



ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ยะลา

มูลนิธิวิจิตรบุรุษ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์



พิธีเปิด ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ยะลา
มูลนิธิวิจิตรบุรุษ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์
วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๔๔

เฉลิมพระเกียรติ เจริญพระชนมพรรษา ๖ รอบ



ฯพณฯ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์
ประธานองคมนตรี และ รัฐบุรุษ
(ประธานกิตติมศักดิ์ มูลนิธิรัฐบุรุษ)



ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประสพ รัตนากร
ประธานกรรมการอำนวยการ
มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ยะลา	1
2. เรื่อง "คบเค็ม"	4
3. เรื่อง "แจ่มใส"	7
4. อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	10
5. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	19
6. ทนังสี่อ้านอับ	29
7. ภาคผนวก ประวัติศาสตราจารย์ นายแพทย์ประสพ รัตนากร	31

ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ยะลา มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์

มูลนิธิรัฐบุรุษ โดยพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ ประธานองคมนตรี และ
รัฐบุรุษ ประธานกิตติมศักดิ์ ได้ดำริให้จัดทำโครงการเฉลิมพระเกียรติในมหามงคล
สมัยเจริญพระชนมพรรษาครบ 6 รอบ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ
เฉลิมพระเกียรติครบ 100 ปี สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี โดยจัดสร้าง
ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุขึ้นทุกภาค เริ่มจากภาคใต้ที่สงขลาเป็นแห่งแรก และจะขยาย
ไปทั่วทุกภาคซึ่งจังหวัดสงขลาได้เปิดดำเนินการไปแล้วเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2543

สำหรับจังหวัดยะลา ซึ่งเป็นเครือข่ายของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้
สงขลา ได้เริ่มดำเนินการดังนี้

28 สิงหาคม 2543 ประธานมูลนิธิรัฐบุรุษ ศ.นพ.ประสพ รัตนากร พร้อม
คณะกรรมการบริหาร เดินทางมาเยี่ยมชมสถานที่
โรงพยาบาลยะลา เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการขยาย
ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ที่ยะลาอีกแห่งหนึ่ง เพื่อร่วม
งานศึกษาวิจัยด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุกับศูนย์ประจำภาค
สงขลา

12 กันยายน 2543 คณะกรรมการบริหารของมูลนิธิ ได้อนุมัติวงเงิน
1,604,196 บาท เพื่อใช้ในการปรับปรุงสถานที่ ในการ
ดำเนินงาน โดยใช้ชื่อว่า "ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ยะลา"
โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

พิธีเปิดศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ยะลา

1. เป็นศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ บริการคน ใช้นอกและศูนย์กลางวัน
2. เป็นศูนย์ให้บริการคน ไข้สูงอายุ ตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป โดยประสานกับทางโรงพยาบาลที่ตั้งศูนย์ในการรับคน ไข้ตามประเภทของโรค
3. เป็นศูนย์รวบรวมข้อมูลข่าวสาร เพื่อการวิจัยในด้านปัจจัยส่งเสริมสุขภาพและด้านโภชนาการ ด้านวัฒนธรรม ครอบคลุมสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ซึ่งจะเกิดประโยชน์ด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ และการพยาบาลผู้สูงอายุ
4. เป็นแหล่งฝึกอบรม ส่งเสริมวิชาการของบุคลากรที่ทำงานด้านนี้
5. ประสานงานกับสถาบันวิชาการ และองค์กรในและต่างประเทศ เพื่อสุขภาพของผู้เจริญวัยในการพัฒนาประเทศและการพัฒนาสังคม

นับจากได้รับอนุมัติงบประมาณจากมูลนิธิ โรงพยาบาลยะลา ได้ดำเนินการออกแบบปรับปรุงสถานที่จัดตั้งศูนย์ฯ และจัดหาวัสดุครุภัณฑ์ในการดำเนินงาน ซึ่งได้รับสนับสนุนงบประมาณในการจัดซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์ และครุภัณฑ์ในการออกกำลังกายจากกอง โรงพยาบาลภูมิภาค กระทรวงสาธารณสุขและพร้อมกัน โรงพยาบาลยะลาได้ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุรับทราบและรวมตัวกันก่อตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุขึ้น ซึ่งจะช่วยเผยแพร่ให้มีการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในเรื่องโรคต่าง ๆ พร้อมทั้งบริการเสริมในด้านทันตนาการ การออกกำลังกาย และการรักษาอารมณ์ การโภชนาการ ซึ่งขณะนี้ชมรมดังกล่าวมีผู้สนใจมาสมัครเป็นสมาชิกทั้งสิ้น 381 คน

ภายในศูนย์ฯ ประกอบด้วยห้องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้



1. ห้องรอตรวจ



2. ห้องตรวจสมรรถภาพทางกาย หัวใจ



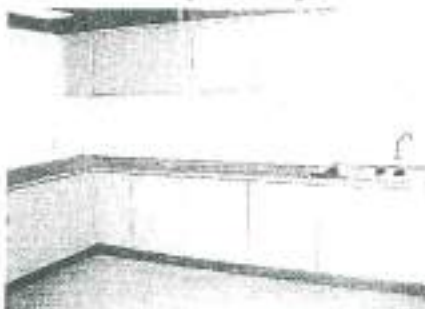
3. ห้องสำหรับแพทย์ตรวจร่างกายรอตรวจ



4. ห้องสมุด ประชุม วิจัย



5. ห้องสำหรับออกกำลังกาย



6. ห้องเก็บของ

ในวันนี้ นับเป็นโอกาสอันดียิ่ง ที่ท่านประธานมูลนิธิรัฐบุรุษ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประสพ รัตนากร ได้เดินทางมาเป็นประธานในพิธีเปิดศูนย์ในวันนี้ ชาวยะลาขอกราบขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้ให้การสนับสนุนงบประมาณและให้คำปรึกษาในการจัดตั้งศูนย์ฯ จนสำเร็จลุล่วงมาจนถึงวันนี้ พร้อมทั้งให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิด ซึ่งถือว่าเป็นสิริมงคลอย่างยิ่งแก่ผู้สูงอายุในจังหวัดยะลา และใกล้เคียง ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุยะลา จะดำเนินการเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้สูงอายุ และสาธารณชนทั้งหลายสืบไป

เรื่อง “คงเดิม”

โดย ศ.นพ.ประสพ รัตนากร

วันที่ 21 พฤศจิกายน 2542

สวัสดีครับ ท่านที่รัก

ตอนนี้มีเพื่อนฝูงจากต่างประเทศทั่วทิศมาเยี่ยม มาเที่ยว มาประชุมกัน
คับคั่ง บางรายเคยเรียนด้วยกันเมื่อ 50 ปีมาแล้ว ที่มหาวิทยาลัยเพนน์ซิลเวเนีย
สหรัฐอเมริกา พอเห็นหน้าบอกว่า

“เอ๊ะ ทำไมเหมือนเดิม 50 ปียังคงเดิม”

