖. **ทันตสุขภาพ (Dental Care)** เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้เรา  
เดือดร้อน สุขภาพเสียเมื่ออายุมากคือ เรื่องของฟัน  
เพราะฟันจะเป็นแหล่งที่แพร่โรคที่ดีที่สุดในร่างกาย  
บางคนจะถอดถอนเอาไว้ แต่การที่ถอดถอนเอาไว้คือ  
แหล่งที่อมโรคอยู่ ควรที่บริหารดูแลสุขภาพฟัน  
จึงเป็นเรื่องจำเป็นมาก
๗. **ยาและเหล้า (Alcohol & Drug)** หลายคนอายุ ๔๐ ปี  
แต่ดูหน้าตาเหมือน ๗๐ ปี เช่น มีการประกวดผู้สูง  
อายุ คนหนึ่งก็เข้าไปยิ้มแย้มแจ่มใส คนแรกนั้นขึ้น  
เวทีท่าทางแข็งแรง กรรมการถามอายุเท่าไร ๖๐ ปี  
- ทำอย่างไรถึงดูแข็งแรง - บริหารร่างกายดี

เหล้ายาไม่กิน นอนหลับปกติดี คนที่ ๒ พิดเปรี๊ยะ  
เหมือนกับโคคขึ้นเวที

- ผู้หญิงไม่เที่ยว การพนันไม่เล่น อายุ ๓๐  
แข็งแรงดี คนที่ ๓, ๘๐ ปี ก็กระปรี้กระเปร่า ทะมัด  
ทะแมง คนที่ ๔ ขึ้นไปร่วมคูแก่กว่าคน ๖๐, ๗๐  
และ ๘๐ ปี กรรมการถามว่า

กินเหล้าไหม - กินมาก

เที่ยวไหม - ก็เที่ยวอนดึกอยู่เรื่อย ๆ

วัน ๆ ทำอะไร - กินเหล้าทุกวัน

อายุเท่าไร - ๔๕ แต่หน้าเหมือน ๕๐ หรือ  
๘๐ ปี อย่างนี้เป็นต้น

ฉะนั้น ปัญหาการใช้จ่ายหรือเหล้าผิด ๆ คือติด  
เหล้าติดยา เป็นเรื่องที่ทำให้คนเราโทรมเร็ว และ  
เมื่อพูดถึงยาจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นเหยื่อของยา  
เป็นจำนวนมาก เช่น ว่าง ๆ นั่งฟังโฆษณาเลยซื้อมา  
ทดลองเรื่อย ๆ ไป และผลสุดท้ายปัญหาการใช้จ่าย  
ผิด การใช้จ่ายพรั้าเพรื่อ ทำให้สุขภาพเสียไปหมด  
(Misuse of Drug or Disuse)

๘. **ทางด้านเศรษฐกิจ** (Economic Pressure) การที่ว่าคน  
เราอายุมากแล้วนั้น จะหวังให้ลูกหลานช่วยเหลือ

อย่างเดี๋ยวงจะยาก สมัยก่อนมีคำประพันธ์อันหนึ่ง  
ในหนังสือ วิวาท์พระสมุทรของรัชกาล ๖ มีความว่า

“เมื่อแก่เฒ่าหมายเจ้าช่วยรับใช้  
เมื่อยามไข้หมายเจ้าช่วยรักษา  
เมื่อยามถึงวันตายวายชีวา  
หวังลูกช่วยปิดตาเมื่อสิ้นใจ”

ลูกก็ไม่ค่อยเห็นหน้าเขาไปทางของเขา อันสิ่งเปลี่ยนแปลงทางสังคมก็เกิดขึ้น เราจำเป็นจะต้องปรับตัวเราเองให้มีงานมีกำไร แม้ว่าจะเลวร้ายของการทำงานในระดับปกติ แต่งานที่ยังเป็นผลผลิตอย่างอื่นยังทำได้ เช่น เขียนภาพ เลี้ยงสัตว์ เพาะพันธุ์ต้นไม้ แม้สะสมแสตมป์ก็เป็นรายได้มหาศาล บางคนมีรายได้จากการขายแสตมป์ปีละ ๒๐๐,๐๐๐ บาท นี่กำไรทั้งนั้น จากการเล่นแสตมป์เก่า และการเป็นผู้ใหญ่นั้นต้องทำตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมของเด็กเหมือนกัน พอตีผมไปพบคำประพันธ์อันหนึ่งว่า

“กับผู้น้อยคอยเผื่อแผ่แลเห็นอก  
การุณยกแก่ทุกข์สงสุขให้  
แผ่เมตตากำจุนอุ้นอกใจ  
สมวิสัยให้เคารพนบบูชา”

คือ เราจะหวังให้ลูกหลานมาดูแลเรา เราจะต้องให้เขาเสียก่อน อันสายโซ่อันนี้มันถึงจะถ่ายทอดไปมาหากันได้ ถ้าหวังโดยว่า วัฒนธรรมเป็นอย่างนี้ วิสัยคนไทยเป็นอย่างนี้ จะหวังได้ยากหน่อยในอนาคต

๕. การส่งเสริมสุขภาพโดยสุขศึกษา (Health Education) ทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นเรื่องสำคัญ เช่นว่า ในระหว่างการประชุมมีรายงานของคณะผู้วิจัยออกมามากมายเช่นเรื่อง Aging and Health ผลของการอายุสูงขึ้นกับสุขภาพ Health, Mental and Health Promotion การรักษาสุขภาพ และส่งเสริมสุขภาพจิต ยังมีรายงานวิจัยเรื่องนี้อย่างกว้างขวาง รวมทั้งในบางเรื่อง เช่นว่าการประกันสุขภาพ มีแปลกออกไปอีก เช่น การประกันโรคมะเร็ง จะได้ผลประโยชน์คงจะเป็นบริษัท แต่ท่านคงจะพันโรคมะเร็งยาก ถ้าจะประกันได้อย่างมั่นคงเป็นเรื่องแปลกอยู่เหมือนกัน แล้วนอกจากนี้การจะส่งเสริมในเรื่องสุขภาพจิต ไม่ใช่แต่เพียงว่าไม่ให้เจ็บป่วยทางจิต แต่ให้มีความสำนึกในคุณค่าของผู้สูงอายุ เขาถึงได้มีเอกสาร “การวางตัวของผู้สูงอายุ” ซึ่งอันนี้ผมเคยไปค้นดูในหนังสือของ สมเด็จพระ

- พระบรมวงศ์เธอ กรมพระปวเรศวริยาลงกรณ์
- ซึ่งท่านได้กล่าวถึง วุฒิของผู้เจริญไว้ ๓ ประการ
    - = ชาตวิฒิโท
    - = คุณวิฒิโท
    - = วยวิฒิโท เป็นข้อสำคัญ มีข้อความว่า
      - “ ในสภาใด หาผู้เฒ่ามิได้ สภานั้นไม่ใช่สภา
      - ชนใดไม่กล่าวคำที่เป็น ธรรม ชนนั้นไม่ใช่
      - ผู้เฒ่า คำสัตย์ไม่มีในธรรมใด ธรรมนั้น
      - ไม่ใช่ธรรม”

นี่คือเรื่องคุณลักษณะของผู้สูงอายุ และนอกจากนี้ในเรื่องเกี่ยวกับการที่ว่า เราให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเป็นเรื่องของการสร้างกุศลอย่างมหาศาล เพราะอะไร องค์การอนามัยโลก ได้มีการประชุมจากผู้แทนทั่วโลกประมาณ ๓,๐๐๐ คน ณ นครอาลมาอัลตา ในรัสเซีย ได้ประกาศออกมาว่า ใน ค.ศ. ๒๐๐๐ (พ.ศ. ๒๕๔๓) ให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้า หรือ “Health For All by the Year 2000” ในไทยเราก็ใช้คำง่าย ๆ ว่า สุขภาพดีถ้วนหน้าในปี ๒๕๔๓” คือ ต้องการให้คนทุกคนในอีก ๒๐ ปีข้างหน้าสุขภาพดี แข็งแรงโดยทั่วกัน และส่วนใหญ่จะมุ่งในเรื่องผู้สูงอายุที่จะให้สุขภาพดี ต้องระดมสรรพกำลังทั้งหลาย เพราะถ้าพึ่งแพทย์ไม่ว่าประเทศเจริญแค่ไหน จะไม่พอ

กับพลเมือง ลำพังยาจะไม่พอที่จะใช้ แต่ต้องช่วยให้ทุกคนแข็งแรงมีสุขภาพดี จึงได้จัดตั้งเหมือนกองทัพขึ้นมา กองทัพอาสาสมัครนี้คือผู้สูงอายุทั้งหลาย และใช้กลวิธีทุกทางแม้แต่ ว่า ยาสมุนไพรก็ใช้และความรู้ทั้งหลายที่ท่านมารับจากการประชุมนี้ จะได้ไปเผยแพร่แก่ผู้อื่น ซึ่งโครงการนี้เรียกว่า Primary Health Care Sytem คือ สาธารณสุขพื้นฐาน คือว่า กันตั้งแต่ทุกรูปแบบในการที่จะช่วยในเรื่องสุขภาพ ทีนี้ถ้าหากว่าเรามองดูง่าย ๆ มองดูในแง่ของไทย ๆ ผมคิดไปคิดมาจึงไปพบพระไตรปิฎกเข้า ธรรมะในพระไตรปิฎกบอกว่า

### เหตุที่ทำให้อายุยืนมี ๕ ประการ

๑. รู้จักทำตนให้สบาย แต่บางคนไม่มีความสุขตลอดชีวิต นอนหลับสบายดี ตื่นขึ้นมาก็หงุดหงิด เริ่มอาละวาดกับพระอาทิตย์ หาว่าขึ้นเร็ว โมโหตั้งแต่เข้าหาฤดูวิวาทไม่ได้ วิวาทกับพระอาทิตย์ก็มี ทำตัวให้สบาย ไปเที่ยวที่ไหนนั่งรับประทานอาหาร ตัวเองรับประทานอาหาร แต่โต๊ะข้าง ๆ เขาสั่งตั้งนานยังไม่ได้เดินเข้าไปในครัวอาละวาดกับหัวหน้าครัวว่า ทำไมโต๊ะข้าง ๆ เขามาก่อน ทำไมยังไม่ได้ อ้าว นี่มันใช่ธุระหรือเปล่านี้ อย่างนี้ก็ยังมี และในการที่ทำตัวให้ไม่สบายนี้ อยู่ที่ปากเราด้วยเหมือนกัน ถ้า

ได้ป็นถึงจะสบาย ทุกคนเขาร้อนบอกหนาว เขาหนาว  
 บอกร้อน ขอให้ไวย กับอะไรถึงจะมีความสุข หรือ  
 วันนี้ ถ้าไม่พูดถึงเรื่องโรคคงเป็นทุกข์เป็นกำลัง  
 ต้องป็นว่าปวดท้องเสียหน่อย ปวดหัวเสียหน่อย  
 และการทำคนให้สบายอย่างหนึ่งคือ มองโลกในแง่ดี  
 อย่าเห็นว่าอะไรเป็นศัตรู เป็นภัย เป็นเรื่องร้าย  
 เสียหมด

