

มองกระจก แล้ววก มามองตัวเอง


ศ.นพ.เสนอ อินทรสุขศรี



กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



คำนำ



มองกระจก แล้ววกมามองตัวเอง เป็นบทความส่วนหนึ่งของหนังสือ 8 พฤษภาคม 2548 ครบรอบ 84 ปี นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี ที่กรมกิจการผู้สูงอายุ ได้รับอนุญาตจากศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรีให้นำมาจัดพิมพ์เผยแพร่ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป

สาระของบทความ กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ ในด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกาย และจิตใจ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านให้รู้เท่าทัน เข้าใจและพร้อมรับในสิ่งที่จะเกิดขึ้น เพื่อการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมต่อไป ในวัยสูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้กรุณาอนุญาตให้นำบทความดังกล่าวจัดพิมพ์ และเผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานต่อไป

กรมกิจการผู้สูงอายุ





มองกระจกแล้วกลับมามองตัวเอง

ศ.นพ.เสนอ อินทรสุขศรี

เมื่อมีอายุมากขึ้นและมากขึ้น ๆ ทุกวันใคร ๆ ที่ไม่ได้พบปะกันมานานแล้ว หรือเพิ่งจะรู้จักแล้วสนิทกันมาบ้าง ช่างชอบถามเสียจริง ๆ ว่า เวลานี้อายุเท่าไร พอบอกแล้ว เขาจะแกล้งชมให้เราดีใจหรือเดาอายุเราผิดจริงก็ไม่รู้ คนไหนคนนั้นจะต้องบอกว่า.. ไม่เชื่อว่าจะมีอายุมากถึงอย่างนั้นแล้วถามต่อว่าปฏิบัติตัวอย่างไรถึงยังดูเหมือน ๆ เดิม ก็ปีก็ปีมาเห็นก็เหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลงเลย

พูดกันตามจริง ก็ชอบละที่เขาชมอย่างนั้น แต่ที่ไม่เปลี่ยนแปลงเลยนั้น ไม่ได้พลอยหลงเชื่อตามไปหรอก ต้องแกล้งพูดเล่นว่าที่ไม่ค่อยจะเปลี่ยนไปตามที่บอกนั้น ก็เพราะมีโรคอยู่ในตัว **“โรคหนุ่มเรื้อรัง”**

ครั้งมีคนถามถึงอายุและบอกสภาพของตัวเองบ่อยเข้า ก็คิดว่าต้องมองพิจารณาการเปลี่ยนแปลงสภาพของตัวเองเสียที

“การเปลี่ยนแปลงของร่างกายของผู้สูงอายุ”

วันนั้นส่องกระจกมองพิจารณาตัวเอง

ก็กระจกเงาบานที่ส่องดูอยู่ทุกวันเวลาหิวผม ผัดหน้าทาแป้ง แต่งตัวก็บานนั้นแหละ เมื่อแต่งตัวเสร็จแล้วก็แล้วไป ไม่ได้ใส่ใจจึงพิจารณาอย่างใด

แต่วันนั้นส่องกระจกพิจารณานานหน่อย ภาพที่เห็นในกระจกนั้น ดูแล้วรู้สึกแปลกเป็นพิเศษไปจากที่เคยมองเห็นมา นี่ใครกันหน้าตาคุณ ๆ ว่าเคยเห็นมาก่อน จ้องดูอีกให้แน่ว่า อ้าว ภาพในกระจกนั้นตัวเราเองแหละ

ไม่ยกเคยรู้เคยเห็นหรือว่า ลักษณะสภาพตัวเราเปลี่ยนแปลงไปโดยที่เรา
ฟังจะเห็นเมื่อสังเกตและมองอย่างพิจารณา

เมื่อสัก 3 - 4 ปี มาแล้ว ก็เคยมีความสำนึกและรู้ตัวว่ามีอายุมากแล้ว
เป็นคนที่ใคร ๆ เขาเรียกว่า คนแก่ ได้แล้ว แต่มีคำเรียกปลอบใจ หรือไม่แสลงหู
ช่วยบำรุงขวัญ โดยเรียกกันว่า **ผู้สูงอายุ** แต่ถึงอย่างไร ผมชอบที่เรียกกันว่า
“คนแก่” อย่างที่เรียกกันมานานแสนนานแล้วด้วยความเข้าใจกันได้ดี

มาถึงวันนี้เมื่อมองดูสภาพของตัวจากกระจกเงาแล้วก็รู้ดีว่านี่เรามีอายุ
มากขึ้นไปอีกแล้วสินะ พูดอย่างชาวบ้านกันเองโดยไม่ต้องพูดหลอกหลอน
ลวงกันให้หลงกันได้เลยว่า แก่ขึ้นกว่าเดิม

มองเห็นหน้าของตัวเองจากกระจกเงาเพ่งพินิจสักหน่อย ก็บอกได้
แล้วว่ามีเปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจนว่าแก่ขึ้นกว่าเดิม