ดูไม่เห็นมีอะไรเปลี่ยน ยังหน้าตัง หลังตรง คงเส้นคงวาดี และนี่ต่างคน
ต่างจะแก่ไปอีกกี่ปี จึงอยากจะบอกอีกที ตามทฤษฎีที่ว่าให้คิดกันบ้างก็ดี

“ทุกคนคิดว่าโลกนี้ไกวแกว่ง
ควรเปลี่ยนแปลงเสียใหม่ให้คงที่
ไม่มีใครดูตนเองเลยสักที
ว่าควรเปลี่ยนให้ดีได้อย่างไร”

ตอนบ่ายได้จังหวะเล่าให้ฟังกันว่าในโลกนี้มีอยู่ 4 แห่ง ที่คนอายุยืนเกิน
100 ขวบ เดินชนกันขวักไขว่ อันนี้เป็นรายงานวิจัยเรื่อง ชลอการแก่ 300-400
หน้า แต่พอย่อลงมาได้สัก 4 คำเป็นภาษาอณามัยโลกว่า 4 W คือ

1. Walk - แปลว่า เดิน ออกกำลังกายเข้าไว้ แต่ไม่ใช่รีบวิ่งจ็อกกิ้ง
ให้เสร็จ ๆ เพื่อไปกินข้าวมันไก่ ขาหมู ตีอ้วน ข้าวเหนียว นี้นตายเร็วแน่ ๆ

2. **Work** - แปลว่า ทำงานเข้าไว้อย่าให้ว่าง ได้มีความภูมิใจด้วย ได้ปัจจัยด้วย ถ้ายิ่งว่างยิ่งเลอะ อย่างว่า

“มีงานทำใจก็มุ่งมั่นไม่วุ่นวาย	ช่วยเวลาผ่านไปลืมไถ่ถาม
ทำงานเสร็จเห็นผลที่งดงาม	อย่าเกรงขามความยากลำบากงาน”

3. **Weight** - แปลว่า น้ำหนัก คือ อย่าให้อ้วนปีพื้มัน ไขมันเยะ หลอดเลือดตัน นั่นคือ เอวัง จึงควรรับประทานอาหารผัก ผลไม้ไว้เสมอเพลาๆ หวานๆ และหมูสามชั้น ข้าวมันไก่เสียบ้าง คือ “เค็มน้อย หวานน้อย มันน้อย ถึงว่า กินน้อย ตายยาก กินมาก ตายเร็ว”

4. **Worriless** - แปลว่า อย่ากังวล อย่าเครียด และอย่าแข็ง มองโลก ให้สดใส ทำให้ใจเย็น รักษาอารมณ์ให้ดี อย่าโกรธง่าย จะตายไว ความจริงโกรธ ที่ก็เกร็งที่ หายโกรธก็หย่อนที่ เกร็งๆ หย่อนๆ นี้เหี่ยวเร็วครับ ยิ้มไว้จะได้หน้าดีดังดี เปล่งปลั่งใจละ ที่เล่ากันฟังนี้เห็นจะสิ้นปีแล้ว ใครๆ ก็ไม่อยากแก่ จึงไม่ควร สัมสูตรกันแก่ อย่างว่า จะได้ทักกันสนิทใจ “แหมก็ปี ๆ ยังสดใสคงที่เหมือนเดิม”

ขอเล่ากันฟังเพิ่มเติมอีกหน่อยว่า เสาร์ อาทิตย์ ไปเยี่ยมโรงพยาบาล ต่างจังหวัด เอ๊ะ! ไม่เหมือนเดิมนี่ อะไรทางไหนเต็มไปด้วย โรงแรม รีสอร์ท สนาม กอล์ฟ บังกะโล ร้านอาหาร แคมคอนโดมีเนียมเสียอีกแน่ะ นั่นเป็นวิวัฒนาการ ด้านวัตถุ แต่ดูไปแล้วจิตใจชาวบ้านยังคงเดิม เอื้ออารี มีน้ำใจ เคารพผู้ใหญ่ กตัญญูต่อบุพการี ผู้มีพระคุณ อันนี้เองไทยถึงคงเป็นไทยอยู่ได้จนทุกวันนี้ จึงอยู่ที่พวกเรานั้นแหละ

ผู้ใหญ่นี้แหละที่ควรช่วยกันรักษาไว้ ซึ่งวัฒนธรรมไทย ความเป็นไทย
รักกันไว้ดี ๆ ดังบทพระราชนิพนธ์ ร.6 ที่ว่า

“อย่าเห็นแก่ตัวมัวพะวง
ลุ่มหลงริษยาไม่ควรที่
อย่าต่างคนต่างแข่งแย้งกันดี
อย่าให้มีไพร่ที่มุ่งร้าย
แม้เราริษยากันและกัน
ไม่ช้าพลันจะพากันฉิบหาย
ระวังการยุยงส่งร้าย
นั่นแหละคือเครื่องทำลายสามัคคี”

อย่าลืมละ รักกันไว้ อยู่กันดี ๆ ขอให้คงเดิม



โชคดีครับ
สวัสดิ์

เรื่อง “แจ่มใส”

โดย ศ.นพ.ประสพ วัฒนากว

วันที่ 28 พฤศจิกายน 2542

สวัสดีครับ ท่านที่รัก

แทบทุกวัน ใคร ๆ จะถามผมอยู่ทุกวี่ทุกวันว่า มียาดีอะไร ถึงได้แจ่มใสตลอดกาล มีสิครับ ยารักษาใจใจละ ทำให้แจ่มใสตลอดกาล เอาแค่ง่าย ๆ โมโหไปทำไม ยิ่งโมโหร้าย ยิ่งเปลืองง่าย หมดแรง แกรมเทียวแห้ง จนพาลจะเฉาเอาง่ายๆ พระท่านถึงว่า

“ความโกรธ ทำให้ผิวพรรณ เสื่อมลง”

ทำอย่างไรดี ดูระจกไว้บ้างสิ เวลาโกรธนะ จะเห็นเหมือนยักษ์ เหมือนมารอย่างไร อย่างนั้น

“ความเกลียดโกรธให้โทษหุดาบอด
แม้ความรัก ก็ไม่รอด บอดสนิท
ไม่ว่าใคร หลงไหล ย่อมมิดมิด
รักหรือเกลียด มีพิษ เท่าเทียมกัน”

เอาละนา คอยฟังดี ๆ จะจดไว้ด้วยยิ่งดี ว่ายาดีที่ทำให้อายุยืน สดชื่นเหมือนดอกไม้นาน ยามเช้า คล้ายที่ว่า

“ปล่อยให้เวลาไหลสุยสันต์เสียวันนี้
ขึ้นชีวิตกับกลิ่นหอมมวลบุปผา
ผีเสื้อและแสงแดดที่แผดกล้า
แลขึ้นตาช่วยให้หายคลายกังวล”

นี่เป็นเวลาหาคืนสอ ปากกามาจด คำรายาตีที่รับไว้เป็นประจำที่ทำให้ที่ปี ๆ
ก็คงเต็มเอาละ

