

สูงอายุอย่างมีคุณค่า



นายแพทย์สัญญาชัย ปิยะพงษ์กุล
อดีตนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

ก้าวต่อไป.....

1. ชีวิตเกิดมาเพื่ออะไร
2. ชะลอชรา
3. ฝากไว้ในแผ่นดิน

ทายาท, ประสพการณ์, มรดก, ความดีงาม, จิตอาสา



คุณภาพชีวิตดี



1. สุขภาพ
2. คุณค่า / ศักดิ์ศรี
3. การทำงาน
4. การเงิน การออมเพื่อยามชรา

5. รักษาพยาบาล
6. ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ
7. ชมรมผู้สูงอายุ
8. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (DAY CARE)



ชราภาพ

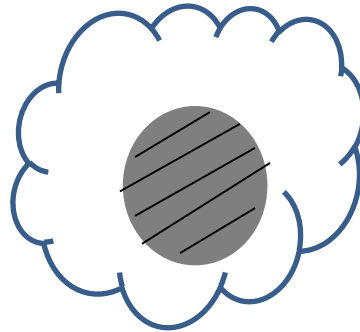


1. สารอนุมูลอิสระ
2. การอักเสบเรื้อรัง
3. สารพิษ
4. น้ำตาลสะสม

ชะลอชรา

เซลล์ 50 ชุด ชุดละ 2 ปี

○2 →
สารอาหาร →

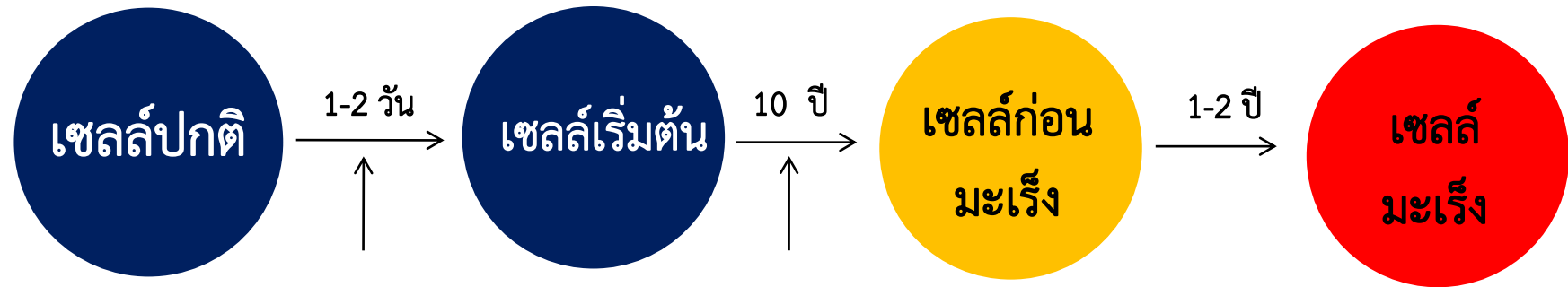


← อารมณ์คิดบวก
← จัดการความเครียด
← กินใกล้ธรรมชาติ

CLEAN AND GREEN

↑
พักผ่อน
นอนหลับ

ทฤษฎีการเกิดมะเร็ง

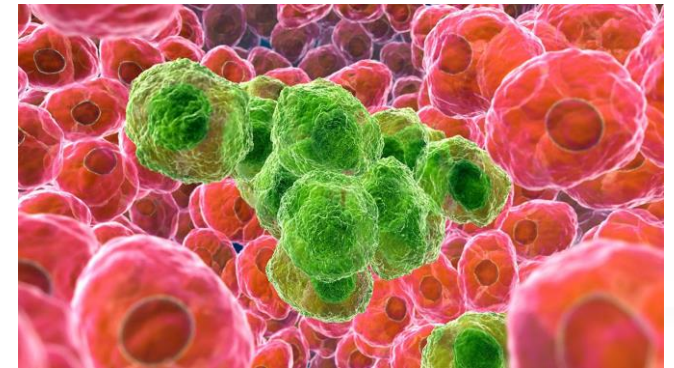


สารก่อมะเร็ง

- คาร์บอนบุหรี่
- อะฟลาทอกซิน
- กรัสมอกโซน
- ดีดีที

ปัจจัยเร่ง

- อนุมูลอิสระ
- อาหาร
- วิถีชีวิต
- ความเครียด



พฤติกรรม

อาหารถูกหลัก

ออกกำลังกาย

เหมาะสม

เลิกบุหรี่

ลดเหล้า

ทำจิตใจให้สงบ

ลดความดันโลหิตสูง 55 %

ลดโรคหลอดเลือดสมองและ

หัวใจ 75 %

ลดเบาหวาน 50 %

ลดมะเร็ง 30 %

อายุยืนเพิ่ม 10 ปี

บริโภคตามธาตุทั้ง 5

สี	ธาตุ	ผัก	ผลไม้	ถั่ว	บำรุง
แดง	ไฟ	มะเขือเทศ พริก	มะละกอ แตงโม	แดง	หัวใจ
ดำ	น้ำ	เห็ดหูหนู	องุ่น ลูกหว่า	ดำ	ไต