ใบหน้าที่เคยอวบอ้อมก็ดูเหมือนจะยุบลง (หรือตบลง) กระจุกของ
โหนกแก้ม คาง และคิ้ว หนุนขึ้น ผิวใบหน้าแห้งเหี่ยวย่น หน้าผากย่นเป็นริ้ว ๆ
เห็นชัดเจน เช่นเดียวกับ ที่บริเวณหางตาจะมีผิวย่น ๆ ตามที่เรียกว่า
“รอยตีนกา” ผิวหน้าซีด ๆ มีฝ้าจาง ๆ ขึ้นที่แก้มทั้ง 2 ข้าง

ผมเองมีไฟเม็ดโตที่โหนกแก้มขวา (แก้มข้างซ้ายไฟเม็ดนี้ว่าเป็นไฟเส้นหน้)
เวลานี้มีขนาดโตเกือบ ๆ เท่าเม็ดถั่วแดง แต่ก่อนเคยมีสีดำ เวลานี้มีสีซีด ๆ
และเหี่ยวฝ่อแบนลง

ริมฝีปากที่อิมเอิบงามดั่งคันศร (ชมตัวเอง) เวลานี้เหี่ยวยุบลง
เวลาสวดมนต์และออกเสียงพูด ตัวเองก็ได้ยินและรู้ว่าคำพูดไม่ค่อยจะ
ชัดถ้อยชัดคำ ลองผิวปากเป็นเพลงตามที่เคยผิวปากในเวลาครื้นครื้นใจ
อย่างแต่ก่อนโน้น อย่าว่าแต่จะผิวให้เป็เพลงเลย เสียงผิวยังไม่เสียงด้วย
ซ้ำยิ่งเป่าปากอย่างโก๋สมัยก่อนยิ่งไม่มีเสียง มีแต่ลมผ่านริมฝีปาก ฟู่ ๆ

อ้าว ลืมใส่ฟันปลอม (ฟันหน้าของฟันบน) มิน่า พูดก็ไม่ซัด ผิวปาก เป่าปากก็ไม่ได้ ริมฝีปากตอนบนก็ดูยุบไป

พอเอาฟันปลอมใส่แล้ว เออ - ดูหน้าแล้วเหมือนคนเดิมขึ้นมามากที่สุดทีเดียว เอ - คนไม่มีฟันนี่หน้ามันผิดแปลกไปได้เนาะ ถ้าฟันหักทั้งหมดปากหน้าคงจะผิดแปลกจากเดิมมากเชียวละ

ตา มองดูตาตัวเองจากกระจก แล้วนึกได้ถึงตำราแพทย์มีบอกไว้ว่า คนที่แก่แล้ว ถ้าดูรอบขอบตาดำที่ชิดส่วนตาขาว รอบของตาดำจะเป็นเส้นสีขาวฝ้า ๆ โดยรอบ แต่ตาเราไม่มีขอบวงตาดำเป็นสีขาวเลย เราคงยังไม่แก่หรือแก่ไม่มากซินะ

ขนตาบน ร่วงไปเสียส่วนมาก เหลือไม่กี่เส้น ส่วนขนตาล่างไม่เหลือให้เห็น

ขนคิ้ว ก็ร่วงไปบ้างเหมือนกัน บางเส้นงอกยาวออกไปมาก บางเส้นหงอกเสียด้วย

หนวด เครา โคนทุกเข้า ขนเครา - หลังโขนแล้ว โคนขนที่เหลือ บางเส้นก็เห็นมีหงอก

ขนจมูก นั้น เห็นมีหงอกบางเส้นมานานแล้ว แต่เวลานี้เห็นว่ามีหงอกมากเส้นกว่าแต่ก่อน

ตายังมองเห็นดี แต่ก็มีสายตาวัยต้องสวมแว่นมานานปีแล้ว เวลานี้ต้องให้จักษุแพทย์ ตรวจจป่วย ๆ หมอเขาบอกว่าสายตาคนเราอาจเปลี่ยนทุก ๆ 2 ปี บางปีจึงต้องเปลี่ยนกระจกแว่นตาให้เหมาะกับสายตา เวลาอ่านเขียนหนังสือเวลานี้ต้องการแสงสว่างมากกว่า แต่ก่อน ๆ หมอตาบอกว่าเริ่มมีต้อกระจกนิด ๆ แล้ว พอแก่แล้วทุกคนก็ไม่พ้นต้อกระจก แล้วแต่ใครจะเป็นช้าหรือเร็วเท่านั้น แก่แล้วทั้งตัว มันก็เสื่อมไปหมดละ ผมมันหงอก ตามันก็หงอกได้น่า

รำคาญอยู่ที่ว่าหัวตามันมีขี้ตาอยู่เรื่อย ก็คงเพราะมีท่อน้ำตาอักเสบ เล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอตามสภาพของคนอายุมาก เช็ดขี้ตาออกทิ้งไปไม่ได้ ยากเย็นอะไร จึงไม่มีปัญหาหรือเดือดร้อนอย่างไร ดีแล้วที่ไม่เกิดมีท่อน้ำตา อุดตัน น้ำตาไหลเหมือนกับว่าร้องให้อยู่ตลอดเวลา แล้วเกิดหนองเกิดฝีขึ้น ในท่อน้ำตา