๒. รู้จักประมาณในสิ่งอันควร คือรู้จักป็นยะป็นยัง  
 เพียงแต่ว่ายอกของหรือว่าการเดิน การเล่นกีฬา การ  
 เล่นกีฬายานหายไม่ใช่อุบัติเหตุณะ คือเล่นจนหัวใจ  
 วายก็มีคือไม่รู้จักพอดี ผมมีคนไข้ซึ่งเป็นสมาชิก  
 ของชุมนุมผู้สูงอายุ อายุท่าน ๘๖ ปีแต่แข็งแรงดี  
 เพื่อนฝูงว่า ท่านทำอย่างไร ท่านบอกว่า ท่านมีสูตร  
 ชีวิตของท่าน คือสูตร ๔

อะไรคือสูตร ๔

- (๑) นอนตามปกติ ตื่นตี ๔ สดชื่น แจ่มใส
- (๒) เดินวันละ ๔ กิโลเมตร เข้า ๒ กิโลเมตร  
 เย็น ๒ กิโลเมตร เป็นการออกกำลังที่ดี
- (๓) รับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ วันละ  
 ๔ มื้อ เพื่อย่อยง่ายและท้องไม่เสีย

(๕) อดน้ำวันละ ๔๐ ครั้ง แบ่งเป็น ๔ ครั้ง ๆ ละ ๑๐ หลอด ฟิตเปรี้ยว

๓. เป็นผู้ที่มีสติ แน่นอนครบ ถ้าเราโกหกเราจะเกิดตะครัน ตะครอเหมือนไฟสุ่มอยู่ในอก เช่น ชู้สาวก็ต้องคอยหลบหนีอยู่เรื่อย ๆ จะเป็นจะตายเมื่อไรไม่รู้ หรือว่าดื่มน้ำเมาเป็นโทษของเหล่า มันมีแต่ทรุดโทรม เพราะฉะนั้นเหตุที่ทำให้อายุยืนเพียง ๓ อย่างก็ไปไกลแล้ว
๔. รับประทานแต่ของที่ย่อยง่าย จะมีสุขภาพแข็งแรงดี ไม่อมโรค
๕. มีมิตรที่ดีงาม การสังคมที่ดีงาม ไม่ว่าเหว และ มีความปลอดภัย

บททวนอีกที่ว่า เหตุที่ทำให้อายุยืน ซึ่งก็ตรงกับหัวข้ออันนี้ว่า “วัยวัฒนา อายุวัฒนะ” คือรู้จักทำตนให้สบาย รู้จักประมาณในสิ่งที่ควร เป็นผู้ที่มีสติ รับประทานแต่ของที่ย่อยง่าย มีมิตรที่ดีงาม นี่ก็เป็นเรื่องที่เราได้รวบรวมมาจากข้อคิด ซึ่งข้อคิดนี้มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ แต่อย่างไรก็ตาม เราต้องปฏิบัติ ไม่ใช่คิดเฉย ๆ

๑๐. ตรวจสอบสุขภาพ (Physical Check up) การที่จะให้สุขภาพดี อายุยืน แข็งแรงดี ต้องหมั่นตรวจสอบสุขภาพ โดยมี

ศูนย์ตรวจสุขภาพ Health Care Centre แต่ท่านนำ  
 ภาควิชาใจนะว่า “คลินิกผู้สูงอายุ” นี้ เราตั้งมาแล้ว  
 ร่วม ๒๐ ปี ซึ่งเดี๋ยวนี้ยังเปิดบริการอยู่อย่างสม่ำเสมอ  
 ตามปกติ และในภาคต่าง ๆ ก็เปิดขึ้นแล้วด้วย เช่นที่  
 ภาคเหนือ ที่จังหวัดลำปาง เชียงใหม่ ภาคใต้ ที่สงขลา  
 ประจวบคีรีขันธ์ ภาคกลางที่สิงห์บุรี อยุธยา และภาค  
 ตะวันออก ที่ชลบุรี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่  
 นครราชสีมา ขอนแก่น ถ้าได้ตรวจเสียปีละครั้ง  
 มีอะไรรีบรักษาแก้ไข และเราจะสบายอีกมาก  
 สุขภาพ แข็งแรงดี

๑๑. ความผาสุกในครอบครัว การดูแลในครอบครัว เมื่อ  
 พுகถึงครอบครัวก็โยงมาถึงลูกเต้า มีหนังสือใน  
 ธรรมจริยา ความว่า

“บิดาและมารดาแม่ตำซำทั้งสองมิตร  
 มีบุตรย่อมทจริตทั้งกริยาและวาจา  
 มารดาบิดาดี ทั้งสองศรีประเสริฐนา  
 แม้นบุตรบังเกิดมาพร้อมกริยาวาจาดี”

พ่อแม่จะเป็นแบบอย่างของลูก ถ้าพ่อแม่ดีลูกก็ดี ครอบครัว  
 นั้นปกติสุขแน่นอน ไม่มีลูกทรพี เมื่อเราแก่เฒ่าไป เรา  
 ย่อมหวังได้ว่า ให้ลูกเต้าปิดตาในเมื่อสิ้นใจ ก่อนจะมีลูกดี

สามีภรรยาเองย่อมต้องอยู่กันดี ๆ เสียก่อน อยู่อย่างไรถึงจะดี  
 “สามีที่พู่หนวกกับภรรยาที่ตาบอด จะเป็นคู่ที่มีความสุข  
 ไปชั่วนิรันดร”

ไทย ๆ เรามีหรือเปล่าอยู่ให้อยู่กันยั่งยืน ผมก็อ่านไปอ่าน  
 มาหลายเล่มแต่อ่านหลายเล่มแล้วยังไม่จับใจเท่าไร นอกจากมี  
 ข้อความบรรทัดเดียวบอกว่า “จะให้อยู่เย็นเป็นสุขในครอบครัว  
 ขอแต่อย่าเอาเรื่องนอกเข้า” แค่นี้จะปกติสุขนี่คือ ธรรมชาติของ  
 ผู้ครองเรือน และผู้ครองเรือนที่ดี มีลูกที่ดีและหวังได้ว่า  
 เราจะมีอนาคตในเมื่ออายุมากอย่างมีความสุข เพราะอย่างน้อย  
 เราก็ได้ช่วยดูแล

๑๒. สังคมนี้อาจช่วยกัน (Community Care) คือ มีอาสา  
 สมัครบ้าง โดยเอกชน บรรดาเพื่อนบ้านทั้งหลาย  
 คนเรานั้นจะว่าชะตาชีวิตมันก็ไม่ได้ บางทีสิ่งที่ไม่  
 คาดหวังอาจบังเกิดขึ้น ฉะนั้น แต่ละคนต้องช่วยกัน  
 มิฉะนั้นอาจจะเกิดปัญหาเกี่ยวกับว่า สามีตาย เพื่อน  
 บ้านควรต้องช่วยกัน ปัญหาว่าลูกตายก่อนหมดพ่อแม่  
 ไม่มีใครดูแล ดังนั้น โครงการสังคมช่วยสังคมจึง  
 จำเป็น

หลังจากการประชุมที่ทำเนียบขาว ผมมาแะที่กรุงโตเกียว  
 ญี่ปุ่น เพราะเขามีโครงการเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุนี้ค่อนข้าง

ดีมาก เช่นว่า มีหนังสือคู่มือของผู้สูงอายุ ว่า เมื่ออายุมากแล้วจะทำตัวอย่างไรบ้าง เป็นภาพประกอบอย่างเช่นว่า “ขยันแต่อย่าให้เป็นอันตราย” หรือ “กวาดใบไม้แต่ไม่ถึงกับเผาหญ้า” เพราะดีไม่ดีวิ่งตามไฟไม้ทันทันจะยุ่งยาก พยายามอยู่กับธรรมชาติที่มีความเจริญให้มาก ปลุกต้นไม้ เห็นต้นไม้มันออกดอกออกผล อยู่กับลูกกับหลาน หรือให้ลูกหลานเลี้ยงสัตว์ ซึ่งจะเติบโตขึ้นด้วยความเอ็นดูทั้งหลาย พร้อม ๆ กันนั้นในบางครั้งบางอย่างเป็นเรื่องที่จะต้องตรวจ เช่น ตรวจสุขภาพประจำปี และตรวจอารมณ์ประจำวัน ส่องกระจกดูเสียบ้างดูในเวลาที่เราหัวเสีย แล้วเราจะได้ยับยั้งสงบอารมณ์

สำหรับในเรื่องอื่น ๆ เขาก็ทำไว้น่าดูง่าย ๆ ครับ เหมือนเล่นไม้กระดกมีผู้ใหญ่สูงอายุอยู่ข้างหนึ่ง เด็กอยู่ข้างหนึ่งนี้รู้จักปั้นยะป็นยังของอะไรสำหรับวัยไหม เหมือนกับหลายคนที่แข่งขันฟุตบอลกับคาราเตะชอบนัก รุ่งขึ้นก็เข้าโรงพยาบาลหรือไปวิ่งแข่งมาราธอนกับเขาแล้วตายคาสนาม จึงต้องรู้จักพอควร ตรงกับคำของไทย ๆ ว่า “มัชฌิมาปฏิปทา”

ในโอกาสการประชุมครั้งนี้ ผมได้พบกับบุคคลที่ทั่วโลกพูดถึงกันมากอีกคนหนึ่ง คือ ดร.แอสแลน จากรูมาเนีย ซึ่งในที่ประชุมเราพูดกันอย่างนักวิชาการ ดร.แอสแลน ก็ยอมรับว่าที่รักษาที่คลินิคในรูมาเนีย ก็ไม่มีเรื่องอะไร เพียงให้ทุกคนปรับตัว

เอง แล้วทำจิตใจให้สงบสบายทุกอย่าง ก็จะมีอนาคต และมีชีวิต  
 ในผู้สูงอายุได้ดี และไม่มีแพทย์ผู้สูงอายุจริง ๆ ในโลกนี้สักคน  
 เดียว รวมทั้งตัวท่านเอง แต่ทุกคนสามารถที่จะช่วยดูแลผู้สูงอายุ  
 ได้ทุกคน แพทย์แต่ละคนเป็นคนละอย่าง เช่น คุณเรื่องกระดูก  
 เรื่องสมอง หัวใจ ฉะนั้นอันนี้ก็จะเห็นได้ว่า การร่วมมือกัน  
 ทุกฝ่าย ในโครงการผู้สูงอายุจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง และเป็น  
 ประโยชน์สำหรับตัวท่านเองด้วย รวมไปถึงอย่างไร คือ โดยปฏิบัติ  
 ตามหลักธรรมะในพระไตรปิฎกว่า

“รู้จักทำตนให้สบาย รู้จักประมาณอันสิ่งอันควร รู้จักเป็น  
ผู้มีศีล รู้จักรับประทานอาหารที่ข้อย่างไร รู้จักมีมิตรที่ดีงามอย่างนี้”