เหลือง	ดิน	ฟักทอง ข้าวโพด	กล้วย มะม่วง	เหลือง	ม้าม
เขียว	ไม้	คะน้า ถั่วฝักยาว	ฝรั่ง ชมพู่	เขียว	ตับ
ขาว	โลหะ	ผักกาดขาว กะหล่ำดอก	มะพร้าว น้อยหน่า ลูก เด็อย	ขาว	ปอด

ไขมัน

ไขมันในเลือด

- มีมากดี คือ HDL
- ถ้ามักไม่ดี คือ LDL, ไตรกลีเซอไรด์

ไขมันในอาหาร

- ไขมันไม่อิ่มตัวหนึ่งตำแหน่ง (ดี) กินแล้วลด LDL น้ำมันมะกอก, รำข้าว, อโวคาโด, คาโนลา
- ไขมันไม่อิ่มตัว หลายตำแหน่ง ลด LDL ลด HDL น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปลา
- ไขมันอิ่มตัว (กินมากไม่ดี) เช่น ไขมันสัตว์, เครื่องในหมู, ไก่, หอย, กุ้ง, ปู, ปลาหมึก, มะพร้าว, เบคอน, ไข่แดง แต่ปลาซามอลดี

ไขมันทรานส์

- ไขมันทรานส์ แย่สุด คือ ไขมันเติมไฮโดรเจนเพื่อยืดอายุ รสชาติดีน่ากิน
ราคาไม่แพง เก็บได้นาน เพิ่ม LDL เพิ่ม TG
ลด HDL เสี่ยง DM พบในอาหาร เช่น คูกี้, เค้ก, ครั้วซอง, เบเกอรี่, ครีม
เทียม, แป้งพิชซ่า, เนย, มายองเนส, แครกเกอร์
หลายประเทศคุมเข้มการใช้ในอาหาร (ปี 1990+)

คำแนะนำสมาคมโรคหัวใจอเมริกา

Food and Life Style

- ลด การกินไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัว เหลือเพียง 5 %
ของพลังงาน
- โดย เน้นกินผัก, ผลไม้, ธัญพืช, ปลา, ผลิตภัณฑ์ไขมันน้อย
- ลด เนื้อแดง อาหารหวาน
- ลด เครื่องดื่ม (BEVERAGES)

วิธีการปรุง

1. ทอด - ใช้น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม
2. ผัด - ใช้น้ำมันรำข้าว ทานตะวัน น้ำมันงา
(ไม่แตกตัวเป็นสารก่อมะเร็ง)
3. สลัด - ใช้น้ำมันมะกอก