ไหน ๆ ส่งกระจกมองตาตัวเองแล้วก็ดูหูเสียเลยเถาะ

หุ เวลานี้ก็ผิดแปลกเปลี่ยนแปลงไปด้วย หูข้างซ้ายที่เคยได้ยินเสียงไม่ค่อยชัด พูดได้ว่ามีหูตึงมาก่อนแล้วหลายปี ตอนนั้นมันตึงมากยิ่งขึ้น ลองเอามืออุดหูขวา ไว้แล้ว หูซ้ายนี้แทบจะไม่ได้ยินเสียงคนพูดที่พูดด้วยว่าพูดอะไรยังไง ต้องพูด เสียงดังมาก ๆ

หูข้างขวาก็พอจะได้ยินในเวลาพูดคุยสนทนากันในระยะใกล้ ๆ ถ้าอยู่ไกลสักหน่อย ก็ฟังไม่ชัด เวลาฟังวิทยุหรือชมโทรทัศน์ มักจะขัดแย้งกับ พวกเด็ก ๆ ที่ชอบประທံဘ်ဘ်ว่า *“เปิดเสียงดังอะไรนักหนา”*

เรื่องไม่ได้ยินเสียงหรือฟังคนพูดด้วยไม่ได้ยินชัดนี้ มันก็ทำให้รำคาญใจและมีโมโหโง่โง่อยู่ในใจอยู่แล้ว ไม่รู้ว่ากรรมเวรอะไรนักหนา หูข้างขวา ที่พอจะช่วยให้ได้ยินคนคุยหรือฟังเสียงอะไรได้พอรู้เรื่องอยู่ ๆ ก็เกิดมีขี้หูขึ้น มามากจนเต็มรูหู จนไปขีด เยื่อแก้วหู ที่นี้ก็ได้อะไร มีเรื่องสำคัญที่จะต้อง พูดคุยกันหรือมีประชุมกรรมการเกี่ยวกับธุรกิจการงาน ใครเขาจะพูดจะถาม หรือออกความเห็นอย่างไร ได้ยินเสียงเหมือนกระซิบกระซาบ ฟังไม่ชัด จับความไม่ได้ในที่สุดต้องเดือดร้อนถึงหมอหู ให้ช่วยแซะช่วยคีบขี้หูออก จนเกลี้ยง จึงได้ยินได้อย่างเดิม (คือยังมีตึง ๆ อยู่ - แต่ได้ยินเสียงดีขึ้น)

ขี้หูเต็มรูหูขวานี้ ตอนแรกหลังจากคีบขี้หูออกเพียงแค่ 2 - 3 อาทิตย์ ก็เต็มหูอีก แต่ก็ห่างไปห่างไป จนหายไปเอง

หูคนเรา เมื่อมีอายุมากๆ ประสาทรับเสียงก็ค่อย ๆ เสื่อมไปทำให้หูตึง ฟังไม่ชัด คนที่จะพูดด้วยต้องพูดดัง ๆ หรือพูดซ้ำ ๆ

ที่แปลกก็คือ ถ้าเป็นเสียงสูงหรือแหลมจะได้ยินเสียงชัดน้อยกว่าเสียงต่ำหรือเสียงห้าว บางทีพูดเสียงตามธรรมดา ๆ จะไม่ได้ยิน แต่ - ถ้าเป็นเสียงกระซิบกลับได้ยิน

นี่ล่ะที่เราเคยเห็นหรือเคยได้ยินคนพูดถึงปู่ย่าตายายที่แก่มาก ๆ ว่า เวลาที่พูดคุยด้วยไม่ได้ยินเสียงพูดหรือกรอก ต้องพูดซ้ำ ๆ หรือพูดดัง ๆ แต่พอพูดกระซิบนินทาเสียงเบา ๆ เท่านั้นแหละคุณเอ๊ย ได้ยินเรานินทาชัดแจ้วซีวละ

ผม เมื่อมองดูผมของตัวเองในกระจก ใจหายนิดหน่อย (เพราะชอบใจตัวเองมาก่อนแล้วว่า เรานี่ยังดีกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกันหลายคนที่ผมเรายังมีเหลือมากกว่า) ดูที่ศีรษะแล้วเห็นหนังศีรษะได้ชัด ผมมีหงอกมากขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขมับและตีนผม มีผมหงอกดูขาวชัด

เอากระจกเล็กอีกบานหนึ่งส่องมองด้านหลังศีรษะซึ่งนานปีแล้ว ไม่ได้เห็น หลังศีรษะของตัวใจหายวูบไปพักใหญ่ ศีรษะด้านหลังนั้นมีผมบางมาตั้งแต่หนุ่มแล้ว มาดูตอนนี้เห็นได้ว่ามันบางจนเกือบเหมือนคนหัวล้าน แต่ก็ตัดสินใจคิดไปว่า เอาเถอะน่า ยังดีที่มีผมหอมแหมมอยู่บ้างไม่ใช่ว่าหมดจนเกลี้ยง ช่างมัน ถ้ามองด้านหน้า มันไม่มีลักษณะเหมือนคนหัวล้าน หน้าผากยังไม่กว้างก็ดีแล้ว อย่างมองดูด้านหลังศีรษะก็แล้วกัน