ท่านจะมีอายุวัฒนะ และมีวัยวัฒนา สมความปรารถนา

---

# บทความ “ปีใหม่ ๒๕๑๑”

ศจ.น.พ. ประสพ รัตนการ

บรรยายทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

๒๘ ธันวาคม ๒๕๑๐

สวัสดี ท่านผู้ฟังทั้งหลาย

อีกสองสามวันข้างหน้าก็จะถึงวาระปีใหม่ ต่างคนต่างก็เตรียมการเตรียมใจหรือพูดง่าย ๆ ก็ว่าเตรียมฉลองกันให้เต็มคราบเต็มอ้อมกันละ ถ้าฟังจากข่าวสารต่าง ๆ จะเห็นได้ว่ามี การเตรียมการกันอยู่ทั่วทุกทิศ และส่วนใหญ่จะฉลองกันตั้งแต่วันสิ้นปี จนถึงปีใหม่เหมือนกับที่ว่าได้รุ่ง หรือฟ้าสว่างกันทีเดียว แต่ถ้ามองดูอีกทีแล้วจะเห็นว่า ข้อเท็จจริงอยู่ที่วันกินผ่านไป เด็กก็โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ หนุ่มสาวก็แก่ขึ้นเป็นคนมีอายุ ผู้ใหญ่สูงอายุขึ้นจนแก่เฒ่า

ดร.พาเกทแพทย์ผู้มีชื่อเสียงจึงได้บอกว่า ความผิดพลาดของมนุษย์ในโลกอยู่ที่เรื่องกำหนดให้มีเวลานี้เอง เราจึงแก่เข้าทุกปีทุกปี นอกจากบางทีก็ปลอบใจกันไปมาว่า ยังเป็นหนุ่มขึ้นทุกวัน ใครจะหนุ่มจะแก่ไปแค่ไหน หากมีความสำคัญเท่ากับความเป็นผู้ใหญ่ไม่ ในทางจิตวิทยาจึงได้ศึกษาและประมวลข้อคิดเห็นเป็นแนวสังเกตได้ว่า ผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ นั้น ควรจะได้มีคุณลักษณะเฉพาะ ไม่จำเป็นจะต้องเกี่ยวกับอายุอานาม แต่เกี่ยวกับความเจริญเติบโตของบุคลิกภาพนิสัยใจคอและอารมณ์

มากกว่า อย่างเช่นผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ น่าจะมีส่วนเหล่านี้อยู่เป็นลักษณะประจำ คือ

๑. ไม่เป็นผู้ที่คอยป้ายความผิดให้แก่คนอื่น โดยจะพูดจะจาจะทำอะไรต้องรู้จักรับผิดชอบ สำคัญที่สุดคือ รับผิดชอบว่าทำผิด ไม่มีใครเขาจะตำหนิติเตียน กลับสรรเสริญเสียอีก คิดว่าพอมืออะไรบกพร่องขึ้นก็จะบอกว่า เพราะคุณที่เดียวผมเลยผิดไปด้วย หรือซัดไปให้คนฟ้าอากาศอะไรไปโน่น ซึ่งไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่ดีเสียเลย

๒. งดเว้นจากการวิพากษ์วิจารณ์ที่จะให้ผู้อื่นเสียหาย เช่น งานก็ไม่ทำ แต่ใครทำอะไรก็ไม่ได้ คอยจะพูดให้เจ็บใจหรือเสียคนไปเลย เช่น หว่าทำงานเอาหน้า สอพลอหรืออยากเป่ง บางทีประนามจนเสียคน ว่าดีแต่พูดไม่เห็นทำอะไร ไม่มีความรู้ ไม่มีภูมิ วิพากษ์วิจารณ์แม้กระทั่งเพื่อนร่วมงานร่วมอาชีพด้วยกัน ซึ่งที่ควรแล้วน่าจะเป็นทำนองแนะนำชี้แจงหรือว่ากันด้วยเหตุผลตรงไปตรงมามากกว่านินทากล่าวร้าย ซึ่งไม่มีใครดีขึ้นมาเลยอย่างนี้เป็นผู้ใหญ่ไม่ได้

๓. พร้อมที่จะรับเหตุการณ์เสมอ บางทีเราไม่ยอมไปแต่มีเรื่องจะต้องไปตามหน้าที่ก็ต้องไป ไม่อยากทำแต่โดยมารยาทต้องทำ และไม่ต้องเสียใจ กลัว วิตกในเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่นี้กว่าจะเกิดมันจะเกิดอยู่เสมอ

ถ้าเราทำใจให้ได้แบบนี้จึงจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้

๔. มีความพากเพียรพยายาม ขยัน แต่ไม่ใช่่วนวาย จนซุลมุนไปหมดทั้งบ้านทั้งช่อง ต้องนึกถึงอกเขาออกเราบ้าง เราทำได้แต่บางคนอาจจะทำไม่ได้ ต้องนึกถึงกำลังเรา และกำลังเขาจึงจะเป็นผู้ใหญ่อยู่ได้นาน

๕. คนเราทุกคนมีความทะเยอทะยาน อยากทำอะไรให้ก้าวหน้า อยากมีความเจริญ เป็นใหญ่เป็นโต ในเวลาเดียวกันให้พึงระลึก พึงตระหนักว่า ใครอยากดีก็ดีไป แต่อย่าไปล้างผลาญ หรือไปเหยียบคนอื่นเขา เท่ากับเป็นการทำลายเพื่อนฝูง เพื่อให้ตัวเองดีขึ้น อย่างนั้นเป็นเรื่องของคนไม่ดี ไม่ใช่ผู้ใหญ่ ถ้าเราอยากเจริญ อยากก้าวหน้า เจริญทำของเราเอง สร้างตัวเองขึ้น อย่าไปผลัดคนโน้น แวังคนนี่จนเสียหายกันไปหมด เพื่อให้ตัวเด่นขึ้น อย่างนี้เป็นผู้ใหญ่ไม่ได้

๖. ผู้ใหญ่ต้องใจกว้าง คนเราอยู่ในโลก ทำอะไรสำเร็จ คนเดียวไม่ได้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่บางคนก็เกียดกัน ไม่ยอมจะให้ใครเกี่ยวข้อง ดู ๆ เป็นเรื่องน่าสงสาร เพราะทุกคนย่อมมีอายุ อีกหน้อยก็จากกันไป รักกันช่วยกันดีกว่า อย่างอื่น ไม่ใช่อย่างนี้ก็ต้องฉัน อย่างนั้นก็เพราะฉัน นั่นเป็นเรื่องของคนใจแคบซึ่งบางทีดู ๆ คล้าย ๆ กรวย ข้างหน้าก็ดูกว้างขวางดี แต่ปลาย ๆ เข้าลิบลงทุกที อย่างนี้เป็นผู้ใหญ่

ไม่ไหว

๗. คนเราเมื่อเป็นผู้ใหญ่ หรือจะเป็นผู้ใหญ่ ต้องไม่  
อิจฉาริษยา ซึ่งมักจะแตกรูป แปรรูปออกมาต่าง ๆ โดยไม่รู้ตัว  
ก็ได้ แต่น่ารังเกียจ ใครดีเราควรสรรเสริญยกย่องสนับสนุน  
ไม่ใช่ตั้งหน้าอิจฉา คนเรา ต้องไม่ระแวง ไม่คอยแต่ลงโทษ  
ตัวเอง และไม่นำมีความอาฆาตพยาบาท ซึ่งเสียไปด้วยกัน  
ทุกฝ่าย เป็นผู้ใหญ่ไม่ได้

ที่เล่ามาให้ฟังเรื่องความเป็นผู้ใหญ่นี้ ก็เพราะว่าเราจะแก่  
ขึ้นอีกปีหนึ่ง อย่าให้แก่แต่อายุ แต่ใจยังเป็นเด็กไว้ความรับผิดชอบ  
ชอบ ถ้าเราพยายามปรับปรุงให้เป็นผู้ใหญ่ได้อย่างที่ว่า จะเป็น  
ความผาสุกสดชื่น ไม่เฉพาะตัวเรา แต่รวมไปถึงคนในบ้าน  
ในที่ทำงานด้วยกัน และในสังคมของเราด้วย ปีใหม่มาแล้ว  
หวังว่าเราจะเป็นผู้ใหญ่สมบูรณ์ขึ้นกว่าปีเก่า

ท่านทั้งหลาย เมื่ออายุอานามมากขึ้น ความเปลี่ยนแปลง  
ทั้งกายใจก็เกิดขึ้น ในโอกาสที่จะสิ้นปีนี้ จึงขอเสนอข้อควร  
ปฏิบัติเพื่อสุขภาพของท่านมาด้วย เพราะเพียงแต่รับ ส.ค.ส.  
สัก ๒ เสง หรืออวยพรกันสัก ๑๐๐ คน คงไม่ได้ทำอะไรให้เกิด  
ขึ้น แต่จะอะไรเกิดขึ้นได้ ถ้ารู้จักปฏิบัติตนสักเล็กน้อยเกี่ยวกับ  
การออกกำลังกาย การพักผ่อน ลดความกังวล เสริมความ  
จำ ทำให้ชีวิตมีหวัง มีการสังคมบ้าง หากความสุขบ้างนั่นแหละ

อายุจะยืน โดยไม่ต้องคอยท่อง

อายุ วรรณะ สุขะ พละ

แต่ให้ถามตัวเองว่า

- วันนี้ฉันได้บริหารร่างกายออกกำลังแล้วหรือยัง
- วันนี้ฉันได้พักผ่อนที่ควรแล้วหรือยัง
- วันนี้ฉันได้ระงับยับยั้งความกังวลได้บ้างแล้วหรือยัง
- วันนี้ฉันได้ทดลองความสังเกตและจดจำแล้วหรือยัง
- วันนี้ฉันได้ทำอะไรเป็นประโยชน์สมหวังแล้วหรือยัง
- วันนี้ฉันได้ช่วยใครในบ้านและเพื่อนฝูงบ้างแล้วหรือยัง
- วันนี้ฉันได้หาความสุขรื่นเริงบ้างแล้วหรือยัง

ได้ถามตัวเองแล้วให้แก้ไขตามไปด้วย จะทำให้ท่าน  
กระชุ่มกระชวย เจริญวัยอยู่เสมอ เหมือนอย่างคำที่ว่า

**“สุขกายเจริญวัย สุขใจเจริญสุข”**

ในโอกาสที่จะขึ้นปีใหม่ ขอนำโคลงกลอนสุนทรภู่  
มาสวัสดีปีใหม่แก่ท่าน ดังต่อไปนี้

“เกิดมาเป็นมนุษย์ปุถุชน  
ความทุกข์มิได้พ้นจนสักหน้า  
สุดแท้แต่กรรมที่ทำมา  
ถึงเวลาสิ้นสุขก็ทุกข์ไป  
ถ้าถึงคราวพ้นเชษฐที่เป็นทุกข์