1. หนึ่ง - อดีต - ทำดี ทำดีเข้าไว้ ทำดีเรื่อยไป

2. สอง - ปัจจุบัน - พุทธิ มีแต่ความชื่นใจ ทำอะไรก็สมหวัง ไม่
เป็นพิษแก่ใคร พุดจาภาษาดอกไม้เข้าไว้

3. สาม - อนาคต - คิทธิ นิ่งง่ายแท้ ง่ายมาก แต่ทำยากเพราะ
คอยแต่คิดร้ายกันร่ำไป ถึงได้หน้าหง่อมกันไปตามๆ กัน ขอให้มองกันในแง่ดี แล้วจะ
เป็นศรีแก่ตน

เมื่อท่านทำดี พุทธิ คิทธิ แล้ว นี้ละคนมีบุญ กุศลจะสนอง แค่มิคิดร้าย
ใครย่อมสบายใจไปตลอดชาติแล้ว จะเรียกว่าขึ้นสวรรค์ทั้งเป็นก็ย่อมได้ และจะพุดไป
ไม่เห็นจะต้องลงทุนอะไร ใครๆ ก็ทำได้ถ้ารักษาใจตัวเองไว้ให้ดี ไม่ใช่ผีเข้าผีออก
คุ่มดีคุ่มร้าย คุมใจให้ได้ คือ

หมะ - ข่มใจ ไมโลภ ไมโกรธ ไมหลง คงไม่ต้องออกแรงวิ่งไป
จ้อกกังไปแต่คิดไปจะให้ใครย่อยยับได้ แหมชื่นใจนั้นละนรกในใจ ไฟสุมอกละ

ถ้าจะให้ดี มีบุญ อยู่ดีมีสุข อย่าลืม ยาดีละ แค่มิพุดดี อันเดียวก็หายท้วง
แล้วถึงว่า

“ผู้ใดเป็นผู้มีมิตร
มีความยินดีปรีดา

จิตคิดตอ้งกันทรราชา
ยิ่งกว่ามีสินเงินทอง”

บอกแล้วไงละว่า รักกันดี ๆ พุดกันดี ๆ มีมิตรต่อกัน นั่นละ ย่าดี
สำหรับชีวิต

ขอให้โชคดี
สวัสดิ์





อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้นการใช้พลังงานน้อยลง ฉะนั้นความต้องการพลังงานน้อยลงด้วย คาดว่าลดลงประมาณ 30% จากพลังงานที่ต้องการในวัยทำงาน ถ้าผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงมาก หรือเท่ากับเมื่อตอนวัยทำงานก็จะอ้วนขึ้น และเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับอายุที่มากขึ้น เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ เป็นต้น ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ ดังต่อไปนี้

อาหารประเภทแรก คือ แป้งและน้ำตาล

ควรรับประทานข้าวที่ขัดสีแต่น้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ถ้าเป็นขนมปังก็ควรเป็นขนมปังแป้งสาลี จะให้วิตามินและสารอาหารอื่นๆ พร้อมทั้งใยอาหารมาก ควรลดน้ำตาลลงเพราะน้ำตาลให้พลังงานสูงแต่ ไม่มีกากใยอาหารที่ช่วยให้อิ่มท้อง ดังนั้น การกินอาหารที่มีน้ำตาลมากจะทำให้เรา ได้รับพลังงานสูงกว่าที่ร่างกายต้องการจะทำให้อ้วนได้

อาหารประเภทที่ 2 คือ เนื้อสัตว์,นม,ไข่,ถั่วเมล็ดคั่วแห้ง

เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกายจะเริ่มเล็กลงความแข็งแรงก็จะน้อยลง ฉะนั้นความต้องการอาหารประเภทโปรตีนจะเพิ่มมากขึ้นกว่าเมื่อตอนอายุน้อย ๆ แต่ผู้สูงอายุควรรับประทานโปรตีนที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ปลาทุกชนิดไข่โปรตีนชนิดดี และวิตามินบีชนิดต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีน้ำมันปลาที่ช่วยป้องกันการอุดตันของลิ้มเลือดในเส้นเลือด ได้แก่ ปลากระพง ปลาสำลี ปลาทู ปลาลิ้น ปลาช่อน ปลาคู เป็นต้น

เนื้อไก่ก็เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุโดยเลือกเนื้อบริเวณหน้าอกโดยเอาหนังออก เนื้อบริเวณนี้มีไขมันแทรกอยู่ไม่มากเมื่อเทียบกับส่วนอื่น ส่วนเนื้อวัวและเนื้อหมู ควรเลือกซื้อเนื้อที่มีมันคั้นน้อยที่สุด เพราะเนื้อแดงวัวหรือหมูยังมี ไขมันอิ่มตัวแทรกอยู่มาก ถ้าผู้สูงอายุมีระดับ ไขมันในเลือดสูง ควรรับประทานแต่น้อย โดยเวลาปรุงอาหารลดปริมาณเนือลง ใส่ผักหรือถั่วเพิ่มเข้าไปแทน

ผลิตภัณฑ์นม เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดีมีวิตามิน เอ , บี ธาตุแคลเซียมสูง ผู้สูงอายุควรดื่มได้วันละ 1-2 แก้ว สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาหลอดเลือดสูง ควรเลือกนมพร่องมันเนยหรือดื่มนมถั่วเหลืองแทน

ถั่วชนิดต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์ของถั่ว เช่น เต้าหู้เป็นโปรตีนราคาถูกและมีไขมันต่ำ ควรรับประทานให้หลากหลายชนิดเข้าไว้เพื่อให้ได้โปรตีนที่มีคุณภาพดีขึ้น นอกจากนี้ถัวยังอุดมด้วยวิตามิน บี , วิตามิน ดี และใยอาหาร

ไข่ ปรุงง่าย กินง่าย และย่อยง่าย และราคาถูก ให้วิตามิน เอ และวิตามิน ดี แต่มีคอเลสเตอรอลสูง จึงไม่ควรรับประทานมากกว่า 3 ฟอง ต่อสัปดาห์

อาหารประเภทที่ 3 คือ ไขมัน

ผู้สูงอายุควรเลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่าไขมันอิ่มตัว ซึ่งมีในน้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว ควรหลีกเลี่ยง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู น้ำมันเมล็ดปาล์ม ไม่ควรนำน้ำมันที่ใช่ปรุงอาหารมาใช้อีก เพราะการทำที่ร้อนซ้ำ ๆ ทำให้ไขมันรวมตัวกับออกซิเจนเกิดปฏิกิริยาสร้างอนุมูลอิสระเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ข้อดีของน้ำมันพืชที่รับประทานเข้าไปมีฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ด้วย