ว่ากันตามตำรา ตลอดทั่วหนังศีรษะที่มีผมหงอกนั้น ตามปกติแล้วจะมีเส้นผมทั้งหมดประมาณ 1 แสน 1 หมื่นเส้น เวลานี้ผมของเราคงจะมีเหลืออยู่สัก 3 - 4 หมื่นเส้น เห็นจะได้

เรือนร่างและอริยาบท พิศดุรูปร่างของตัวแล้ว จึงได้รู้ว่าตัวเรานี้ ผอมลงกว่า แต่ก่อน ๆ แล้วยังดูเตี้ยลงด้วย น้ำหนักตัวไม่ได้ขั่งดูมาได้สักปีกว่า

แต่ก็พอจะรู้ว่าน้ำหนักตัวต้องลดกว่าเดิมแน่ ๆ เพราะตัวมันพอมลงเนื้อ
หนังเหี่ยว พุงก็ยุบไปกว่าแต่ก่อน ๆ กางเกงเก่า ๆ ที่เคยสวมเมื่อ 10 กว่าปี
มาแล้ว มันคับพุงมากต้องเอาเก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า ก็เอาออกมาสวมอีกได้อย่าง
สบายพุง เข็มขัดต้องร่นเข้าไปอีก 1 - 2 รู แต่กางเกงเก่านี้ สังเกตได้ว่า
เมื่อสวมแล้วขากางเกงมันยาวกว่าเดิม ๆ สักเกือบ 1 นิ้วฟุต เออ - นี่เราพอมลง
แล้วเตี้ยลงด้วยซินะ

พิศศุตัวเองต่ออีก เอ๊ะ เรานี้มีสภาพอยู่ในลักษณะหลังโค้งบ้างแล้วซินี้
รู้ตัวเหมือนกัน ว่าระยะปี 2 ปีมานี้ เวลานั้น ยืนเดินหรือแม้แต่เวลานอนเรา
ไม่ได้ยืดตัวไว้ให้ตรง เราเผลอก้มหลังอยู่ในท่าหลังค่อมตามที่เรารู้สึกสบาย
อยู่ตลอดเวลา ลองคว่ำรูปที่ถ่ายไว้ตอนหลัง ๆ นี่มาดูก็ เห็นได้ว่าเวลายืนให้
ใครถ่ายรูปให้มัน เรายืนหลังค่อมเหมือนคนหลังโค้ง

เวลาเดิน แต่ก่อน ๆ นั้น เป็นคนที่ชอบเดินเร็ว ๆ เดินช้าไม่เป็น
ถ้าเดินช้า ๆ กลับรู้สึกเหนื่อยเร็ว แต่สัก 2 - 3 ปีมานี้ เดินเร็วไม่ได้ ขึ้นเดิน
เร็วหรือจะทำอะไรที่จะต้องเปลี่ยนอิริยาบถเร็ว ๆ ละก็เป็นเหนื่อยหอบ
ใจสั่น ขึ้นมาทันที เวลาเดินจึงต้องเดินช้า ๆ รีบร้อนไม่ได้

ตั้งแต่อายุมากขึ้นนี้ให้ยืนขาข้างเดียวไม่ได้หรอก ยืนได้ก็ได้แป๊บเดียว
การทรงตัวไม่ดี ขึ้นยืนเป็นล้มเลยเชียวนะ เวลานั่งกางเกงใน กางเกงนอก สวม
ถุงเท้า รองเท้า ต้องนั่งสวมนั่งใส่ เลิกยืนสวมใส่มานานแล้วนี่ไปถึงเมื่อ
ครั้งเป็นเด็ก คุณครูลงโทษให้ยืนขาเดียวหน้าชั้นเรียน บางทีโทษหนักยืนขา
เดียวคาบไม้บรรทัด แล้วยังกางแขนด้วย ครั้งนั้นยังยืนได้สบายมาก เวลานี้
ถ้าถูกลงโทษให้ยืนขาเดียว คงได้ล้ม แขนหักตะโพกหักไปแน่ ๆ เลย

เวลานี้เวลาที่เดินไปแต่ละก้าวก็เกือบเหมือนยืนขาเดียวพร้อมกับ
เคลื่อนที่ กล้ามเนื้อขามันหย่อนอ่อนกำลัง เวลาเดิน ขาและเท้ารับน้ำหนัก

ตัวได้ไม่ตีพอ แต่ละก้าวที่ขายก็ขึ้นข้างหนึ่ง จึงเหมือนยืนขาเดียว น้ำหนักตัว ทำให้ตัวเองเสียศูนย์ไป พอตัวเอนเอียงไปด้านไหน ตัวก็พาลจะเซไปทางนั้น ถ้าเดินเร็วซักหน่อย จึงเหมือนคนเมาเหล้า เซไปเซมา เวลาเดินจึงต้องทำจิตใจให้ตั้งมั่นเดินก้าวไปช้า ๆ ทำยากกับเดินวางมาด ใครไม่รู้จะได้นึกว่าเรายังเดินได้สมารถ