ก็กลับมีความสุขสืบไปใหม่  
เป็นธรรมดาจะนี่แต่ไรไร  
จะหวาดหวั่นพรันใจไม่ต้องการ

สวัสดีปีใหม่

โรงพยาบาลและสถาบันประสาทวิทยา

๑ มกราคม ๒๕๑๑

# บทความเรื่อง “ใจเขาใจเรา”

ศจ.นพ.ประสพ รัตนากร

บรรยายทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๔๙๘

---

คำว่า “ใจเขาใจเรา” นับว่าเป็นหัวใจสำคัญของเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเป็นจุดรวมของสังคมวิทยา ของมนุษยวิทยา ของจิตวิทยา และวิทยาการอันเกี่ยวข้องกับ วัฒนธรรมทางจิตใจ ความจริงคำ ๆ นี้ เข้าใจง่ายแสนง่าย ฟังดูรื่นหู สงบใจดี แต่ในทางภาคปฏิบัติแล้วออกจะขลุกขลัก รุ่มร่ามกันอยู่มากมาย และลำบากใจเหลือเชียว เพราะว่าขึ้นชื่อว่า “เรา” ก็หนีไม่พ้นที่จะนึกแต่ “ใจเรา” ส่วนข้าง “ใจเขา” นั้นเล่า แต่ละคนก็พาลลืมนึกเสียหมด เนื่องจากความสำคัญผิด ในทำนอง “อาตมาก็ใช่เล่นเสียเมื่อไร” มากต่อมาก ดังนั้น จึงได้นำเรื่องอันเกี่ยวกับความรู้สึก ความหวัง ความต้องการ ของผู้อื่นที่เราพบเห็นโดยทั่วไปมาแยกแยะให้ดูตามสมควร และถ้าเรารู้เรื่อง “ใจเขา” ให้มากไว้เท่าใดก็ย่อมจะทำให้ “ใจเรา” สบายเป็นสุขมากขึ้นเท่านั้น

ความยุ่งยากสับสนในเรื่องใจเขาใจเรานี้ ได้ก่อให้เกิด ความปั่นป่วนมากต่อมากแล้ว จนเป็นนิทานติดปากชาวบ้าน ก็มีเช่น เรื่อง น้ำผึ้งหยดเดียว หรือแมลงวันตัวเดียวทำให้ดี รันพันแทงกันจนถึงยกพวกคลุมบอนกันก็บ่อย บางครั้งก็มีการ

รีดนาทาเร้นชนิดกดขี่ชาวบ้านก็มี โดยลืมนึกไปว่าถ้าเราโดนเข้าอย่างนั้นบ้างจะตีหน้าอย่างไร ข้าพเจ้าจึงเชื่อมั่นว่าแนวทางประชาธิปไตย แบบฟังความเห็นผู้อื่นที่เรากำลังดำเนินอยู่บ้างแล้วนี้เองจะนำไปสู่ความราบรื่นของคนทุกชั้นทุกวัยได้โดยรู้จักฟังความเห็น ความรู้สึกของผู้อื่นไว้บ้าง เพื่อไม่ต้องกุมขมับพลางรำพัน “โธ่ เวิร์กรรม เราไม่น่าฝืนโลกไปยั้งจั้นเลย” และถ้าเรานึกใจเขาไว้บ้างว่า คนทั่วไปนั้นมีความรู้สึกอย่างไร เช่น

๑. คนทุกคน ย่อมต้องการให้คนอื่นกล้อยตามบ้างไม่มากก็น้อย อย่างเช่นในเวลาประชุมอภิปรายต่าง ๆ ถ้าหากจะให้ราบรื่นไปโดยตลอดก็ต้องรู้จักฟังกันเข้าไว้ ส่วนจะขัดแย้งหรือไม่เห็นด้วยก็ค่อย ๆ ว่ากันไป เช่น “ตามที่ท่านเสนอมานั้น พวกเราก็เห็นด้วยเป็นอย่างมาก และเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากงานนี้ มุ่งหวังในทางปฏิบัติ จึงใคร่ที่จะตั้งข้อสังเกตไว้ว่า...” ต่อจากนั้นก็ขัดแย้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขอย่างไร ก็ดูเหมือนจะไม่มีใครคำนึงถึง เพราะฉะนั้น บางครั้ง เราเข้าไปในวงสมาคมบางแห่งพบกับผู้ที่สนใจในเรื่องดูดวงดูดาว ถึงแม้จะขัดความรู้สึก ความศรัทธาของเราอย่างไร ถ้าหากเขาจะดูลายมือสักหน่อย ก็ไม่น่าจะต้องหัวเสียคำราม หรือแตกคันให้กวนใจกันเปล่า ๆ เพียงยื่นมือซึ่งเราไม่ได้ชี้หาไปให้เขาว่า ๆ ส่งสักพักหนึ่ง ก็ดูเหมือนจะอยู่

เย็นเป็นสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย เพราะฉะนั้น บางครั้งเรานั่งอ้าปากค้าง ฟังเขาคุยกันให้เอิกเกริกเกรียวกราวเป็นที่สบอารมณ์ สนุกสนาน แต่ต่อมาภายหลังกลับได้รับการยกย่องว่าเป็นคนคุยสนุกสนาน ซึ่งความจริงเราได้แต่หุบปากอยู่ท่าเดียว แต่ที่คุยสนุกนั้นเขาคุย เราไม่ได้คุย เป็นแต่เพียง ไม่ขวางเรือ หรือแบบมือไม่พาย เอาเท้าราน้ำ ผลสุดท้ายก็เข้าไหนเข้าได้ ไม่มีเรื่องร้อนใจ

๒. ต้องรู้จักที่จะแก้ไขข้อขัดแย้งกันบ้าง ไม่ใช่ว่าเขามาเรื่องนี้ เราก็คอยจับผิด หรือมาเรื่องโน้นก็เลยหนุนส่งไป ไม่มีการแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งกันและกัน มิตรภาพก็ดูเหมือนไม่ยั่งยืนเท่าใด เพราะดู ๆ เหมือนกับปล่อยให้เสียคนกันไปหมด เห็นเขาผิดก็คอยซ้ำเติม กล้าย ๆ กับว่า “ลื้อก็ไม่น่าจะทำอย่างนั้นนี่นา ลื้อรู้อยู่แล้ว” แทนที่จะหาทางแก้ไขหรือผ่อนความตึงเครียด กลับจะยู่ให้สายสัมพันธ์ขาดเกลียวกันไปเสียง่าย ๆ และนอกจากนั้นความขุ่นเคืองใจต่าง ๆ ระหว่างกัน ถ้าหากได้มีการปรับความเข้าใจกันเสียตั้งแต่ต้น ก็รู้แล้วรู้รอดกันไป แต่ปล่อยให้มันสุ่มมาก ๆ เข้าก็จะกลายเป็นผงเข้าตา แกะอะไรไม่ได้ทั้งชวนให้สายตาไม่กินกัน คอยเขม่นกันอยู่เรื่อย และเมื่อถึงจุดที่ศรศิลป์ไม่กินกันแล้วก็หมดหนทางที่จะปรองดองกันต่อไป

๓. รู้จักที่จะสนใจคนอื่นบ้าง หรือทุกคนต้องการให้คนอื่นสนใจ ดังจะเห็นได้ว่า มีการนัดพบกันแทบทุกวัน ระหว่างเพื่อนฝูง ซึ่งบางครั้งไม่มีความหมายอะไรเลย เช่น นักเล่นสแตมป์ ได้แสตมป์ดวงใหม่มาที่แสนจะหายากก็เลยต้องจัดงานเลี้ยงนัดพบเพื่อนฝูงเพื่อให้มาชมแสตมป์ ความจริงที่มาชมตัวได้ไผ่เองนั่นแหละเสียมากกว่า ครั้งหนึ่งข้าพเจ้าเคยแวะไปหาเพื่อนตั้งแต่เช้า เห็นเขาชอบเลี้ยงสัตว์ สวนครัว ตั้งใจว่าจะไปขอบัวสีงาม ๆ มาปลูกเล่น และคิดว่าสักครึ่งชั่วโมงคงจะเรียบร้อย แต่ที่ไหนได้จนป้ายโมงแล้วก็ยังไม่ได้บัว เพราะไปถึงเขาก็ขึ้นชมไม้ให้ดูไถ่บ้าง ดูนกบ้าง ดูหมูบ้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เท่ากับให้เราสนใจในความพากเพียรของเขา จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะใส่ใจไว้ทุกคนว่า แต่ละคนก็ต้องการให้คนอื่นสนใจทั้งนั้น ถ้าหากไม่ถึงแก่เกิดความเสียหายในส่วนรวม เราจะโอนอ่อนผ่อนตามไปกับข้อเรียกร้องตามธรรมชาตินี้บ้าง ก็ดูเหมือนจะมีแต่ความชื่นบานเกิดขึ้นทุกฝ่าย

๔. อารมณ์จะต้องไม่ขัดกัน หมายความว่า ให้มีความกลมกลืนกันไปได้ เหมือนกับที่ท่านผู้ใหญ่ผู้หนึ่งได้กล่าวว่าการแต่งงานของเพื่อนคู่หนึ่งว่า ถ้าเจ้าสาวเป็นไฟขึ้นมา เจ้าสาวก็ต้องพยายามแปรธาตุเป็นน้ำ หมายความว่าต้องมีทางแก้อารมณ์ขัดแย้งกันอยู่ เพราะถ้าคิดดูง่าย ๆ ต่างคนต่างเป็น

ไฟก็จะไหม้เพียงวิวาท์กันหมดเท่านั้นเอง ฉะนั้น ต้องหาทาง  
 ตะล่อมหรือถ่ายเทอารมณ์ให้พอดีกันบ้าง เช่น ถ้าเพื่อนโมโห  
 ดีเดือดมากก็ไม่จำเป็นที่เราจะต้องพยายามไหม้ไฟโดยดีเดือดตอบ  
 เขาไป หรือถ้าเพื่อนมีความเศร้าโศกมาเราก็กลับรำพันเสียยก  
 ใหญ่ “เฮ้อ อ้าวก็จะแยเหมือนกัน” ผลสุดท้ายก็ไม่ต้องปรึกษา  
 หารือกัน เพราะมันแยทั้งคู่อยู่แล้ว