อาหารประเภทที่ 4 คือ พักและผลไม้

อาหารประเภทนี้ จะให้คุณค่าสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต วิตามินต่าง ๆ และแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม และใยอาหาร ควรรับประทาน พักและผลไม้ที่ตากแห้งเพราะจะได้วิตามินและเกลือแร่ที่ตากแห้งชนิด ควรรับประทานให้ได้วันละ 4-5 ชนิด ก็จะเป็นการดี สำหรับผลไม้ที่มีรสหวานมาก ได้แก่ ทุเรียน ลำไย ใ้พลัดขานสูงก็ควรลดปริมาณลง

วิตามินในพักและผลไม้ต่าง ๆ มีดังนี้

เบต้าแคโรทีน (สารที่ต้นกำเนิดของวิตามิน เอ) มีในผักสีเหลืองส้ม ได้แก่ พักทอง แครอท มะม่วงสุก มะละกอ และผักอื่น ๆ เช่น พักภาค กะหล่ำใบ พักคะน้า บรอกโคลี่ นักวิทยาศาสตร์กล่าวกันว่าเบต้าแคโรทีนเป็นสารที่ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของโรคหัวใจและหลอดเลือด ต้อกระจก และมะเร็งบางชนิด

วิตามินบี 1 มีในธัญญาหารเมล็ดข้าวต่าง ๆ โดยเฉพาะข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ถั่วต่าง ๆ มันฝรั่ง ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา

วิตามินบี 2 มีในผักใบเขียว ถั่วชนิดต่าง ๆ เห็ด บัว ช่วยป้องกันปากนกกระจอก ปากเปื่อย ลิ้นแดง

วิตามินบี 9 (กรดโฟลิก) พบในผลไม้สด พักทอง ถั่ว แครอท พักสีเขียวจัด ช่วยป้องกันโลหิตจาง

วิตามินซี มีในผลไม้รสเปรี้ยว รวมทั้งผักใบเขียว เช่น มะขาม สับปะรด มะนาว ส้มโอ พักคะน้า พักบุ้ง พริกหยวก และพบมากในฝรั่งและ

แอบเปิด ช่วยป้องกันเส้นโลหิตพอยแตกหรืออุดตัน ซึ่งทำให้เกิดอัมพฤกษ์ หรือ
หัวใจขาดเลือดได้

วิตามินดี พบในธัญญาหารเมล็ดข้าวต่าง ๆ เมล็ดถั่ว พักในเขียก
น้ำมันพืช ทอมีโทงู มะเขือเทศ กะหล่ำปลี เป็นต้น เชื่อว่าช่วยป้องกันภาวะก่อน
ล้มเลือดอุดตันในเส้นเลือด และช่วยเร่งให้มีการสร้างพิวทินงูใหม่ขึ้น

เกลือแร่ในผักผลไม้ มีดังต่อไปนี้

แคลเซียม มีในผักใบเขียว เช่น คะน้า ใบชะพลู ใบยอ พักกระเฉด
ขี้เหล็ก ยอดสะเดา และยอดแคสุก ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน

เหล็ก มีในถั่วต่าง ๆ พักใบสีเขียวเข้ม ผลไม้ตากแห้ง ช่วยป้องกันโรค
โลหิตจาง

โปแตสเซียม มีในกล้วย ส้มเขียวหวาน พักต่าง ๆ ช่วยกระตุ้นประสาท
การหดตัวของกล้ามเนื้อ และรักษาความดันโลหิต

ซีลีเนียม มีในข้าวต่าง ๆ กระจ่างม กุ้ง ทักทอม บรอกโคลี มะเขือเทศ
สารตัวนี้ทำงานร่วมกับวิตามินอี ช่วยลดการแก่ตัวของเซลล์ และเชื่อว่าจะสามารถ
ป้องกันมะเร็งได้



ปริมาณเส้นใยในธัญพืช ผักผลไม้ ผักต่าง ๆ

เส้นใยในผลไม้ (จำนวนเส้นใย / ผลไม้ 100 กรัม)

มีเส้นใยต่ำ (< 1 กรัม)	มีเส้นใยขนาดกลาง (1-2 กรัม)	มีเส้นใยสูง (> 2 กรัม)
มะละกอสุก ขนุน ชมพู่ กัลฉ่าย แตงโม แตงไทย มะม่วง มะปราง มะไฟ ละมุด ลูกหว้า ลำไย ลิ้นจี่ ส้ม องุ่น เม็ดบัว ลูกพีช ลูกพลับ ลูกพรุน	ข้าวโพดต้ม ตะขบ ทุเรียน น้อยหน่า สับปะรด พุทรา แอปเปิ้ล เบอร์รี่ชนิดต่าง ๆ ลูกแพร์ (ทั้งเปลือก)	ถั่วแระ มะกอกฝรั่ง ฝรั่ง แบลคเบอร์รี่



เส้นใยในธัญพืชและถั่ว (จำนวนเส้นใย / อาหาร 100 กรัม)

มีเส้นใยต่ำ (< 1 กรัม)	มีเส้นใยขนาดปานกลาง (1-2 กรัม)	มีเส้นใยสูง (> 2 กรัม)
ข้าวสารขาว คอนเฟลค ข้าวโอ๊ต	ถั่วเขียว	ข้าวซ้อมมือ ข้าวเหนียวดำ ลูกเดือย ถั่วแดง ถั่วดำ เม็ดแมงลัก

วิตามินและเกลือแร่ในผัก ผลไม้ต่าง ๆ

ชนิดของอาหาร	คุณค่าทางอาหาร
1. ผักกูด	แคลเซียมสูง วิตามินเอสูง วิตามินอี
2. กระเทียม	มีฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี1 สารอัลลิซิน
3. กระเพรา	มีเบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส
4. คื่นช่าย	แคลเซียมสูง วิตามินเอสูง วิตามินอีสูง
5. ขึ้นฉะ	มีวิตามินเอ วิตามินซี เบต้าแคโรทีน
6. ข้าวกล้อง	เป็นไขมันไม่อิ่มตัว มีใยอาหาร วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินอี ไนอาซีน ซิลิเนียม
7. ตำลึง	มีเบต้าแคโรทีน แคลเซียม ใยอาหาร
8. ถั่วเหลือง	มีโปรตีน วิตามินบี1-2-6-12 วิตามินซี-ดี-อี และแคลเซียม
9. บวบ	มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน อะซีติลโคลีน
10. สายบัว	มีแคลเซียม วิตามินซี เบต้าแคโรทีน
11. ผักบุ้ง	มีธาตุเหล็กสูง มีเส้นใยอาหาร วิตามินเอ
12. มะเขือเทศ	วิตามินเอ วิตามินอี
13. ฟักทอง	มีวิตามินบี วิตามินอี วิตามินซี
14. มะระ	สารโบมอร์ดิซิน วิตามินซี เบต้าแคโรทีน
15. ใบชะพลู	แคลเซียมสูง