ผิวกาย

ผิวหนังนี่ซีที่มันฟ้องให้ใคร ๆ เขารู้ว่าเราพันความเป็นหนุ่มสาวมาแล้ว ละสายตาจากกระจกเงามามองผิวกายของตัวเองโดยทั่ว ๆ มาปีนี้สภาพร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด เมื่อใครได้เห็นผิวกายเรา เพียงมองแวบเดียว เขาก็คงรู้ว่าเราแก่แล้ว พินิจพิจารณาตัวเองก็รู้อยู่แก่ใจ จะคิดว่าตัวยังไม่แก่เห็นจะไม่ได้ ก็ผิวหนังที่มันเหี่ยว ย่น แห้ง บางเป็นมัน หย่อนยาน นั้นแหละมันฟ้อง

มองคอตัวเองในกระจก หนังตั้งแต่ใต้คางตรงลงมาตามแนวกลาง ๆ คอ มันย่นห้อยย้อยเป็นแนวลงมาเหมือนเหนียงไก่ อย่างที่เขาพูดกันว่า “คอเหนียงแดงไปหมด” มันเหมือนเหนียงไก่จริง ๆ ด้วย

ผิวหนังแห้งมีริ้วรอยแตกแยก มีลักษณะเรียกได้ว่า “ผิวรอยแตกงา” คือเหมือนผิวของงาข้างเก่า ๆ ความจริงดูแล้ว ผิวหนัง ย่น ๆ ดำ ๆ ทำให้นึกไปถึงผิวเปลือกมะม่วงอม มะม่วงที่ยายหวนักหวนหาใครมาเก็บมา ตระต้องมะม่วง ที่ต้นแก่ไม่ได้เลย พอแก่ก็เก็บมะม่วงบอกพวกเราเด็ก ๆ ว่า สุกแล้วถึงค่อยกิน สุกแล้วยังหวังไม่กินและไม่ยอมให้ใครกินจนมะม่วงงอม เริ่มเน่า หัวดำ นั้นแหละจึงเอามะม่วงมาบังคับให้หลาน ๆ กิน ผิวตอน

ห้วมะม่วง เหี่ยว ย่น ดำ ไม่ชวนกินเลย พวกเราเรียกกันว่า “มะม่วงกระลือคูด”
ผิวหนังตามแขนขาและตามตัวของคนที่แก่มาก ๆ ก็เกือบเหมือนผิวมะม่วง
กระลือคูดนี้แหละ

ผิวหนังที่มอมดู และเป็นผิวหนังตัวเองนี้ ดูเหมือนจะมีสภาพอย่าง
ตำราที่ได้เล่าเรียนมาเข้าไปทุกที คือมีสภาพที่แสดงถึงการเกิดความเสื่อม
ตามตำรา กล่าวไว้ว่า...

ผิวหนังของคนที่มีอายุมากขึ้นนั้น จะค่อย ๆ บางลง ความยืดหยุ่นมี
น้อยลง ผิวจึง ไม่ตึงไขมันไต้ผิวหนังก็มีลดน้อยลงด้วย ผิวหนังจึงหย่อนเหี่ยวยุ่น
ต่อมเหงื่อเสื่อมสลาย จำนวนต่อมน้อยลง เหงื่อออกน้อย เมื่อมีเหงื่อออกน้อย
พออากาศร้อนขึ้น เหงื่อน้อยความร้อนในร่างกายก็ระเหยออกได้ไม่มากพอ
ก็จะรู้สึกว่อากาศร้อนมาก และเมื่อไขมัน ไต้ผิวหนังมีน้อยลงผิวหนังบาง
คนแก่จึงทนต่ออากาศที่เปลี่ยนแปลงเล็กน้อยไม่ได้ ถ้าอากาศร้อนขึ้นสักหน่อย
ก็รู้สึกร้อนมาก แต่พออากาศเย็นสักหน่อย ก็หนาวมาก

ต่อมน้ำมันธรรมชาติของผิวหนัง พอแก่แล้วก็จะลดจำนวนต่อมลง
ต่อมเสื่อมไปมาก ผิวหนังก็มีน้ำมันน้อย ผิวหนังจึงแห้งไม่เป็นมัน ไม่อ่อนนุ่ม
เหงื่อก็ออกน้อยด้วย ผิวก็ยิ่งแห้ง

ในเมื่อคนแก่มีผิวแห้ง เวลาอาบน้ำถ้าอาบแช่น้ำอยู่นาน ๆ ฟอกสบู่มาก ๆ
อีกด้วย น้ำมันบนผิวหนังจะถูกฟอกล้างออกไปหมด พออาบน้ำเสร็จเช็ดตัว
แล้วผิวหนังที่ไม่มีน้ำมันก็จะแห้ง ผิวตึง ๆ คันและเมื่อแก่มาก ๆ ผิวหนังจะอักเสบ
เป็นแผล เกิดหนอง หรือเกิดโรคผิวหนังตามมาได้มากโรค