๕. ให้รู้จักคิดกันในเรื่องง่าย ๆ อย่าไปคิดในเรื่องลึกซึ้ง  
 มากนักในการที่จะเข้ากับคน เช่น เขาอาจจะมาปรึกษาเรา  
 ในเรื่องที่ว่า แหมเมื่อยออกจะแก่ญาติมิตรไปสักหน่อย เราก็  
 “เอ้อ ก็น่าเห็นใจ แต่ขงจื้อท่านว่ายังงั้นยังงี้” ประเดี้ยว ๆ  
 ได้เกิดเรื่องถ้ามีการอ้างคัมภีร์โก้หร่านกันมากนัก มักจะเกิด  
 เรื่อง เพราะฉะนั้นคิดในเรื่องง่าย ๆ เสียบ้าง อย่างเช่น ลินยู่ถ้ง  
 ซึ่งเป็นนักปราชญ์เอกของจีนคนหนึ่ง มีคนไปถามว่า ทำยังไงจะ  
 แก้เรื่องติดหูหรีได้ เขาบอกว่า เราคิดดูง่าย ๆ ก็แล้วกันว่า  
 สูดหูหรีมันทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครบ้าง ก็พวกนั้นบอก  
 ว่าก็ไม่เห็นมีใครเดือดร้อน เขาบอกว่าเราทำยังไงก็ตาม ที่ทำให้  
 เราเกิดความสุข แล้วไม่มีใครเดือดร้อนก็ขอให้ทำต่อไปเถิด  
 ของง่าย ๆ ตรงไปตรงมาไม่ต้องอ้างขงจื้อ ขงเบ้ง อะไรต่าง ๆ  
 ตรงไปตรงมา เพราะฉะนั้นให้คิดง่าย ๆ แล้วก็จะไม่ทะเลาะกัน

๖. ต้องคิดเสียก่อนแล้วค่อยพูด นี่จำเป็นมาก บางคนพูด

ออกไปแล้วก็มี การขอโทษขอโพย หรือโอดเข้าไประบายกลางวงต่าง ๆ นี่เพราะว่าไม่ได้คิดเสียก่อนบางทีไม่ได้ตั้งใจมันหลุดออกมา ฉะนั้นเตรียมเสียให้ดีกว่าก่อนที่จะพูดออกไป เหมือนกับเราเดินหมากรุก หรือเล่นหมากรุกฮอส ถ้าหากว่าเล่นไปตามประสาหมั่นทำงาน จับโขกไปเรื่อยก็จะถูกรุกรานได้ง่าย

๑. อย่าลืมว่าทุกคนเห็นแก่ตัวทั้งนั้น ไม่มีใครเลยที่ไม่เห็นแก่ตัว ฉะนั้นคนที่มาหาเราบางทีอาจจะพูดเพื่อที่จะยกย่องเราบางสิ่งบางอย่าง คนซึ่งจะมาเพื่ออะไรก็ตาม ก็จะต้องมีข้อนำมาด้วยเสมอ และนอกจากนั้นคนเราซึ่งพยายามต่อสู้ดิ้นรนในชีวิตต่าง ๆ เขาก็อาจจำเป็นที่จะต้องดิ้นรนเพื่อตัวของเขาเอง เพราะฉะนั้น การที่เขาจะมาติดต่อกับเรา และพูด แม้แต่การช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยเฉพาะภายในวงงาน ก็มักถึงตัวเองก่อนเสมอ เรื่องของเขาบ้างมันช่วยไม่ได้ ต้องนึกว่าคนเราทุกคนเห็นแก่ตัว

๒. หาจุดที่สนใจกัน ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักจุดที่สนใจซึ่งกันและกัน มันก็จะไปกันไม่รอด เช่น คู่ผัวตัวเมียมาปรึกษาหลายรายแล้ว อยู่ด้วยกันไม่ได้ เพราะวันนี้ อาทิตย์เมียชวนไปบางปู ไปเต็นท์ ผัวชวนไปวัดฟังเทศน์ แล้วจะไปยังไหนไหน คนละทิศละทาง เป็นต้น ไม่มีจุดซึ่งร่วมกันเสียเลย แต่บางทีจุดร่วมนั้นไม่ได้เรื่องได้ราวก็ไปด้วยกันได้เช่น การที่จะพูดจา

ยกย่องว่า นาย ก. ดียังงั้น มีความรู้ดี มีอะไรอย่างนั้น ประเดี้ยวเล็ก แต่ถ้าจะคุยกันเรื่องว่า นางสาว ข. แหมยังงั้นยังงี้ไปที่โน่นก็เจอ ไปที่นี้ก็เจอยังงั้นยังงี้ ว่าประเดี้ยวมีฝูงใหญ่มาช่วยกันประโคมต่าง ๆ นั่นก็เพราะว่ามันมีจุด หรือคล้ายจุดสนใจแต่จุดนิทานกาลนี้ไม่ค่อยดี อยากรู้กันดีกว่า เพียงแต่ยกตัวอย่างให้ฟังเท่านั้น หรือมีหลวงตาองค์หนึ่ง เวลาใครนิมนต์ไปเทศน์ที่ไหนปรากฏว่าลูกศิษย์ถูกหาทั้งหลายรู้ใจดีว่า ถ้ามีการถวายนาฬิกาก็เป็นทีโปรดปรานนัก แต่วันหนึ่งมีใครนิมนต์ไปบ้านแห่งหนึ่ง ถวายเงินทองมากมาย และวันหลังนิมนต์อีกไม่ไปก็เพราะว่า หลวงตาองค์นั้นเล่นนาฬิกา ที่กฎของท่านมีสักสามร้อยเรือนรอบไปหมดถวายนาฬิกาเท่านั้นพอใจแล้ว เพราะฉะนั้นเราต้องรู้จุดสนใจของคนบางคน ไม่ใช่ที่เราเกิดรู้สึกในพระคุณ นาย พอขึ้นปีใหม่ก็แวะไปที่บ้านเอาไม้ตะพดไปให้ บางทีไม้ตะพดนั่นเองจะล่อกระบาลเราเข้าให้ เราต้องรู้เสียก่อนว่าจุดสนใจอยู่ที่ไหนหรือในการที่จะคุยกับเพื่อนฝูง และการจะตั้งต้นเรื่องอะไรควรจะมีใจเสียก่อน

๕. ความเชื่อและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต้องมีอย่างแน่นแฟ้น เพราะมีฉะนั้นแล้วบ้านก็ไม่เป็นบ้าน เมื่อสามีภรรยาไม่ไว้วางใจกัน บริษัทไม่เป็นบริษัท เมื่อหุ้นส่วนขาดความเชื่อถือซึ่งกันและกัน งานก็ไม่เป็นงาน เมื่อผู้ร่วมงานมีแต่ความระแวง

ต่อกัน ดังนั้นถ้าหากเราไม่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้ว  
เราก็จะไม่สามารถจะเข้าใจกันได้

๑๐. อุดมคติต้องไม่ขัดกัน เพื่อนที่รักแสนรัก เช่นที่  
หนังสือพิมพ์ลงเร็ว ๆ นี้ มีคนหนึ่งขาด่วน เดินไปไหนไม่ได้  
เป็นอัมพาต เพื่อนที่แข็งแรงดีมาแบกไปเที่ยวทุกวัน และเป็น  
อยู่เช่นนั้นตั้ง ๒๐-๓๐ ปี แต่อยู่มาวันหนึ่งปรากฏว่า เห็นเมีย  
ของตัวเองไปนั่งอยู่ที่บ้านเพื่อนขาด่วนนั้น นี่อุดมคติขัดกัน  
เสียแล้ว ผลสุดท้ายขาด่วนก็เลยต้องถึงแก่กรรมไป เพราะ  
ว่าเห็นเมียของตนขึ้นบ้านผิด ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนรักกัน  
อย่างไรก็ตาม ถ้าอุดมคติขัดกันแล้วก็ไปด้วยกันไม่ได้ ฉะนั้น  
การที่จะสัมพันธ์ซึ่งกันและกันควรจะมีอุดมคติคล้าย ๆ กัน  
เช่น บางคนวันอาทิตย์หรือวันหยุด พ่อก็พาลูกไปโบสถ์ แม่  
จะพาลูกไปวัด ผลสุดท้ายก็ไปด้วยกันไม่ได้ เพราะไม่รู้ว่าจะ  
เอาพุทธหรือเอาคริสต์ ก็ต้องแยกกัน ซึ่งมีมาแล้วมากต่อมาก

ตามที่กล่าวมาโดยละเอียดตั้งแต่ต้นแล้วนี้ คงจะเห็นได้  
โดยชัดเจนแล้วว่า มนุษย์จะอยู่เป็นสุขกันในโลกนี้ไม่ได้ ถ้า  
นึกแต่เพียง เรา โดยลืม เขา ดังนั้นการที่รู้จักความต้องการ  
ของผู้อื่นไว้บ้าง ก็ย่อมจะนำไปสู่ความเข้าใจกันดีระหว่างกัน  
แต่ท่านอย่าเพิ่งเข้าใจผิดว่า ที่มีเรื่องยุ่งยากต่าง ๆ ก็เพราะ  
เขาเป็นอย่างนั้น เขาเป็นอย่างนี้ จุดใหญ่ต้องอยู่ที่การแก้ไข

ปรับปรุงตัวเราเองมากกว่า คนเรานั้นต่างจิตต่างใจอย่างเช่นที่  
 รัชชคคลิปปลิงกวีเอกได้กล่าวไว้ และมีผู้ถอดเป็นไทยว่า

“ถ้าสูรู้รังจิตต์	ไม่หงุดหงิดเมื่อใครใคร
หัวเสียและเขี้ยวได้	ข้อดีอ้างรอบข้างสู
ถ้าสูเชื่อคนได้	ขามใครใครระแวงอยู่
คิดเพื่อเพื่อผองผู้	ระแวงบ้านเพราะต่างใจ”

และแล้วโลกเรานี้ก็จะนำอยู่มากขึ้นสำหรับตัวท่านเอง

---

# บริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุ ในประเทศไทย

## Geriatric Health Service in Thailand

ตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศนโยบายการบริการสาธารณสุขแก่เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี และผู้สูงอายุเกิน ๖๐ ปี นั้น ประชาชนได้ชื่นชมต้อนรับโครงการนี้ทั่วประเทศ และเพื่อได้ประมวลความเป็นมาเกี่ยวกับเรื่องนี้ในประเทศไทย จึงขอเสนอเรื่องการบริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามที่ได้ดำเนินการมาตั้งแต่ต้นดังนี้

๑. คณะผู้สนใจเรื่องผู้สูงอายุประชุมจัดโครงการครั้งแรกเมื่อ ๑ ธันวาคม ๒๕๐๕ ณ โรงพยาบาลประสาท พญาไท โดยมีพระยาบริรักษ์เวชการ องคมนตรีและรองประธานมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นประธาน ศจ.น.พ.ประสพ รัตนากร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลประสาท ขณะนั้น และกรรมการเลขานุการมูลนิธิเป็นเลขานุการและประกอบด้วย หลวงพิณพาศย์พิทยาเขต พระยามไหสวรรย์ พล.ต.ต.อรรถสิทธิ สิริสุนทร และท่านผู้อาวุโส รวม ๒๐ ท่าน ได้พิจารณาเรื่องบริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ดังนี้  
๑.๑ ผู้สูงอายุเลย ๖๐ ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ยังแข็งแรงพอที่