วิตามินและเกลือแร่ในผัก ผลไม้ต่าง ๆ

ชนิดของอาหาร	คุณค่าทางอาหาร
1. ผักกูด	แคลเซียมสูง วิตามินเอสูง วิตามินอี
2. กระเทียม	มีฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี1 สารอัลลิซิน
3. กระเพรา	มีเบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส
4. กระหน้า	แคลเซียมสูง วิตามินเอสูง วิตามินอีสูง
5. จี่เหล็ก	มีวิตามินเอ วิตามินซี เบต้าแคโรทีน
6. ข้าวกล้อง	เป็นไขมันไม่อิ่มตัว มีใยอาหาร วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินอี ในอาซิม ซิลเนียม
7. ตำลึง	มีเบต้าแคโรทีน แคลเซียม ใยอาหาร
8. ถั่วเหลือง	มีโปรตีน วิตามิน บี1-2-6-12 วิตามิน ซี-ดี-อี และแคลเซียม
9. บัวบก	มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน อะเซยติโคซัย
10. สายบัว	มีแคลเซียม วิตามินซี เบต้าแคโรทีน
11. ผักบุ้ง	มีธาตุเหล็กสูง มีเส้นใยอาหาร วิตามินเอ
12. มะเขือเทศ	วิตามินเอ วิตามินอี
13. ฟักทอง	มีวิตามินบี วิตามินอี วิตามินซี
14. มะระ	สารโบมอร์ดิซิน วิตามินซี เบต้าแคโรทีน
15. ใบชะพลู	แคลเซียมสูง

ชนิดของอาหาร	คุณค่าทางอาหาร
16. สะเตา	วิตามินอี สูง
17. ข้าวโพดอ่อน	ถั่วฝักยาว มีเส้นใยสูง
18. กระเจต	แคลเซียมสูง
19. ยอดแคสุก	แคลเซียมสูง
20. ไบยอ	แคลเซียมสูง วิตามินซี
21. มะละกอ	มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินเอ เส้นใยอาหาร
22. ถั่วย่น้ำว้า	มีธาตุเหล็ก วิตามินซี เบต้าแคโรทีน
23. ฝรั่ง	ใยอาหาร แคลเซียม
24. กระจับแดง	มีวิตามินซีสูง เส้นใยสูง เบต้าแคโรทีน
	มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี
	เบต้าแคโรทีน

อาหารประเภทที่ 5 คือ น้ำ

ความกระหายน้ำในผู้สูงอายุจะลดลงเมื่อเทียบกับคนหนุ่มสาว เนื่องจากศูนย์ควบคุมความกระหายในสมองทำงานได้ไม่ดี ดังนั้น ควรดื่มน้ำแม้ว่าไม่กระหายก็ตามที่โตวันละ 6-8 แก้ว ซึ่งรวมถึงน้ำอื่น ๆ เช่น น้ำชา น้ำผลไม้ เป็นต้น น้ำมีประโยชน์ในการช่วยขจัดของเสียออกจากร่างกายทั้งทางผิวหนัง ไต ปอด และใช้น้ำในการย่อยอาหารด้วย น้ำยังเป็นส่วนประกอบของเซลล์ในร่างกาย ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้เหมาะสม ถ้าดื่มน้ำไม่พออาจเกิดอาการปวดศีรษะ เหนื่อยไม่ไหว และมีกลิ่นปากได้ เมื่อเจ็บป่วยเป็นไข้ร่างกายจะทรุดลงเร็ว ถ้าร่างกายขาดน้ำ

สรุปหลักการโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ได้ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ กินข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง
3. กินพืชผักให้มาก และผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว เมล็ดพืชเป็นประจำวัน
5. ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว
6. กินอาหารที่มีไขมันน้อย
7. ทดลองเลือกรับประทานอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. เลือกอาหารที่มีเส้นใยสูง เพื่อในระบบขับถ่ายดี
9. เลือกอาหารที่ไขมันเค็มสูง เพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน
10. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุ ควรจะไปรับการตรวจจากแพทย์ก่อนเริ่มกิจกรรมออกกำลังกายใหม่ ๆ ถ้าต้องออกกำลังกายที่หนักกว่าการเดินเพราะอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจจะเพิ่มขึ้นตามอายุ สำหรับผู้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนให้ใช้ความรู้สึกเหนื่อยเป็นตัวกำหนด ความแรงของการออกกำลังกาย และออกกำลังกายด้วยความแรงขนาดนั้นต่อไป

ข้อแนะนำสำหรับการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายเมื่อรู้สึกสบาย หากมีอาการไข่วัดควรรอให้อาการดีขึ้นและหายอย่างน้อย 2 วัน
2. อย่าออกกำลังกายหนักภายหลังรับประทานอาหารเสร็จทันที ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง
3. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย
4. ควรใส่รองเท้าและเสื้อผ้าที่เหมาะสม
5. หมดพลังเกิดถึงอาการต่อไปนี้ ระหว่างการออกกำลังกาย
 - รู้สึกแน่น ๆ บริเวณหน้าอก ต้นแขน คอ หรือบริเวณกราม
 - หายใจตื่น เร็ว มีเสียงหวีดในคอ
 - ปวดข้อ ปวดหลังควรหยุดออกกำลังกาย และไปปรึกษาแพทย์

หลักการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายเพื่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็ว ถีบจักรยาน วิ่งเหยาะ เป็นต้น สำหรับผู้สูงอายุแนะนำให้ใช้วิธีเดินเร็ว เพราะอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายชนิดนี้จะน้อย และเมื่อออกกำลังกายไปแล้ว 5 - 10 นาที ให้จับชีพจร ให้ชีพจรอยู่ในชีพจรเป้าหมาย คือ

ในผู้สูงอายุ 60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรอยู่ระหว่าง 96-128 ครั้ง ต่อ นาที

65 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรอยู่ระหว่าง 93-124 ครั้ง ต่อ นาที

70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรอยู่ระหว่าง 90-120 ครั้ง ต่อ นาที

และให้ออกกำลังกายในขนาดนั้นต่อไปอีก 20 นาที ก่อนการออกกำลังกายควรยืดเส้นยืดสายก่อนเดินเสมอ เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อและข้อต่อให้พร้อมทำซ้ำละ 3 ครั้ง ซ้ำ ๆ ค้างไว้ท่าละ 20-30 วินาที อย่ากระชาก ดังรูป

ยืดกล้ามเนื้อน่อง

วางเท้าข้างหนึ่งบนพื้นแข็งไปด้านหลัง
งอเข่าที่อยู่ด้านหน้าลง ให้หัวเข่าทั้งสอง
ข้างชี้ไปด้านหน้าเสมอ แล้วทำซ้ำโดยงอ
เข่าที่อยู่ด้านหลังเล็กน้อย



ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ใช้มือซ้ายดึงข้อเท้าขวา
ให้หัวเข่าชี้ลงพื้นเสมอ สะโพกตั้งตรง