อาหารวิถีไทย

แกงเลียง

แกงส้ม

ต้มยำ

ส้มตำ

กระเทียมเจียวน้ำมัน

ไขมัน – ทาอาหารปิ้งย่าง

สะเดา, มะระขี้นก

ชีเหล็ก

สารต้านอนุมูลอิสระ

สารต้านมะเร็ง

เส้นใยอาหาร

วิตามิน

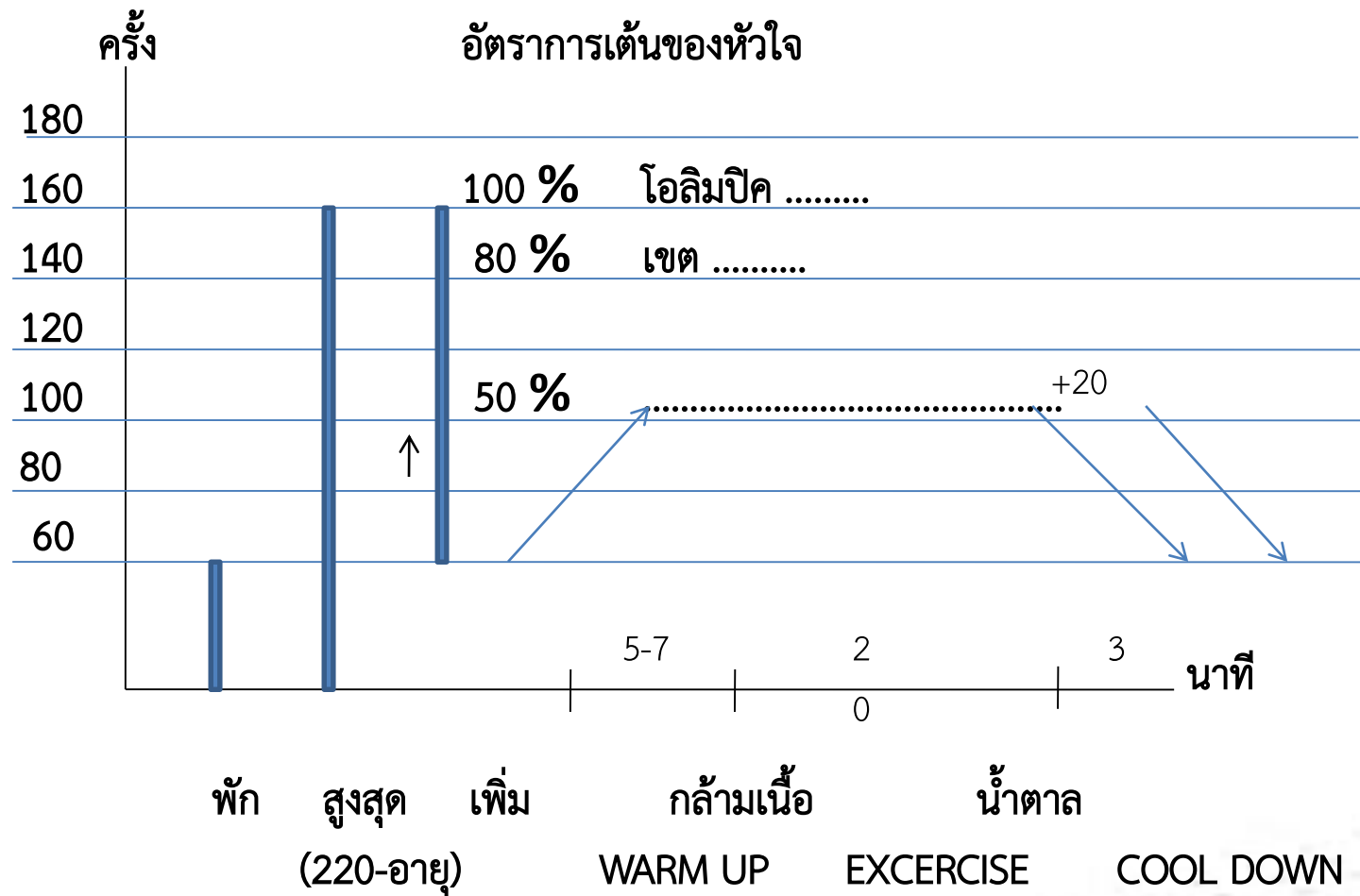
อาหารเจ

เน้น ... - ไม่ผัด - ไม่ทอด

อาหารสมอง

1. น้ำตาล (แป้งข้าวกล้อง)
2. วิตามิน B1, B2, B6, B12 (ข้าวซ้อมมือ, ถั่ว, ถั่วเหลือง, ไข่แดง, เม็ดฟักทอง)
3. วิตามินซี, อี สารต้านอนุมูลอิสระ
4. สังกะสี ช่วยความจำ
5. โอเมก้า 3 (ปลาซาดีน, ปลาสามอล, เม็ดฟักทอง)
6. โอเมก้า 6 (งา, ทานตะวัน)
7. ออกกำลังกาย, การเคี้ยว
8. งดบุหรี่, แอลกอฮอล์