จะร่วมกันทำประโยชน์แก่สังคมได้

- ๑.๒ ผู้สูงอายุควรได้รับความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยเพื่อปฏิบัติแก่ตัวเองและลูกหลานโดยจะช่วยงานสุขศึกษาได้ดี ทั้งมีความผูกพันระหว่างวัยดี ช่วยให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เป็นผลดีแก่ส่วนรวมทั่วไป
- ๑.๓ โรคในผู้สูงอายุมีวิธีการรักษาแตกต่างกันไป ควรมีคลินิกโดยเฉพาะหรือเป็นโรงพยาบาลต่อไป ทั้งมีการสอนแก่แพทย์ พยาบาลด้วย

๒. ความหมายและความสำคัญของผู้สูงอายุ ที่ประชุมได้พิจารณาคกลงจัดให้มีศูนย์กลางที่มูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งตั้งขึ้นโดยพระราชดำริและพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานทุนเริ่มต้น โดยมี พระวรวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยลาภพฤฒิยากร ประธานองคมนตรี ทรงเป็นองค์ประธาน โดยพิจารณาเห็นว่า

- (๑) ผู้สูงอายุได้อุทิศตนเพื่อบ้านเมืองมาถึง ๒ ใน ๓ ของชีวิต ช่วยชาติบ้านเมืองนานาประการ ควรที่จะได้รับการสงเคราะห์ดูแลเมื่อเจ็บป่วยหรือชราลง ยิ่งบางท่านทั้งในชนบทและสังคมปัจจุบันลูกหลานมักออกไปประกอบอาชีพโดยอิสระ ไปตั้งครอบครัว

ใหม่โดยเสรีแล้ว ควรเป็นภาระทางสังคมที่จะต้อง  
ดูแลผู้ชรา ผู้ซึ่งได้ช่วยสังคมมานานแล้ว

- (๒) การศึกษาโรคและวิชาการว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ Gerontology จะต้องมีการเริ่มต้นขึ้นในโรงเรียนแพทย์ โรงเรียนพยาบาล และฝ่ายสังคมสงเคราะห์ด้วย เพราะจะสามารถช่วยมิให้ผู้สูงอายุต้องกลายเป็น ผู้ทุพพลภาพหรือพิการไปจนช่วยตัวเองไม่ได้ และ เป็นภาระแก่สังคมและหากมีวิทยาการที่ดีพอ จะทำให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพดี ได้มาช่วยกันทำประโยชน์ แก่สังคมอีก
- (๓) บริการสาธารณสุขเจริญขึ้นมาก มีผู้มีอายุยืนมากขึ้น ในนานาประเทศต่างมีสถิติชัดเจนว่า ในอนาคตโรค ในผู้สูงอายุจะเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข จึงควรศึกษาป้องกันแต่บัดนี้ และจะช่วยลดจำนวน เตี้ยงคนไข้เรื้อรังด้วย
- (๔) ควรใช้พลังของผู้สูงอายุนี้นมาพัฒนาสังคมอีกทาง หนึ่งโดยเฉพาะในโครงการพัฒนาจิตใจและสุขภาพ- ทางจิตใจ

### ๓. ความหมายของคำว่า "ผู้สูงอายุ"

ในอดีตได้มีการใช้คำต่าง ๆ กัน เช่น

(๑) คนแก่

(๒) ชราภาพ - คนชรา - ผู้ชรา

(๓) คำอื่น ๆ ซึ่งเป็นคำล้อเลียนต่าง ๆ อันไม่เป็นผลดี

ดังนั้นในวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๑๒ ซึ่งมีประชุม คณะผู้อาวุโสครั้งแรกนั้น พล.ต.ท.หลวงอรรถสิทธิ สิทธิ-สุนทร จึงได้เสนอคำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้น อันเป็นที่ยอมรับกันทุกฝ่ายและใช้กันแพร่หลายตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

**ความสนใจในเรื่อง “ชลอการแก่” ในอดีตและปัจจุบัน**

ในประเทศไทยได้ค้นคว้ามากในครั้งรัชสมัยพระบาท-สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ โดยมีการทดลองเปลี่ยน ต่อมสืบพันธุ์ของชิมแปนซี เพื่อให้ผู้ได้รับกระชุ่มกระชวย ขึ้นต่อมามีการทดลองใช้หัวกวาว อันมีฮอร์โมนเป็นการ กระตุ้นและจากนั้นเป็นการใช้สมุนไพรนานาชนิด ตลอดจน การฝึกจิตวิธีต่าง ๆ และมีการใช้ยาของยุโรป เช่น ๓ เค บ้าง อาสลาบบ้าง รวมทั้งไวตามินฮอร์โมนและความนิยม รับประทานสิ่งที่เชื่อว่าจะชลอการแก่ เช่น โสม (เกาหลี่) ดับปลาไหล (ญี่ปุ่น) คิงู (จีน) เขากวางอ่อน ฯลฯ ทั้ง วิธีการอันพิสดารอีกนานาชนิด บางประเภทก็เป็นการ ขัดต่อศีลธรรมอันดี จนมีคณะแพทย์สนใจนำเรื่องนี้มา ดำเนินการตามหลักวิชาการ

### ๕. คณะแพทย์ผู้ศึกษาปัญหาผู้สูงอายุ

๑. ศจ.น.พ.ประสพ รัตนากร ศึกษาปัญหาผู้สูงอายุระหว่างการศึกษาจิตเวชและประสาทวิทยา ณ มหาวิทยาลัยลอนดอน เอตินเบอระ และเพนซิลเวเนีย ระหว่าง ค.ศ. ๑๙๔๕-๑๙๕๑

๒. น.พ.วิรัช มรรคดวงแก้ว ศึกษาดูงานที่ฟีลาเดลเฟีย และนิวยอร์ก ค.ศ. ๑๙๕๐

๓. น.พ.มณฑิธร บุนนาค ในระยะต่อมาได้ศึกษา ณ สหรัฐอเมริกาในด้านนี้ แต่บัดนี้ได้ช่วยงานทางอื่น

๔. ศจ.น.พ.ฝน แสงสิงแก้ว ศึกษาในด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

๕. ศจ.น.พ.เสนอ อินทรสุขศรี ศึกษาด้านสุขศึกษา

๖. ท่านอื่น ๆ ได้ศึกษาประกอบระหว่างการอบรมเพิ่มเติม เช่น ทางเวชศาสตร์ชุมชน สาธารณสุข จิตเวชศาสตร์ และสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

### ๖. การริเริ่มงานบริการแพทย์แก่ผู้สูงอายุที่ดำเนินการมาแล้ว

ศจ.น.พ.ประสพ รัตนากร ได้ริเริ่มจัดตั้งเป็น ๗ ประการ คือ

๖.๑ จัดตั้ง “ชุมนุมผู้สูงอายุ” ขึ้นในมูลนิธิวิจัยประสาท

ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ธันวาคม ๒๕๐๕ โดยมีการประชุมกันทุกวันศุกร์ที่ ๒ ของเดือน เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. ตลอดมาจนปัจจุบันไม่เคยขาดตอนเลย โดยมีการบรรยายส่งเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ ตลอดมา ที่ศาลาพำนัก ๒๖๘ พระราม ๖ พญาไท ก.ท. ๔

- ๖.๒ เปิดคลินิกผู้สูงอายุขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อมกราคม ๒๕๐๖ เป็นคลินิกคนไข้นอก เปิดบริการทุกวัน อังคารบ่ายตลอดมา โดยพระยามโหสวรรค์ เป็นคนไข้หมายเลข ๑ และในวันแรกรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (พระยาบวรสาทร) เป็นประธานเปิด มีผู้มาร่วมคับคั่ง อาทิ พระยาสุนทรพิพิธ หลวงพรตปริษาชาติการ พลเอกหลวงชาญ-ชิดชิงชัย ฯลฯ คนไข้สูงอายุที่สุด อายุ ๘๖ ปี มาตรวจและมาเองได้
- ๖.๓ สร้างคลินิกผู้สูงอายุ โดย นายจตุรินทร์ ลำซำ บริจาค ๕๐๐,๐๐๐ บาท และนายกรัฐมนตรีมาทำพิธีเปิดเมื่อ ๕ ธันวาคม ๒๕๐๗ เป็นการถวายเป็นพระราชกุศล ในวันเฉลิมพระชนมพรรษา
- ๖.๔ เปิดหน่วยวิจัยโรคผู้สูงอายุ โดยร่วมกับพิธีพระราช-

ดำเนินทรงเปิดพระบรมรูปสมเด็จพระบรมราชชนก  
ณ หอประชุม โรงพยาบาลประสาท พญาไท (โรง  
พยาบาลสถาบันประสาทวิทยา) ในโอกาสนั้นมีคนที่  
อายุสูงสุด ๑๐๓ ปี และสมเด็จพระนางเจ้าฯ ได้เสด็จ  
พร้อมกับสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีด้วย

๖.๕ เริ่มโครงการวิจัยระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุตามที่  
ทางราชการได้จัดตั้ง “ศูนย์พระราชทานวิจัยประ-  
สาท” ขึ้น จึงได้ทำโครงการระยะยาวในการวิจัยใน  
ผู้สูงอายุ ๓ ประการ คือ ด้านหลอดเลือดสมอง สมอง  
เหี่ยวก่อนวัย และภัยอันตรายสมองในผู้สูงอายุ

๖.๖ ร่วมเป็นสมาชิกสมาคมแพทย์ในผู้สูงอายุ

ก. โดยเป็นเฟลโลว์ของ American Geriatric Society  
ตลอดมา ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๓

ข. เป็นผู้แทนประเทศไทยในการประชุมนานาชาติ  
ทางบริการแพทย์แก่ผู้สูงอายุ International  
Congress on Gerontology ที่วอชิงตัน บอลติเมอร์  
ฮัมบวร์กและลอนดอน

๖.๗ ร่วมกับนักวิจัยนานาชาติในการแลกเปลี่ยนข้อมูล  
ด้านโรคผู้สูงอายุกับสถาบันด้านนี้ที่สหราชอาณาจักร  
เดนมาร์ก สวิสเซอร์แลนด์ ฝรั่งเศส สหรัฐอเมริกา

## ญี่ปุ่น แคนาดา เป็นต้น

๗. ความร่วมมือต่างประเทศของกระทรวงสาธารณสุข  
จะแบ่งได้เป็น ๒ ชนิด

ก. การติดต่อโดยตรงกับนักวิจัย โดยให้ความร่วมมือ  
ซึ่งกันและกันตามข้อ ๖.๖ และ ๖.๗

ข. การติดต่อทางกระทรวงสาธารณสุขเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๐  
โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข น.พ.อมร  
นนทสูต และ ศจ.น.พ.ประสพ รัตนากร ได้ร่วมคณะ  
ไปเจรจาธุรกิจต่างประเทศกับรัฐบาลเยอรมัน สวิส-  
เซอร์แลนด์ เดนมาร์ก และสหราชอาณาจักร ระหว่าง  
นั้นไปชมกิจการของโรงพยาบาลผู้สูงอายุ Geriatric  
Hospital ที่เยนีวา ซึ่งตกลงรับผู้มาฝึกงานได้ และได้  
ดูงานนี้เช่นกันที่โคเปนเฮเกน ซึ่งเป็นสถาบันอันมีชื่อ  
เลื่องทั่วโลก โดยตั้งมา ๑๒๐ ปีแล้ว ทางเดนมาร์ก  
ยินดีให้ทุนไปศึกษาดูงานรวมทั้งด้านฟื้นฟูสมรรถภาพ  
ผู้ป่วยโรคผู้สูงอายุด้วย