วางแผนการเดินออกกำลััง

ท่านสามารถวางแผนการเดินออกกำลัังโดยค่อน ๆ เพิ่มความถี่ เพิ่มระยะเวลาที่เดิน และเพิ่มระยะทางที่เดินเมื่อท่านเดินไปได้ 10 สัปดาห์แล้ว ให้รักษาระดับชีพจร เป้าหมายไว้เสมอ บางท่านเมื่อได้เดินออกกำลัังจนเคยชินแล้วจะรู้สึกออกกำลัังให้ สม่่าเสมอได้โดยไม่ต้องพึ่งตารางหรือการวางแผนอีก

ระดับเริ่มต้น										
ตารางนี้เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลัังกาย มีโรคประจำตัว มีน้ำหนักเกิน เป็นโรคอ้วน สุกบพหรือผู้สูงอายุ										
สัปดาห์	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ระยะเวลาที่เดิน	10	10	15	18	20	20	25	30	32	35
จำนวนครั้งที่เดิน ต่อสัปดาห์	2	3	3	3	3-4	4	4	4	4	4
ระยะทาง	เริ่มต้นสัปดาห์แรกราว 1 กิโลเมตร หรือครึ่งไมล์ แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็น 5 กิโลเมตร หรือ 2 ไมล์ เมื่อครบสัปดาห์ที่ 10									

ระดับกลาง										
ตารางนี้เหมาะสำหรับผู้ออกกำลัังกายเป็นประจำ หรือผู้ที่ปฏิบัติตามตารางแรกแล้วชีพจรยังไม่เร็วถึงระดับชีพจรเป้าหมาย										
สัปดาห์	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ระยะเวลาที่เดิน	20	22	25	30	30	35	35	40	42	45
จำนวนครั้งที่เดิน ต่อสัปดาห์	3	3	3	3	4	4	4-5	4-5	4-5	4-5
ระยะทาง	เริ่มต้นสัปดาห์แรกราว 2 กิโลเมตรหรือหนึ่งไมล์ แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็น 8 กิโลเมตร หรือ 3 ไมล์เมื่อครบสัปดาห์ที่ 10									

เมื่อออกกำลังกายโดยการเดินแล้ว ก็ต้องยืดเส้นยืดสายหลังการเดินเช่นกัน การยืดเส้นยืดสายขณะที่กล้ามเนื้อยังอุ่นอยู่จะช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บ ปวดเมื่อย และ ยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ให้ทำเหมือนก่อนเริ่มต้นเดินแล้วเพิ่มเติม ดังรูปข้างล่าง

ยืดสี่ข้าง

ยื่นมือขึ้นเหนือศีรษะแล้ว
เอียงตัวไปทางด้านข้าง
จัดให้สะโพกอยู่นิ่ง
ไหล่ตรง งอเข่าเล็กน้อย



ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
ยกเท้าวางบนพื้นสูงพร้อมกับงอ
เข่าเล็กน้อย หลังตรง ไน้มตัว
ไปทางด้านหน้า ยื่นมือออกไป
หาข้อเท้า อย่าฝืนเกินไป ถ้าท่าน
เคยมีปัญหาเรื่องการเจ็บป่วยของ
หลัง ท่านควรปรึกษาแพทย์ก่อน



2. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ไคแนก
การยกน้ำหนักเบา ๆ ประมาณ 8 - 10 ครั้งต่อท่า และควรวัดระหว่างท่าต่าง ๆ
การบริหารกล้ามเนื้อหน้าขา เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ช่วยบรรเทา
อาการปวดเข่าจากข้อเข่าเสื่อม



นั่งบนเก้าอี้ งอเข่าทั้ง 2 ข้าง
เท้าวางราบกับพื้น ค่อย ๆ ยก
ขาขึ้นจนเข่าเบียดตรง เกร็งค้างไว้
นับ 1 - 10 งอเข่าลงช้า ๆ ไม้เท้า
วางกับพื้นเช่นเดิม ทำ 10 - 20
ครั้ง สลับซ้ายขวา ขาขวา

การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง



นอนหงาย สันเข่า มือทั้ง 2 ข้าง
แตะเข่า แล้วยกศีรษะขึ้นจากพื้น
เล็กน้อย ค้างไว้นับหนึ่งถึงห้า
แล้วปล่อยลง ทำซ้ำอีก

3. การบริหารเพื่อความยืดหยุ่นและความอ่อนตัว

ให้ทำ 2 - 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ตามรูปร่างล่าง

1. ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ

เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
กระตุ้นกล้ามเนื้อแขนและขา

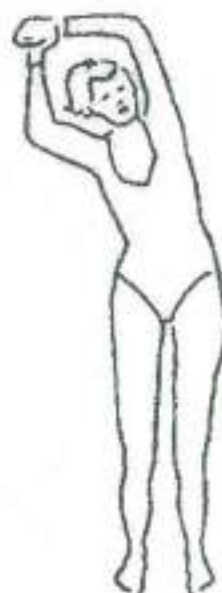
ท่าที่ 1 วิธีปฏิบัติ
ยืนแยกขา หายใจเข้า พร้อมกับ
ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะกลั้นหายใจ
นานนับถึง 5 หายใจออก ผีกช้า
อีกรวม 5 รอบ พัก



2. ท่าเอียงตัว

เพื่อยืดสะเอว สันหลัง ข้างลำตัว
และยืดกระดูกสันหลังส่วนล่าง

ท่าที่ 2 วิธีปฏิบัติ
ยืนตัวตรง แยกขา ชูมือ 2 ข้างขึ้น
เหนือศีรษะมือขวาจับหัวมือซ้ายพร้อม
หายใจเข้า ค่อยๆ หายใจออกพร้อมกับ
ใช้มือขวาดึงมือซ้ายไปทางขวาขณะ
ตัวตรง อยู่ในท่าเอียงประมาณ 10 วินาที
ผีกช้ารวม 5 ครั้ง สลับข้าง พัก



3. ท่าหมุนไหล่

เพื่อคลายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
คอ ไหล่ และสันหลัง

ท่าที่ 3 วิธีปฏิบัติ

ยืนแยกขา แขน ปล่อยข้างตัว
แบะไหล่ ออกหมุนไหล่ไปข้างหลัง
5 รอบ พัก หมุนไหล่ไปข้างหน้า
5 รอบ พัก หายใจเข้าออกปกติ พัก



4. ท่าหมุนแขน

เพื่อให้ไหล่และหน้าอกเคลื่อนไหว

ท่าที่ 4 วิธีปฏิบัติ

ทึงมือเหนือศีรษะ ขดะยกแขนขึ้นให้
หายใจเข้า และเมื่อลดแขนลงให้
หายใจออก ทำซ้ำอีก 5 รอบ พัก

