

ปีที่ 39 ฉบับที่ 14078 วันจันทร์ที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2559 หน้า 22

ผลวิจัยชี้ผู้สูงอายุในเมือง เสี่ยง 'กล้ามเนื้อ' ถดถอย

§ ทุนโรค

ส มรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบ การงานหรือกิจกรรมทางกายได้อย่างดี โดยไม่เหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกายหรือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่เมื่อใดที่หยุด ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง สมรรถภาพทางกายจะลดลง ส่วนสมรรถภาพทางกายจะดีหรือไม่ให้ดูจาก

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ความสามารถในการหดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อ อย่างใดอย่างหนึ่งได้สูงสุดในแต่ละครั้ง เช่น มีพลังบีบมือได้เหนียวแน่น ออกแรงผลักของหนักได้
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานติดต่อกันได้ เป็นเวลานานๆ แต่เหนื่อยน้อย
3. ความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต แม้ว่าจะออกกำลังกายเป็นเวลานาน เล็กทำงานแล้ว ระบบหมุนเวียนโลหิตสามารถกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลารวดเร็ว
4. พลังกล้ามเนื้อที่สามารถทำงานหรือทำกิจกรรมได้อย่างแรงและรวดเร็ว
5. ความอ่อนตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ เอ็น พังผืด และข้อต่อต่างๆ ที่มี



พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์

ความยืดหยุ่นในขณะทำงาน รวมไปถึงความเร็วในการเคลื่อนไหวร่างกาย การทรงตัว ความคล่องตัว การประสานของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่สัมพันธ์กันโดยคนวัยหนุ่มสาวหรือคนที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงปกติทั่วไปส่วนใหญ่สมรรถภาพทางกายทำงานเป็นปกติ แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ส่วนใหญ่สมรรถภาพร่างกายถดถอยไปตามวัย โดยเฉพาะการทำงานของระบบกล้ามเนื้อที่ลดลงจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และการดำเนินชีวิตมากน้อยตามแต่ละบุคคล

ล่าสุดในการค้นคว้าวิจัยของ "รศ.ดร.พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์ และคณะ (2558)**" จากสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวการแพทย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมีปัญหาสมรรถภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อถดถอยลง

รศ.ดร.พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยรังสิต เปิดเผยว่า จากที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือในผู้สูงอายุ 3 ช่วงอายุคือ 50-59 ปี 60-69 ปี และมากกว่า 70 ปี เพศชายและหญิง จำนวน 477 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างออกแรงกำมือผ่านเครื่องวัดแรงบีบมือทั้งข้างซ้ายและขวาในท่าแขนเหยียดตรงข้างลำตัว ผลการศึกษพบว่า ค่าแรงบีบมือลดลงอย่างมากเมื่ออายุมากกว่า 70 ปี อัตราการลดลงของค่าแรงบีบมือข้างขวาจากช่วงอายุ 50-59 ปี ถึงช่วงอายุ 60-69 ปี มีค่าลดลงร้อยละ 10.15 และจากช่วงอายุ 60-69 ปี ถึงช่วงอายุมากกว่า 70 ปี ค่าแรงบีบมือมีค่าลดลงร้อยละ 15.40 สาเหตุที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงอาจเกี่ยวข้องกับการที่มวลกล้ามเนื้อ



หัวใจสดรอง - ชัยสิทธิ์-ศิริศักดิ์ วิริยะเมตตากุล ผู้บริหาร รพ.วิภาวดี และ ศ.เกียรติคุณ นพ.ศุภชัย ใจจรืงพันธ์ เสาอธิการบดีหัวใจแห่งประเทศไทย เปิดศึกกิจกรรมเดิน-วิ่ง มิถุนารธอน "Amazing Heart...Amazing Run 2018 by Vibhavadi Hospital" ครั้งที่ 1 เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีหัวใจและร่างกายที่แข็งแรง



ปฐมพยาบาล-นพ.ใหญ่ยี่จิตติคุณวิริยะและโศภณสินเนตรรัตน์ภ.บริหารรพ.วิชัยยุทธ ร่วมเปิดตัวหน่วยปฐมพยาบาล สำหรับให้บริการทางการแพทย์เบื้องต้นให้กับผู้เข้าร่วมสวนสนุกไดโนเสาร์ แอนิเมชั่น มี วิวัจ เลิศรัตนชัย ผู้บริหาร เซฟตี้ไบโอซู อารี คีออนรับ

ลดลง ฮอรโมนที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อลดลง มีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของใยกล้ามเนื้อ คุณสมบัติเชิงกลของเอ็นกล้ามเนื้อ การทำงานเพิ่มขึ้นของสัญญาณประสาทที่ยับยั้งการหดตัวของกล้ามเนื้อ และการเปลี่ยนแปลงของแรงดึงที่เฉพาะเจาะจงกับเส้นใยกล้ามเนื้อรวมถึงการออกแรงสูงสุดในผู้สูงอายุ ซึ่งค่าที่ลดลงส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ในต่างประเทศ ค่าแรงบีบมือสามารถใช้ทำนายขีดจำกัดของการทำงานและความพิการในอนาคตได้ถึง 25 ปี

"ค่าแรงบีบมือที่ดีในช่วงอายุกลางคนอาจช่วยป้องกันความพิการเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ค่าความแข็งแรงที่ต่ำสอดคล้องกับการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ความพิการและภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอื่นๆ ในกลุ่มตัวอย่างของวัยกลางคนและผู้สูงอายุ จากผลการศึกษาค่าแรงบีบมือของคนไทยชี้ให้เห็นว่า ควรตระหนักถึงความสำคัญในการป้องกันสมรรถภาพความแข็งแรงที่ลดลง เพราะจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การเกิดโรค และค่าใช้จ่ายในการรักษาในอนาคตอันใกล้" รศ.ดร.พงษ์จันทร์ กล่าวเสริม

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยยังให้ข้อเสนอแนะอีกว่า ควรณรงค์เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ เพื่อเป็นการป้องกันที่ดีควรเริ่มตั้งแต่อายุ 35 ปี เป็นต้นไป โดยหาแนวทางที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน ควรจัดลำดับความเร่งด่วนด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย โดยเสนอเป็นนโยบายระดับชาติ อย่างที่ทราบกันว่าอนาคตอันใกล้ไทยจะเข้าสู่วัยสูงอายุแบบสมบูรณ์และเป็นแรงงานสูงอายุ จำเป็นต้องให้ทุกภาคส่วนมีบทบาทสำคัญในการรณรงค์ในครั้งนี้ และต้องทำด้วยความรู้เท่าทันที่เหมาะสมกับแต่ละวัย ความสนใจ และโรคประจำตัว ควรเน้นนโยบายที่มีข้อมูลเชิงประจักษ์สนับสนุนการตัดสินใจ เพื่อให้การส่งเสริมตรงเป้าประสงค์ในการป้องกันโรคอยู่กับโรคประจำตัวและสู้กับโรคโรคประจำตัว นอกจากนี้ ควรให้ความสำคัญในการทำวิจัยด้านสมรรถภาพผู้สูงวัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อค้นหาแนวทางในการส่งเสริมและป้องกันโรค เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และเพิ่มผลผลิตของประเทศ