๘. โครงการงานบริการแพทย์ผู้สูงอายุที่เคยเตรียมไว้ ครั้งที่  
เป็นประธาน

๘.๑ ชุมนุมผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่วนกลาง ได้เคย  
พิจารณามีมติให้กระทรวงสาธารณสุขจัดตั้งโรง

พยาบาลคนไข้เรื้อรังขึ้นเพื่อระบายนคนไข้โดยเฉพาะ  
 ที่สูงอายุ ไปจัดบริการใหม่ที่โรงพยาบาลประเภทนี้  
 ซึ่งควรจะสร้างขึ้นที่บริเวณโรงพยาบาลศรีธัญญา  
 ในที่ ๆ ยังไม่ได้ใช้ประโยชน์อีกมาก จะได้ประโยชน์  
 ในการเพิ่มเติมยงตามโรงพยาบาลส่วนกลาง โดยไม่  
 ต้องลงทุนสร้างใหม่ และเป็นการประหยัดกำลังคน  
 ด้านบุคลากรแพทย์ด้วย ทั้งช่วยในการศึกษาวิจัย  
 โรคผู้สูงอายุ

- ๘.๒ จัดหลักสูตรการศึกษาวิชาการ Gerontology ขึ้นใน  
 โรงเรียนแพทย์ โรงเรียนพยาบาล คณะสังคมสง-  
 เคราะห์ศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และให้  
 ความรู้แก่เจ้าหน้าที่ทางบุคลากรแพทย์ paramedical personnel ด้วย
- ๘.๓ เปิดคลินิกรักษาโรคผู้สูงอายุตามโรงพยาบาลของ  
 มหาวิทยาลัย โรงพยาบาลใหญ่ ๆ ของกรมการ-  
 แพทย์ และโรงพยาบาลภาค ของกระทรวงสาธารณสุข
- ๘.๔ จัดอบรมแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ ใน  
 ระยะเวลาสั้นขึ้นเพื่อบริการแพทย์ด้านสูงอายุตามชนบท  
 ทั่วประเทศ

- ๘.๕ จัดชุมนุมผู้สูงอายุขึ้นตามชุมนุมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพ และช่วยเผยแพร่สุขภาพศึกษาแก่ส่วนรวมด้วย
- ๘.๖ ให้มีการประชุมเผยแพร่วิชาการด้านบริการผู้สูงอายุ ร่วมกับด้านสังคมสงเคราะห์และฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการให้ความรู้แก่ประชาชน
- ๘.๗ จัดตั้งสถาบันโรคผู้สูงอายุขึ้นโดยเฉพาะร่วมกับต่างประเทศศึกษาวิจัยเรื่องนี้ในรูป Institute of Gerontology

#### ๘. การเตรียมงานด้านสาธารณสุขขณะนี้

ทางกระทรวงสาธารณสุขอาจตั้งโครงการนี้ขึ้นโดยให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาสาธารณสุขระยะต่าง ๆ และให้มีผู้รับผิดชอบงานโดยเฉพาะ โดยขณะนี้ควรจะจัดเตรียมการดังนี้

- ๘.๑ จัดตั้งคณะกรรมการระดับกระทรวงโดยมีรัฐมนตรีเป็นประธาน
- ๘.๒ ให้มีคณะทำงานขึ้นเพื่อเสนอโครงการและข้อมูลเพื่อคณะกรรมการได้พิจารณาและสั่งการ
- ๘.๓ จัดอบรมวิชาการบริการแพทย์ทางโรคผู้สูงอายุขึ้น อันจะยังผลในทางปฏิบัติในด้านชนบทหรือภูมิภาค

ได้ทันต่อเหตุการณ์ เป็นการอบรมระยะสั้น ราว ๒-๔ สัปดาห์

- ๕.๔ ให้มีการเผยแพร่ความรู้แนะนำส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และให้ประชาชนร่วมมือในการอนุเคราะห์แก่ผู้สูงอายุ สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างวัย
- ๕.๕ สนับสนุนงานที่เริ่มดำเนินการอยู่แล้ว เช่น คลินิกผู้สูงอายุของโรงพยาบาลประสาท ชุมนุมผู้สูงอายุของมูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์ การส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุของสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ฯลฯ

### สรุปข้อเสนอ

ตามที่ประมวลเรื่องการดำเนินงานเกี่ยวกับบริการแพทย์ในผู้สูงอายุนี้จะเห็นได้ว่า มีการเริ่มงานมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๕ คือ

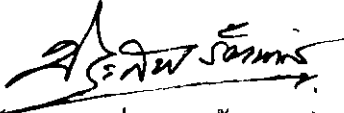
๑. ชุมนุมผู้สูงอายุ - ของมูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์
๒. คลินิกผู้สูงอายุ - ของโรงพยาบาลประสาท
๓. โครงการวิจัยโรคผู้สูงอายุ - ของศูนย์พระราชทาน “วิจัยประสาท”

๔. การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ - ของสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย
๕. ด้านต่างประเทศในการเป็นสมาชิกของสถาบันแพทยศาสตร์ด้านสูงอายุ และกองกรรสนานาชาติเกี่ยวกับวิชาการด้านนี้

ฉนั้นจึงน่าจะดำเนินการต่อเนื่องกันโดย

- (๑) ตั้งคณะทำงานขึ้นเพื่อเสนอโครงการต่อกระทรวงสาธารณสุข
- (๒) จัดอบรมเจ้าหน้าที่ทางภูมิภาคได้มีความรู้ไปเริ่มงานทางชนบทได้
- (๓) เผยแพร่ความรู้เรื่องนี้แก่ประชาชน

ทั้งนี้มีโครงการเดิมและแนวการดำเนินงานตลอดจนการติดต่อต่างประเทศอยู่พร้อมแล้ว หากจะเริ่มงานตามนโยบายของกระทรวงจะดำเนินการได้ทันที

  
(ศจ.น.พ.ประสพ รัตนากร)

๑ ธันวาคม ๒๕๒๒

ฝ่ายสาธารณสุขเฉพาะกิจ

ศาลาพำนัก ๒๖๘ พระราม ๖ พญาไท

โทร. ๒๕๑๓๓๐๓, ๒๕๒๖๖๖๗

## เรื่อง “เคล็ดลับทำใจให้เป็นสุข”

(จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๒๗ คอลัมน์  
ลอง ลีขิต-ขลุขลิก)

ไม่ว่าใคร ๆ ก็อยากจะมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย แต่ไว้ในสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยการค้ำรชนขนาดปากกัดตีนถีบ เพื่อความอยู่รอดของตัวเอง ดังนั้นการที่จะมีชีวิตอย่างที่ต้องการจึงเป็นเรื่องยากส์

ถึงกระนั้นก็ตาม คุณหมอประสพ รัตนากร นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย บอกว่ายังมีทางทำให้ชีวิตเป็นสุขและจิตใจสงบได้โดยไม่ยากเย็นอะไรนัก

“ต้องพอใจในตัวเองซะมั้ง คือรู้จักพอดี แต่หน้าทุเรียนนี่ก็ทำให้คนไม่เป็นสุขแยะ เพราะกลัวทุเรียนจะหมด บางคนกินซะจนเรามีแต่กลิ่นทุเรียน ยังจี้ก็เกินพอดี”

“บางคนอยู่คนเดียวคิดว่าสงบ แต่บางที่มันก็ไม่สงบ เพราะดูโทรทัศน์เห็นแต่โฆษณาสินค้าและละครน้ำเน่า จะดูหนังให้สนุกสักหน่อย เดี่ยวก็โฆษณา ๆ ทำให้หมดอารมณ์ดีไม่ดีอาจจะขว้างโทรทัศน์พังไป”

“ต้องยอมรับความขมขื่น รับความจริง เมื่อเราับสถานการณ์ได้เราก็สบายใจ”

“ต้องรู้จักอดทน จะมามัวนั่งท่องอดทน ๆ ๆ หรือนับ ๑ ถึง ๑๐ อยู่ก็ไม่ได้ มันต้องฝึกรับความอดทน เราต้องยอมทวิ ยอมเมื่อย ยอมง่วง ทำให้อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้”

“ต้องรู้จักให้อภัย หลายคนที่มีความฝังใจ จนกระทั่ง ไปสาบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายว่า จะไม่ยุ่งแล้ว เพราะ ปลงแล้ว แต่ขอदाฝากเป็นครั้งสุดท้าย ยังงี้มันไม่ปลงจริง เพราะยังมีความอาฆาตอยู่ เรื่องเหล่านี้มันเหมือนไฟสุ่มใจ”

“ต้องรู้จักตัดกังวล อย่างเอาเรื่องเล็กๆ น้อย ๆ มาสูมอยู่ในหัว เคยมีนายห้างใหญ่คนนึงไปยื่นดูลูกไปโรงเรียน มีคน ขับรถไปส่ง เผอิญรถเมล์ผ่านมา เห็นนักเรียนห้อยโหนกัน ต้องแต่ง เมื่อกลับมาถึงบริษัทนั่งซิมไปเลย คิดล่วงหน้าไปว่า ถ้าการค้าไม่ดี คนรถเราก็ไม่มีเงินจ้าง ลูกคงต้องโหนรถเมล์ไป เดียวก็เกิดอุบัติเหตุขังขังขัง เมื่อคิดมากก็นอนไม่หลับ ทั้ง ๆ ที่ทำไรเดือนละหลายล้าน ยังอดกังวลไม่ได้

“รู้จักรับคำติคำชม ต้องยอมรับว่าคนเราเกิดมาไม่ใช่ เทวดา เราจะไปวิเศษกว่าคนอื่นไม่ได้ ก็มีทั้งคำชมคำติ ส่วน คำตินั้นก็เหมือนกะที่พระท่านว่า เมื่อเขาถวายอะไร ถ้าเราไม่ รับเสีย ของนั้นก็กลับคืนไปสู่คนให้”

“รู้จักเชื่อตนเอง ไม่โลเลเดี๋ยวเอาขังงั้นเดี๋ยวเอาขังงี้ เดี่ยวไม่เอาส่งอะไรมาให้ ปากว่าไม่รับ แต่มือกลับยื่นไปรับ”

“ต้องรู้จักเป้าหมายของชีวิต ว่าอายุแก่นั้นแก่นี่ เราจะทำอะไรบ้าง เมื่อทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย ก็ทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจ แต่ต้องเป็นเป้าหมายที่เราสามารถทำได้ด้วย ไม่ใช่ตั้งเป้าหมายไว้ว่า ชีวิตนี้จะต้องแต่งงานกะนางงามจักรวาลให้ได้ มันก็คงจะยากส์มาก”