สีของผิวหนัง เกิดจากการมีสีในชั้นเซลล์ที่มีสีของผิวหนัง เมื่อคนเรา
อายุมากขึ้นเข้าสู่สภาพคนแก่สีในเซลล์ผิวหนังจะลดน้อยลง ผิวคนแก่จึงมีสี
ซีด ๆ เหลือง ๆ แต่ก็จะมีบางส่วนบางแห่งของผิวหนังที่จะมีหย่อมหรือกลุ่ม

เซลล์มีสีเพิ่มขึ้นกว่าปกติ ผิวหนังนั้นจึงเห็นมีจุดสีน้ำตาลแก่เป็นจุด ๆ โดยมากเห็นได้ที่แขน ลำตัว และหน้า ซึ่งเป็นลักษณะที่เรียกว่า “ตกรัศ”

ตรงกันข้าม ถ้าจะมีกลุ่มเซลล์ตอนใดที่ขาดสี จุดที่มีกลุ่มเซลล์ขาดสี ก็จะเป็นจุดขาว ผิวของคนแก่จึงเห็นมีจุดขาว ๆ เกิดขึ้นได้ทั่ว ๆ ไป ถ้ามีผิวหนังมีจุดขาวเข้ามารวมกัน ผิวหนังก็จะมีหย่อมขาวใหญ่ขึ้น ถ้าผิวขาวนี้ เกิดขึ้นเป็นบริเวณกว้างใหญ่ ผิวหนังจะดูต่างไป เราเรียกกันว่า “ผิวด่างขาว” บางคนเมื่อแก่แล้วเป็นโรคผิวด่างขาวเต็มทั่วตัวก็มี

ผิวหนังบางแห่ง อาจหนาขึ้น บางที่ผิวที่หนาและแห้งนี้จะมีรอยแตกแยก บางที่อาจเห็นว่ามีหูดตามที่ต่าง ๆ หรือบางที่เกิดเป็นติ่งเล็ก ๆ งอกขึ้นมาจากผิวหนัง บางที่ติ่งก็จะเกิดขึ้นหลายติ่งและหลายตำแหน่ง ติ่งมีขนาดหัวเข็มหมุด หรือโตจนเท่าปลายนิ้วมือได้

เนื่องจากคนแก่มีผิวบางกว่าปกติ หลอดเลือดที่มาอยู่ที่ผิวหนังจึงขึ้นมา อยู่ใกล้ ผิวของผิวหนัง เวลาที่ผิวหนังถูกกระทบกระแทกเบา ๆ หรือแม้แต่ การเกาหลอดเลือดฝอยจะแตก เลือดก็ออกมาอยู่ในผิวหนัง 2 - 3 วัน ต่อมาเลือดจะเปลี่ยนเป็นสีดำ ผิวหนังอาจเห็นมีสีน้ำตาลแก่ เป็นจ้ำๆ ลักษณะเช่นนี้ ชาวบ้านเรียกกันว่า “พรายย่า” (ไม่รู้ว่าเป็นพรายอะไรมันมาชอบ เหยียบมาย่าให้ผิวหนังคนแก่ชอกช้ำ) สังเกตคนแก่ดูเถอะทุกคน ยิ่งแก่มาก จะยิ่งเห็นว่าตามผิวหนัง โดยมาก ตามแขนตามขา จะมีผิวหนังสีดำเป็นจ้ำ ๆ หลายจ้ำ นั่นก็เพราะผิวหนังตรงนั้นกระทบกระแทกของแข็งหรือเพราะเกา บ่อย ๆ (ผิวคนแก่ แห้งและมักคันอยู่ตลอดเวลา) บางคนแขนขาต่างไปหมด

การที่มีผิวบางมีผลอีกอย่างหนึ่ง คือ ปลายประสาทจะยิ่งมาอยู่ใกล้ ตอนผิวของผิวหนังมากขึ้น ในเมื่อผิวหนังคนเราต้องถูกต้องสัมผัสสิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา สัมผัสแม้แต่ฝุ่นละอองของต่าง ๆ ที่ปลิวปามาในอากาศ หรือ

อากาศเองที่ร้อนและเย็น อีกทั้งหมด ไร แมลงต่าง ๆ ที่มาไต่ตอมก็จะมีระคายเคืองผิวหนัง จึงอาจมีความรู้สึกคันตลอดเวลาได้ คนแก่เมื่อผิวหนังสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ก็ระคายได้ง่าย เมื่อคันก็เกา หลอดเลือดฝอยก็แตก ดังกล่าวมาและอาจเกิดผิวหนังอักเสบได้แล้วอาจรุนแรงมากด้วย