หัวใจแข็งแรง



อะไรดี / เหมาะสม

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 1. วิ่งเหยาะ 2,400 เมตร | 15 - 20 นาที |
| 2. ว่ายน้ำ | 20 นาที |
| 3. ปั่นจักรยาน | 30 - 40 นาที |
| 4. เดินเร็ว 3 - 4 กิโลเมตร/ชม. | 30 - 40 นาที |
| 5. แกว่งแขน | 20 - 30 นาที |

สภาพแวดล้อมบ้านปลอดภัย

- | | |
|-----------|--|
| ประตูบ้าน | - ไม่มีธรณี กว้าง 1 เมตร |
| หน้าต่าง | - สูงจากพื้น 50 ซม. |
| ห้องน้ำ | - ประตูกว้าง 1 เมตร ไม่มีธรณี มีราวจับ |
| | - พื้นี่ 2 x 2 เมตร |
| | - มีที่นั่งอาบน้ำ |
| | - ก๊อกน้ำแบบคันโยก |

สภาพแวดล้อมบ้านปลอดภัย (ต่อ)

- ห้องนอน
 - เติยงตั้งมุมห้อง
 - เหลือที่ว่างกลางห้อง
 - ห้ามปูพรม
- โรงรถ
 - กว้าง รถเข็นเทียบรถยนต์ได้
- เฟอร์นิเจอร์
 - ไม่มีมุมแหลม



นายแพทย์เอก ธนะสิริ
วัย 92 ปี



FAMILY
13
LIVE

กินน้อยตายยาก กินมากตายเร็ว

นายแพทย์ เฉก ฐนะศิริ



งานสาธารณสุข



งานสาธารณสุขสุข



หน่วยแพทย์ พอสว.

ต้อนรับคณะจากสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญกระทรวงสาธารณสุข
เพื่อมาร่วมทอดผ้าป่าสามัคคีสร้างอุโบสถ วัดป่าโพธิ์พระเจ้า ตำบลนาเยื้อง อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี
เมื่อเย็นวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙





จัดกิจกรรมสังสรรค์ปีใหม่แก่สมาชิก



ร่วมเป็นกรรมการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย งานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๐



ปฏิบัติหน้าที่ในการตรวจรักษาผู้ป่วยที่โรงพยาบาลเทศบาลนครอุดรธานี



ร่วมประชุมใหญ่สามัญประจำปีของสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญกระทรวงสาธารณสุข



นำคณะถ่ายภาพร่วมกับนายก/เลขาฯสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญกระทรวงสาธารณสุข



ประชุมสังฆจร



งานบำเพ็ญสาธารณประโยชน์



นำทีมทางงบประมาณสมทบทุนปรับปรุงอาคารเอนกประสงค์โรงเรียนบ้านโคกหนองแขวง
ตำบลนายูง อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี จำนวนเงิน ๖๕,๐๐๐ บาท





นำทีมโดย นพ.สัณชัย ปิยะพงษ์กุล
 นายกสมาคมฯ สมาชิกสมาคมฯ / ชมรมฯ ปลุกป่า
 เฉลิมพระเกียรติ
 โครงการปิดทองหลังพระหนองโน บ้านสีแจ
 ต.ผาสุก กุมภวาปี เมื่อ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐



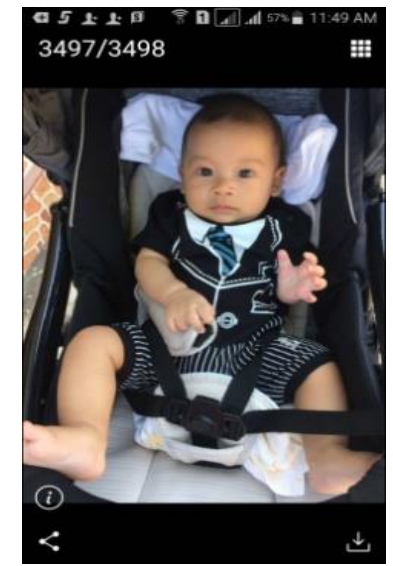
ชีวิตครอบครัว สุขภาพ



กิจกรรม วิ่ง – ปั่นจักรยาน เฉลิมพระเกียรติ

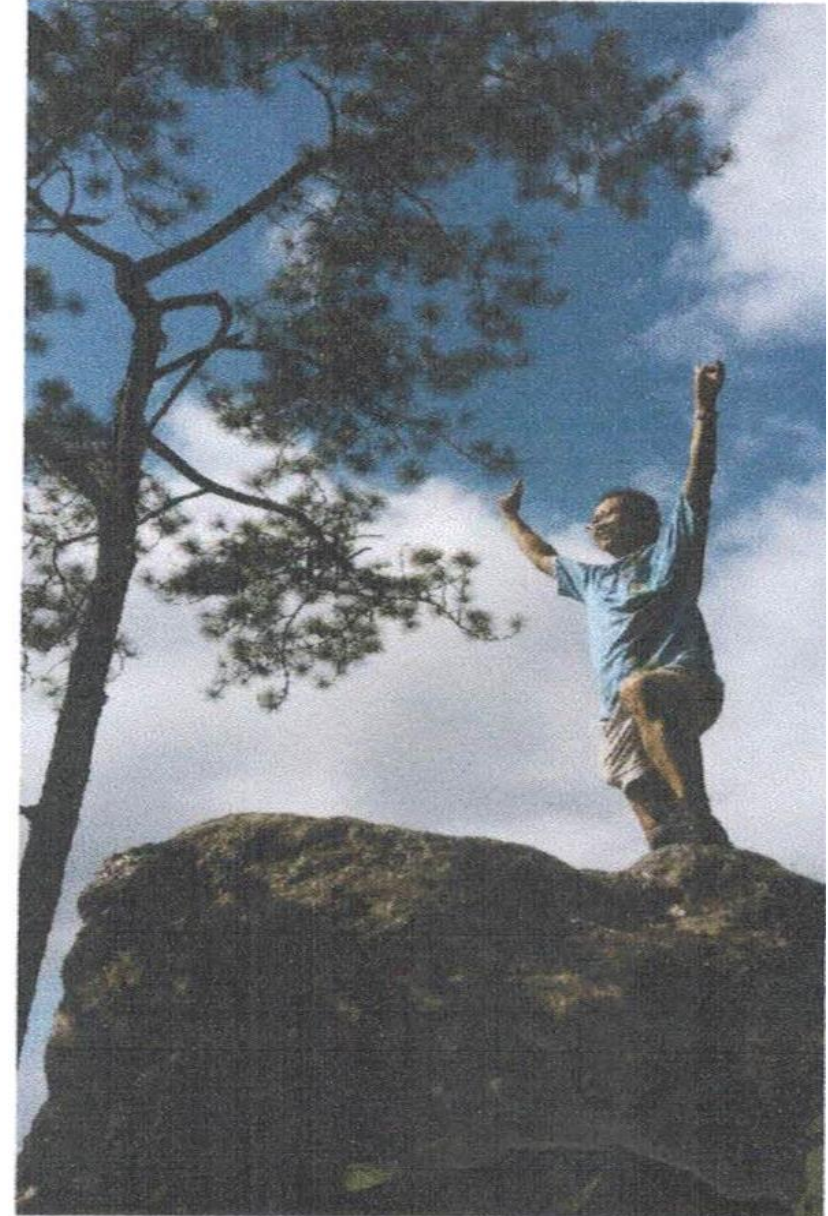
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑

กิจกรรมครอบครัว ปิยะพงษ์กุล





พักเหนื่อยหลังเสร็จภารกิจณรงค์
เก็บขยะบนภูกระดึง



นำทีมข้าราชการบำเหน็จบำนาญสาธารณสุขอุดรธานี ออกกำลังกายรอบหนองประจักษ์ ในเช้าวันอาทิตย์





กิจกรรมวิ่งหาเงินสมทบทุนให้โรงพยาบาลอุดรธานี เมื่อ เดือนมิถุนายน ๒๕๖๑



ขอขอบคุณ
นายแพทย์สัณชัย ปิยะพงษ์กุล