“ต้องรู้จักใช้ความง่ายของชีวิต อย่าพิถีพิถันจู้จุกจิก ให้มันเกินไบนัก คิดง่าย ๆ ทำง่าย ๆ อยู่ง่าย ๆ แต่ไม่ใช่มี้งง่าย หรือช่ย ๆ นะ”

“รู้จักความดี จะทำอะไรก็พยายามทำแต่ในสิ่งที่ดี อะไรที่จะนำไปสู่ความไม่ดี เราต้องหลีกเลี่ยง เพราะการทำความดีนั้น ความดีย่อมตอบสนองให้เราเป็นสุข”

“ต้องรู้จักความสนุกสนานรื่นเริงเสียมี้ง มองโลกในด้านที่ขึ้นบาน ไม่ใช่อะไรก็ไม่ไหว ๆ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต ทั้งวันมีแต่หน้าอ หน้าจ้ำ ก็เลยแก่้งกก่อนวัย”

ถ้าใครปฏิบัติได้อย่างที่ว่า ชีวิตก็จะสดชื่นแจ่มใส เหมือนดอกไม้แรกแย้ม...ว่าเช่นนั้น

ลอง ลีจิต



ที่ว่าการอำเภอ-อยุธยา

๒๖ พฤศจิกายน ๒๔๘๘

เรียน คุณประสพ รัตนากร

หนังสือเรื่องใจเขาใจเรา ที่อนุเคราะห์ส่งไปให้คุณเล่นนั้น  
ผมและภรรยาได้รับไว้แล้ว ด้วยความรู้สึกขอบคุณเป็นอย่าง  
มาก มันไม่ใช่เป็นเพียงสมบัติที่ได้สำหรับประดับตู้หนังสือ  
โดยได้รับเกียรติจากผู้ให้แต่ถ่ายเดียวเท่านั้น ความจริงยังเป็น  
ประโยชน์อย่างมากหลายแก่ผมผิวเมียและลูกหลาน ที่พลอย  
ได้รับความรู้ด้านจิตใจจากการช่างแต่ง ช่างรวบรวมของคุณ  
อีกด้วย ทำให้ผมผิวเมียอดระลึกถึงคุณเมื่อยังเป็นเด็กน้อย ๆ  
ครั้งผมเป็นนายอำเภอกอตาบารู ไม่ได้เลย เพราะไม่นึกว่า  
เด็กวิ่งชนอยู่ที่นั่นในบัดนั้น จะเจริญวัยวุฒิและคุณวุฒิอย่าง  
รวดเร็ว-มาเป็นบุคคลสำคัญของประเทศชาติในบัดนี้ ซึ่งเมื่อ  
หวนระลึกไปถึงใบหน้าของคุณพ่อคุณแม่ของคุณที่ยังจำพิมพ์ใจ  
ได้อยู่เสมอแล้ว ก็รู้สึกปิติและปลื้มแทนมิรู้หาย

ขอให้คุณและภริยาจงเจริญยิ่งขึ้นไปอีก และผมผิวเมีย  
ก็ยังอดใจที่จะหวังแนใจได้ว่า ระหว่างยังมีชีวิตอยู่คงจะได้  
เห็นความรุ่งโรจน์ของคุณเรื่อย ๆ ไป

ขอได้รับความรักใคร่นับถือ

ไมตรี ประชาธิปไตย

# รายการวิทยุ - ใจเขาใจเรา เรื่อง “วัยงาม”

โดย ศจ.น.พ.ประสพ รัตนากร

ทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๒๕

สวัสดี ท่านผู้ฟังที่รัก

ในวันที่ ๒๑ ตุลาคม นี้ตรงกับวันพระราชสมภพ ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ขณะนี้ประทับอยู่ที่สวิดเซอร์แลนด์เป็นที่น่ายินดีที่ท่านนายกรัฐมนตรี จะไปเฝ้าถวายพระพรในนามของประชาชนชาวไทย จึงขอร่วมใจกันแต่ในวันนี้ น้อมเกล้า ถวายพระพรให้ทรงพระเกษมสำราญ พระชนมายุยิ่งยืนนาน ขอจงทรงพระเจริญ

เมื่อ ๔ ปีมาแล้ว สหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกผู้สูงอายุขึ้น ณ นครเวียนนา ประเทศออสเตรีย โดยผมช่วยเขาเตรียมงานและทำเอกสารประกอบการประชุมให้ จนผลออกมา มี ๑๑๐ ข้อ เรียกว่า Vienna International Plan of Action on Aging เป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุ และการพัฒนาสังคม ซึ่งปฏิบัติอยู่ใน ๑๕๐ ประเทศ รวมทั้งไทยเราด้วย ให้ผู้มี “วัยงาม” คือผู้เจริญวัยได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม และที่สมัชชาตัวเองที่สหประชาชาติได้สดุดี ผู้สูงวัย - วัยงาม ผู้ทรงแห่งความดีงามต่อโลก ๔ ท่าน คือ

ประธานาธิบดีเรแกน ไปบจอห์นพอลที่ ๒ เค็งเสี่ยวผิง และ  
ผู้สูงวัยผู้ที่โลกยกย่องในฐานะ ผู้นำในทางมนุษยธรรม และ  
ด้านพัฒนาสังคม คือ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี  
ขณะนั้นพระชรรษา ๘๒ พรรษา

ผู้อยู่ใน “วัยงาม” นั้นตามคติไทยและพุทธสุภาษิตได้  
ยกย่องไว้น่าปลื้มใจ อย่างเช่นที่ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา  
สยามมกุฎราชกุมารี ทรงนิพนธ์ไว้จากที่ว่า - มารดาบิดา เป็น  
ที่ควรกำนับของบุตร

“บุตรควรเคารพน้อม	ภักดี
แสดงกตเวทิต์	มากล้น
แก่บุพพจารย์	พรหมท่าน
บุชิตพระคุณพ้น	เพียบพร้อมกตัญญู”

และพูดถึงกตัญญู หนังสือธรรมจரியาวาไว้ดีว่า

“กตัญญูควรคิดให้	เป็นนิตย์
กตเวทิต์คิด	กำซ้ำ
คนจะสรรเสริญกิต	ดิศพ์ที่ ชื่อ สัตย์แฮ
ผลจะส่งเสริมเข้า	เขตรข้างทางเกษม”

คุยกันเรื่อง “วัยงาม” ผู้เจริญวัย ใคร ๆ ชอบถามผมบ่อย  
มาก ๆ ว่า ทำอย่างไรให้อายุยืน โช้! เขามีคาถา ๕ ประการ  
มาแต่สมัยพุทธกาลโน่นแล้ว

๑. รู้จักทำตนให้สบาย ของง่าย ๆ บางคนเปิดวิทยุคลื่นจนแก้วหูปริ แล้วจะมาบ่นว่าหนวกหู ก็ใครเปิดละหรือนั่งเล่นไฟอยู่ ๓ วัน จนต้องหามไปนวด
๒. รู้จักประมาณในสิ่งสบาย นี่ก็แสนง่าย ไม่ใช่หน้าทุเรียนก็ล่อเสียวันละ ๓ ลูก แล้วนั่งตาตั้ง มันจุกอกไม่เข้าเครื่องในปริหมด
๓. รู้จักรักษาดีด ง่ายอีกนะแหละ แค่หยุดด ก็ความดันโลหิตสูงจะตายง่ายเอาเนะนา
๔. รู้จักรับประทานแต่ของที่ย่อยง่าย อย่าเอาแต่แซ่บ ๆ มันแสบไส้ แสบไปถึงรุ่งเช้าจะบอกให้ นี่เผาตัวเองแท้ ๆ
๕. รู้จักมีมิตรที่ดีงาม ง่ายแสนง่าย ความเดียวดายน่าเหงาตายจะว่าไม่บอก คบเพื่อนกันไว้ร่วมทุกข์ ร่วมสุข แม้ว่าบางทีจะहुติงไปบ้างก็ยังคุยกันหัวเราะอยู่ดีแหละ

ขอแถมเรื่องมิตร เรื่องเพื่อน ที่รักกันชอบกัน นั้นอยู่ที่พูดกันดี ๆ มีไมตรีต่อกัน ดังบทประพันธ์โลกนิติ ของสมเด็จพระเดชาดิศร ที่ว่า

“หวานใดในโลกนี้                      มีสาม สิ่งนา  
 หวานหนึ่งคือรสกาม                    อีกอ้อย  
 หวานอันหมั่นแสนทราม                สารพัด หวานเอย  
 หวานนี้ไม่ปานรสอ้อย                กล่าวเกลี้ยคำหวาน”

นี่ละ ชะร้ายชะดี พุคดีเป็นศรีปากกันดีกว่า ผมถึงฝากคาถา  
 “วัยงาม” ไว้ว่า

“พูดจาภาษาดอกไม้  
 ทำใจให้เป็นสุข  
 ไม่ก่อทุกข์ให้ใคร  
 อย่างุ่นวายกับโลก” – มากนัก

แล้วจัก สุขีสโมสร หนุ่มเสมอสาวเสมอ ชั่วนิรันดร  
 ขอให้โชคดีมีสุข

สวัสดิ์

---

## ในที่สุด

ในที่สุด วันสุดท้ายก็มาถึง คือวันพระราชทานเพลิงศพ

คุณพ่อ - “คุณปู่” ของทุกคน  
 ขุนรัตนากร - ปู่ปล้อง รัตนากร  
 วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๒๕  
 ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร

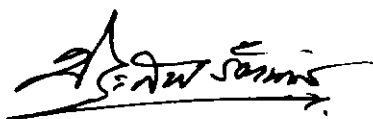
ผมเขียนหนังสือ เขียนบทความ และ สอนหนังสือ บรรยาย ปาฐกถา มากมาย เรียกว่าตั้งแต่จบ ม.๘ สอนกุหลาบวิทยาลัย พ.ศ. ๒๔๘๐ จนวันนี้ และคงจะต่อไปอีกพักใหญ่ ๆ แม้แต่ “ความในใจ” ที่เขียนอยู่ทุกฉบับของสาร “สภาสูง” ของ วุฒิสภา

แต่มาวันนี้ ตอนนี่เขียนไม่ออก เมื่อจะบอกว่าแสนอาลัยคุณพ่อที่รัก เพราะบัดนี้ ไม่มีแล้วทั้งพ่อทั้งแม่จึงได้แต่ ขอนำบทพระนิพนธ์ ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามมกุฎราชกุมารี ในพุทธภาษิตที่ว่า

ปุกุพพจกรรยาดร อุกุจจเร  
มารดาบรดาท่านว้าเป็นบูรพจกรรยข์องบูร

“ท่านฮอนบูรแค่น้อย	ว้ยเยว้ว
แค่นบูรย้งฮอนเฮลา	จวบร้ว
ฮบรรวรษาซาว	ซชญเจ็ยว
ท้ง วรฎรรมฐั	โลกได้ปลอดคกัย”

ลูกเจรจรยว้ยมาได้แค่นรี้ เพระา พอ-แม่ แสนคัค้ต้อลูก



ลูกคนเด็ยวของพอแม่