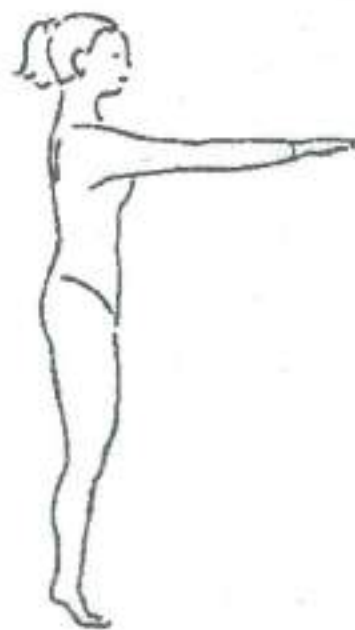


5. ท่าเขย่งเท้า

เพื่อให้เท้า หัวเข่า ข้อเท้าและน่อง
แข็งแรง

ท่าที่ 5 วิธีปฏิบัติ

ยืนตัวตรงเท้าชิด ยื่นแขนออกไป
ข้างหน้าพร้อมเขย่งเท้าขึ้น อยู่ใน
ท่านั้นนาน 5 วินาที ทำซ้ำฝึกรวม
5 ครั้ง พัก (หากทรงตัวไม่ได้ให้
พักมือบนผนังเก้าอี้)

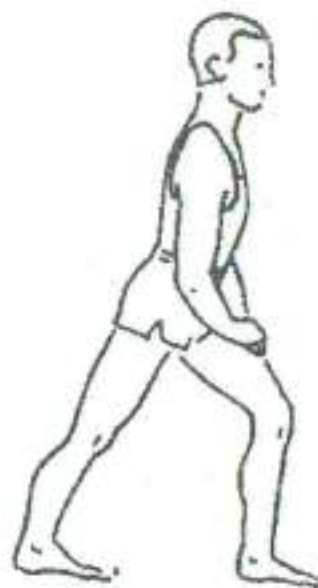


6. ท่ายัด เอ็นร้อยหวาย

เพื่อยึดกล้ามเนื้อน่อง

ท่าที่ 6 วิธีปฏิบัติ

ยืนก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อม
โน้มตัวไปข้างหน้าช้า ๆ พักมือบนขา
ซ้าย ส่วนเท้าขวาน่อง ยึดตรงฝ่าเท้า
ติดพื้นเท้าทั้ง 2 ข้างชี้ตรงไปข้างหน้า
อยู่ในท่านี้นาน 10 วินาที หายใจเข้าปกติ
สลับข้าง พัก



7. ท่าพิบซา

เพื่อยืดกล้ามเนื้อส่วนหน้าของขา

ท่าที่ 7 วิธีปฏิบัติ

ยืนขาเดียว (ขาซ้าย) จับเท้าขวา
ด้วยมือขวาค่อย ๆ ดึงเท้าขวาจนพัน
ติดสะโพก อยู่ในท่า 15 นาที สลับข้าง
พัก อาจใช้มืออีกข้างหนึ่ง จับเก้าอี้
กันล้มก็ได้



8. ท่าย่อเข่า

เพื่อให้ขาแข็งแรง

ท่าที่ 8 วิธีปฏิบัติ

กางเท้าออก มือจับพนักเก้าอี้
ค่อย ๆ ย่อตัวลง ห้ามมุดประมาณ 90 องศา
หอนตัวข้างบนตั้งตรง อยู่ในท่านี้
ชั่วขณะยัดตัวตรง ย่อเข่าอีก ปฏิบัติ
10 ครั้ง พัก



9. ท่านอนยืดเอ็นร้อยหวาย

เพื่อเพิ่มความอ่อนตัว

ท่าที่ 9 วิธีปฏิบัติ

นอนหงายตรงเข้าฝ่าเท้าราบพื้น
ใช้มือทั้ง 2 ข้าง ดึงเข้าขาชิดหน้าอก
แต่ให้ส้นหลังยังคงแนบชิดพื้น ยืด
เท้าขวาตรง อยู่ในท่านี้ 10 - 20 วินาที
สลับข้าง พัก

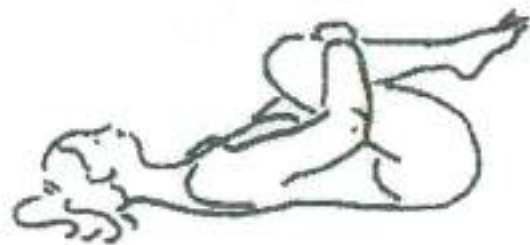


10. ท่านอนกอดเข้า

เพื่อขจัดความเกร็งที่ท้องและส้นหลัง

ท่าที่ 10 วิธีปฏิบัติ

นอนหงาย หายใจเข้าลึก ๆ มือกอดเข้า
ยกเข่าดึงเข้าชิดหน้าอกทีละข้าง พร้อม
หายใจออก ส่วนส้นหลังลำตัวหอนบนแนบ
ชิดกับพื้น อยู่ในท่านี้ 10 วินาที พัก



เรียบเรียงโดย นพ.สรายุทธ นิ่มละมัย
กลุ่มงานเวชกรรมสังคม รพ.ยะลา

หนังสืออ้างอิง

1. “สาระนั้นรู้เพื่อผู้สูงวัย” , โดยคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
2. ริคเคอร์ส ไคเจสท์ , “ไขปัญหาสุขภาพ”
3. ริคเคอร์ส ไคเจสท์ , “รู้คุณรู้โทษโภชนาการ”
4. “เดินเพื่อสุขภาพ” , พีระ บุญจริง เรียบเรียง
5. เอกสาร “ออกกำลังเพื่อสุขภาพ” บริษัท โรช ไทยแลนด์ จำกัด
6. โจเขาใจเรา 50 , ศาสตราจารย์นายแพทย์ประสพ รัตนากร
7. Geriatric Medic third Edition V.2
(Cassel / Larson / Resnich / Sorenson / Cohen Meier / Ruberstein)

ภาคผนวก

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประสพ รัตนากร

- วันที่ 24 เมษายน พ.ศ.2463 - เกิดที่จังหวัดยะลา บิดาชื่อนขุน รัตนากร
มารดาชื่อน นายเจิม รัตนากร
- พ.ศ.2476 - ศึกษาชั้นต้นที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
- พ.ศ.2480 - จบการศึกษามัธยมปีที่ 8
จากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
- พ.ศ.2486 - จบการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
- พ.ศ.2487 - รับราชการที่โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา
- เริ่มก่อสร้างโรงพยาบาลศรีมหาโพธิ์
ที่จังหวัดอุดรราชธานี
- พ.ศ.2492 - พ.ศ.2495 - ศึกษาชั้นบัณฑิต ที่สถาบันจิตเวชศาสตร์
โรงพยาบาลมอดสเลย์ กับ เซอร์ ดอนเบรย์ เดวิสและ
สถาบันประสาทวิทยาที่ควีนส์แลนด์ มหาวิทยาลัย
ลอนดอน
- ศึกษาเพิ่มเติมทางคลินิกป้องกันจิตประสาทติดยา และ
วิชามนุษย์สัมพันธ์ ที่มหาวิทยาลัยเยล กับ ดร.เจดีเนค
- ศึกษาในระดับสูงกับศาสตราจารย์ เอ็ดเวิร์ด สเตร์กเกอร์
- ได้รับปริญญา M.Sc.Medicine สาขาจิตเวชศาสตร์
จากสถาบันการแพทย์ของ มหาวิทยาลัยของ
เพนซิลเวเนีย
- ฝึกงานที่บัณฑิตวิทยาลัยทางแพทยศาสตร์
ที่ฟิลาเดลเฟีย