คิดไปถึงตัวเอง ตั้งแต่ยังหนุ่ม (หรือยังไม่แก่) นึกขำอยู่ในใจทุกเวลาที่คนแก่บ่นหรือบอกว่า แสบหรือเจ็บเสียวตามผิวหนังที่ตรงนั้นตรงนี้ เจ็บเสียวแปล็บเหมือนฟ้าแลบหรือถูกไฟฟ้าช็อต บางทีผิวหนังบางแห่งบางหย่อมมันเกิดแสบ ๆ เจ็บ ๆ เหมือนถูกพริก หนักรัศมีเจ็บแปล็บเป็นแนวเส้นจากท้ายทอยขึ้นไปถึงยอดศีรษะ หรือที่หนังศีรษะรู้สึกเจ็บแสบ เป็นหย่อมใหญ่คล้ายกับถูกไฟลวก

เวลานี้ถ้าจะมีคนแก่มาบ่นบอกอย่างที่ว่านี้ ไม่ขำ หัวเราะไม่ออก เวรกรรมตามทัน มันเกิดขึ้นกับตัวเองเราก็เป็นอย่างนั้นด้วย

อาการที่เกิดเช่นนั้น ก็เพราะปลายประสาทมันอยู่ใกล้ผิวของผิวหนังมากขึ้น เมื่อปลายประสาทสัมผัสถูกรบกวนจากสิ่งใด หรือเกิดอักเสบของปลายประสาทมันก็จะรู้สึกเจ็บแสบอย่างที่ว่า

แล้วยังเรื่องการเกิด “ตะคริว” ที่ขา มักจะเกิดตอนใกล้รุ่ง ซึ่งคนแก่มักพูดเป็นเชิงบ่น ให้เราที่เป็นลูกหลานฟังอยู่บ่อย ๆ พอกลางดึก กำลังหลับเกิดตะคริวขึ้นมาที่ขา ต้องสะดุ้ง ตื่นขึ้นมาเพราะปวดขามาก ลูกขึ้นมาบิบนวดขากันอยู่บ่อย ๆ เราก็รับรู้รับฟังแต่ไม่ออกความเห็น บ่นไปเถอะ บ่นได้บ่นไป ในใจคิดแต่เพียงว่า คนแก่ก็ต้องปวดต้องเมื่อย และเป็นตะคริวบ้างตามที่เขาเรียกกันว่าโรคคนแก่นั้นแหละ

ตะคริวนั้นก็เคยเป็นตั้งแต่เด็ก ๆ เมื่อเวลาวิ่งแข่งหรือวิ่งทางไกล เคยเป็นเมื่อคุณครู ทำโทษให้วิ่งรอบสนามฟุตบอลเสียหลายรอบ เวลาเล่น

ฟุตบอลท่ามกลางสายฝนก็เคยเกิดตะคริว ตะคริวเกิดที่น่อง น่องตึงแข็ง เจ็บปวดมาก ๆ พอหยุดวิ่งนวดกันสักพักก็หาย

แต่กลางคืนนอนพักไม่ออกแรง หลับสบาย ไม่เห็นว่าเวลานอนจะเกิด ตะคริวอย่างปุ่ย่าตายายหรือคนแก่เป็นกัน

พอถึงเวลาที่ตัวแก่ ก็โดนกับตัวเอง แล้วก็เผลอบ่นถึงเป็นตะคริวกลาง ดึกให้ลูกหลานฟัง ฟังแล้วมันก็ไม่มีทีท่าจะตื่นตกใจ มันจะคิดเหมือนอย่าง เราหรือเปล่าไม่รู้ ตะคริวเกิดบ่อยขึ้น เราก็กเผลอบ่นบ่อยขึ้น พวกลูกหลาน ฟังชินไปเสียแล้ว

กลางดึกโดยมากตอนตี 4 ตี 5 ชอบเกิดตะคริว หลับอยู่ดี ๆ ต้องสะดุ้ง ตื่นขึ้นมาเพราะปวดน่อง บางทีน่องซ้าย บางทีน่องขวา ปวดเจ็บมาก ๆ บิบนวดอยู่พักใหญ่ น่องจึงค่อย ๆ อ่อนและคลายปวด

บางทีตื่นเข้าขึ้นมาเข้าตู่ พอทำท่าอย่างบิดขี้เกียจ บิดตัวเหยียดเกร็งขาเท่านั้น ก็เกิดตะคริว ระยะเวลาหลัง ๆ มาเนี้ ถ้าเกิดตะคริวที่กล้ามเนื้อน่อง ก็ไม่เจ็บปวดมากและไม่นาน นวด ๆ คลึง ๆ น่อง จับปลายเท้าให้พับขึ้นมาทางด้านหน้าแข็ง หรือยันปลายเท้ากับเสาหรือสิ่งใดก็ได้ เพื่อให้เอ็นร้อยหวายดึงรั้งกล้ามเนื้อน่องที่หดเกร็งตัวให้ยืดหย่อนลงสักครู่ก็หาย

แต่ตะคริวมันเกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อสันหน้าแข้งเนี้ซิ เจ็บปวดสาหัสยิ่งกว่าเกิดที่น่องมากนักหนา แล้วมันยังเกิดที่กล้ามเนื้อเล็ก ๆ ของนิ้วเท้า หรือหลังเท้า พร้อม ๆ กับเกิดที่น่อง และสันหน้าแข้งด้วยละก็ เจ็บปวดสุดที่จะทนแทบว่าน้ำตาร่วงเชียว

