

ผู้ชายวัยทองกับสุขภาพ

นางนันทนาพร สว่าง * พย.บ.(พยาบาลศาสตรบัณฑิต)

ธรรมชาติสร้างผู้ชายให้ร่างกายมีโครงร่างใหญ่ และมีกล้ามเนื้อมาก มีความแข็งแรง ส่วนทางด้านจิตใจนั้นผู้ชายมีความคิดริเริ่ม มีความแข็งแกร่งอดทน จนกระทั่งผู้ชายอายุ 40 ปี ขึ้นไปร่างกายเริ่มเสื่อมถอยการทำงานของอวัยวะและฮอร์โมนต่างๆ ลดน้อยถอยลงทำให้ชายบางคนเกิดโรคหรือมีสภาวะผิดปกติทั้งร่างกาย จิตใจ อาการจะพบมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพของชายคนนั้นหลายปัญหาที่อาจพบในชายวัยทอง

จากการทำงานของอวัยวะที่ลดน้อยถอยลง การลดลงของฮอร์โมนเพศชายก็จะลดลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปด้วยไม่ได้ลดทันทีเหมือนในสตรีวัยหมดประจำเดือนอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่รุนแรงเหมือนสตรี ผู้ชายบางคนอาจมีอาการต่างๆ ดังนี้

อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออก นอนไม่หลับ วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย อารมณ์และการรับรู้ เลือยซา เบื่อหน่าย ขาดแรงผลักดันของชีวิต ความจำระยะสั้นลดลง มีอาการเศร้าซึม ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง อ้วนลงพุง ลดความสนใจหรือความต้องการทางเพศ กิจกรรมทางเพศและสมรรถภาพทางเพศลดลง เกิดภาวะกระดูกโป่งบาง หักง่าย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดเพิ่มประสิทธิภาพการดูแลเอาใจใส่ตนเอง

ชายวัยทองสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เสียค่าใช้จ่ายน้อยทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นเป็นการป้องกันโรคและปัญหาต่างๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวได้โดย

การออกกำลังกาย ที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เช่น แขน ขา ลำตัว เป็นจังหวะซ้ำกันอย่างต่อเนื่อง โดยออกแรงปานกลาง ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่องหรือสะสมครั้งละ 10 นาที ทำทุกวันหรือเกือบทุกวันเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน เป็นต้น

อาหาร ร่างกายต้องการสารอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ดังนั้นควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย เพิ่มอาหารพวกที่มีแคลเซียมสูง เพื่อเสริมสร้างกระดูก ซึ่งได้จากนม ถั่วเมล็ดแห้ง ปลาเล็ก ปลาน้อย กะปิ ผักใบเขียว เช่น ใบยอ สะพลู ยอดแค ใบบัวบก ผักแพรว เป็นต้น เพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลา ทำให้อย่างง่าย รับประทานผลไม้ เพิ่มวิตามินซีและเส้นใยอาหารป้องกันท้องผูกได้แก่ ฝรั่ง ส้ม กล้วย มะละกอ เป็นต้น

ลดความเครียด โดยการปฏิบัติตัวเมื่อมีความเครียดได้แก่ ทำกิจกรรมที่อยากทำ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ หากคนปรับทุกข์ มองเรื่องต่างๆ ในแง่ดี ฝึกสมาธิ เป็นต้น ปรึกษาปัญหาสุขภาพกับแพทย์หรือตรวจสุขภาพประจำปี

บทสรุปการส่งเสริมสุขภาพชายวัยทอง ศึกษาและทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ หมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ มีความหลากหลาย

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

และพอเหมาะ หลีกเลี้ยงสิ่งเสพติด ชา กาแฟ สุรา บุหรี่ หรือสารกระตุ้นต่างๆ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ รู้จักพักผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม มีพฤติกรรมสุขภาพในทางสร้างเสริม ลดละเลิกอบายมุขทุกชนิด ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้เอื้อต่อสุขภาพ ดำรงตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม อย่าหยุดนิ่ง ให้มีความหวังและเป้าหมายของชีวิต

แหล่งที่มา

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข “คู่มือ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน” พิมพ์ครั้งที่ 8 กรกฎาคม 2554