- ฝึกงานทางจิตเวชศาสตร์เด็ก และสุขภาพจิต
ที่มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ ฮ่องกง และทางจิตวิทยา
ที่วอชิงตัน
- พ.ศ.2497 - ได้รับประกาศนียบัตรแพทย์เฉพาะทางประสาทวิทยา
และจิตวิทยาเป็นคนแรก
- พ.ศ.2509 - สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิร
- อบรมทางวิชาการด้านสังคมจิตวิทยา รุ่น 5
- อบรมนักบริหารชั้นสูงรุ่นที่ 12
- พ.ศ.2499 - ก่อตั้งโรงพยาบาลประสาท พญาไท
- พ.ศ.2509 - ก่อตั้งโรงพยาบาลประสาท สงขลา
- พ.ศ.2511 - ก่อตั้งโรงพยาบาลประสาท เชียงใหม่
- พ.ศ.2512 - ก่อตั้งศูนย์พระราชทานวิจัยประสาท
- พ.ศ.2513 - พ.ศ.2523 - ผู้อำนวยการกองสุขภาพจิต
- ผู้อำนวยการสำนักงานศึกษาป้องกันการศึกษา
- ผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุขเฉพาะกิจ
- รองเลขาธิการสำนักงานอาหารและยา
- ที่ปรึกษากระทรวงสาธารณสุข
- ที่ปรึกษาองค์การอนามัยโลกทางสุขภาพจิต
- ตั้งแต่ พ.ศ.2524 เป็นต้นมา - ประธานกรรมการ การสาธารณสุข ภูมิสภา
- ประธานกรรมการวิสามัญ เรือรบ สวัสดิการ
ผู้สูงอายุ และพัฒนาสังคม ภูมิสภา
- เลขานุการรัฐสภาอาเซียน (AIPO) พายไทย

- ได้รับเลือกเป็น MR.AIPO สมาชิกดีเด่นของรัฐสภาอาเซียน
 - ประธานด้านประชากรและการพัฒนาของรัฐสภา
 - ทักษะนักกรรมาธิการ ฝ่าย "สภาสูง"
 - ประธานฝ่ายสังคมของรัฐสภาอาเซียน
 - ประธานคณะกรรมการวิจัยของรัฐสภาอาเซียน ด้านพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และสาธารณสุข
 - ผู้ประสานงานองค์การรัฐสภาอาเซียนและรัฐสภายุโรป - ASEP : Asia Europe Parliamentary Partnership
- พ.ศ.2523 - เลขาธิการใหญ่ขององค์กรสมาชิกรัฐสภาแห่งประเทศไทย ด้านประชากร และการพัฒนา - Secretary General : Asian Forum of Parliamentarians on Population and Development - AFPPD
- พ.ศ.2515 - ได้รับพระราชทานปริญญาคุณษุภกิจดิมศักดิ์ทางจิตวิทยา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พ.ศ.2534 - เลขาธิการใหญ่ขององค์กรสมาชิกรัฐสภาฝ่ายแพทยนานาชาติ International Medical Parliamentarians Organization - IMPO และกรรมการก่อตั้ง
- พ.ศ.2498 - เผยแพร่ผลงานเรื่อง Mental Illness in Thailand
- รายงานเรื่อง "จิตเภท" ในการประชุมโลกทางจิตเวช เนื่องในโอกาสวันเกิดครบ 80 ปี ของค.ร.คาร์ล จุงก์ ที่ มหาวิทยาลัยชิคาโก

- พ.ศ.2500 - เป็นที่ปรึกษาองค์การอนามัยโลก
- พ.ศ.2522 - ร่วมบรรยายกับ ดร. โคนันส์ พอลลิ่ง ผู้ได้รับรางวัลโนเบล ณ อดคาเคมีทางแพทย์ของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก
- รองประธานสาขาลงของ International Coucil on Alcohol and Addictions - ICCA
- จัดประชุมคอบเกรสที่กรุงเทพฯ ค.ศ. 1975
- เป็นกรรมการวิชาการสาขาต่าง ๆ 15 องค์การ
- ตั้งแต่ พ.ศ.2493 - จัดรายการวิทยุ "ใจเขาใจเรา" ทางวิทยุกระจายเสียงกรมประชาสัมพันธ์ ทุกวันอาทิตย์ เวลา 7.30 น.
- ตั้งแต่ พ.ศ.2499 - จัดรายการโทรทัศน์ "ใจเขาใจเรา" ทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 9 อ.ส.ม.ท ทุกวันอาทิตย์ เวลา 6.30 น. (และ ยูบีซี วันอาทิตย์ 8.00 น.)
- ตั้งแต่ พ.ศ.2503 - เป็นกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สภาการศึกษาแห่งชาติ
- พ.ศ.2507 - ก่อตั้งมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์
- เป็นกรรมการมูลนิธิและองค์การกุศล รวม 24 คณะ
- พ.ศ.2500 - ตั้งสถานบำบัดเสพติดที่ธัญญบุรี
- พ.ศ.2505 - เริ่มงานสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมรมและคลินิกผู้สูงอายุ
- พ.ศ.2535 - ก่อตั้งมูลนิธิศาสตราจารย์ประสพ รัตนากร
- พ.ศ.2536 - ก่อตั้งมูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์

- วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ.2538 - ได้รับเลือกเป็นนักสาธารณสุขดีเด่น
- วันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ.2539 - ได้รับพระราชทานโลรางวัลเกียรติคุณ
เป็นผู้มีผลงานดีเด่นด้านวัฒนธรรม สาขาสีลมกลขน
ของคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
- พ.ศ.2543 - ได้รับพระราชทานเครื่องหมายทบสท์ทอง
นักประชาสัมพันธ์วิทยุและโทรทัศน์ดีเด่น
- พ.ศ.2543 - ได้รับแต่งตั้งเป็นสมาชิกกิตติมศักดิ์ ผู้ก่อตั้ง องค์การ
รัฐสภา ด้านประชากรแห่งประเทศไทย
- ได้รับการสดุดีจากองค์การอนามัยโลก
เป็นนักสุขภาพจิตชุมชนในรอบ 50 ปี
- ได้ปริญญากิตติมศักดิ์ชุมชนที่ดี สาขา แพทย์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ที่ได้รับ

- มหาวชิรมงกุฎชั้นพิเศษ
- ทูลกระหม่อมทองคำ
- เหรียญคุณงามความดี เข็มศิลปวิทยา
- เหรียญรัตนาภรณ์ ชั้น 3
- เครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุดจากพระราชาธิบดี
โอดาฟแห่งบราซิล
- เครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุดจากสมเด็จพระจักรพรรดิญี่ปุ่น

ประวัติจาก พิพิธภัณฑ์ประสาทวิทยา สถาบันประสาทวิทยา