แล้วก็มาคิดเพื่อจะปฏิบัติตัวให้ถูก อันที่จริงเรานี้ก็ไม่ได้นั่งเฉย ไม่ได้นั่งนอนอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้เล่นออกกำลังกาย แต่ก็เดินมาก เดินอยู่ทุกวัน กระแสเลือดไหลเวียนที่ขาก็น่าจะดี เลือดก็คงไม่คั่งอยู่ที่ขาหรือก้นา ถ้าไม่มี

หลอดเลือดดำขอดอยู่ที่ขา อาหารการกินก็ไม่ได้ด้อยากเลย ไม่ขาดสารอาหารอย่างใด เอาละ ลองกินแคลเซียมและอาหารที่มีแคลเซียมมาก ๆ เพิ่มดูซิ กลางคืนนอนสวมถุงเท้าห่มผ้าให้ขาและเท้าอุ่น ก็แล้วกัน แต่ก็นั่นแหละ ตะคริวมันจะเกิดเมื่อไหร่มันก็เกิด ถ้ามันไม่เกิดก็ไม่เกิด จะทำท่าบิดขี้เกียจหรือทำยั้งไงมันก็ไม่เกิด

แต่ก่อนครั้งที่อายุไม่มาก ยังไม่แก่ นอนกลางคืนพอถึงกลางดึก หรือตอนเช้าตรู่ ก็ไม่เห็นจะเคยเกิดตะคริว ว่ากันว่าที่เกิดตะคริวก็เพราะตอนใกล้รุ่งอากาศมันเย็นลง ขาถูกอากาศเย็นจึงเกิดตะคริว แต่เมื่อตอนอายุยังไม่มากก็ไม่ชอบนอนห่มผ้า อย่างดีก็ห่ม แค่น้ำอุ่นอาบน้ำมือและเท้าถูกอากาศเย็นเสียอีกด้วย แต่ก็ไม่เคยเป็นตะคริวกลางดึก

ความจริงอากาศเย็นมาก ๆ ก็เป็นสาเหตุให้เกิดตะคริวได้ เพราะความเย็นทำให้หลอดเลือดหดตัว และเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลงจึงเกิดตะคริว แต่ความเย็นที่เย็นลงมาตอนใกล้รุ่งนั้น ไม่เย็นพอที่จะทำให้คนอายุน้อย ๆ เกิดตะคริว แต่ถ้าคนแก่ละก็อาจเกิดได้ เพราะคนเราอายุมาก ๆ แล้วหลอดเลือดใหญ่เล็กทั้งหลาย เริ่มเสื่อมและแข็งบ้างแล้วไม่มากนักน้อย เมื่อถูกอากาศเย็นอย่างเช่น ขาถูกเย็นเล็กน้อย หลอดเลือดที่แข็งอยู่แล้วก็หดตัว รูของหลอดเลือดแข็งนั้นเล็กอยู่แล้วก็เลยเล็กมาก จนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขาและเท้าไม่พอ จึงเกิดตะคริว คนแก่ที่ไม่สวมกางเกงขายาวไม่ห่มผ้าที่ขา ปล่อยให้ขาถูกความเย็นเพียงเล็กน้อยก็เกิดตะคริว

บ่นเรื่องตะคริวที่ขานี้มากไปแล้วซิ ยังมีเรื่องการเปลี่ยนแปลงในตัวที่ต้องบ่นอีกมาก แต่ที่บ่นนี้ก็เพราะยอมรับการเปลี่ยนแปลงไปของตัวนี้ละ ในเรารู้ว่ามันต้องเปลี่ยนไปเพราะความเสื่อม แก่แล้วก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ ระบบทางเดินหายใจ นี้ก็มีเรื่องต้องบ่นด้วย

จุมุก ต้องบ่นก่อน จุมุกเราก็ผิดแปลกเปลี่ยนไปเหมือนตำราที่เรียนรู้อะไรมา แต่บางอย่าง เปลี่ยนไปน้อยมาก และบางอย่างก็มีแปลกเกินมา

จุมุกคนแก่นั้นประสาทรับรู้กลิ่นจะเสื่อมไป เวลาดมสิ่งที่มีกลิ่นจะรู้กลิ่นน้อย ถ้าประสาทรับกลิ่นเสื่อมหมดก็จะไม่รู้กลิ่นอย่างใดเลย

จุมุกคนแก่มักจะมีเยื่อหูบวม ๆ ทำให้คัดจมูกหายใจไม่สะดวก และหายใจทางปาก ช่วยการหายใจ ลมผ่านปากผ่านคออยู่นาน ปากคอจะแห้ง เวลานอนก็จะมีเสียงกรนเพราะจมูกคัด

คิดถึงตัวเอง ก็ยังดีใจอยู่ที่ว่าจุมุกยังพอจะได้กลิ่น รู้ว่ากลิ่นนั้นหอมหรือเหม็น แต่ก็มีเรื่องที่ขาดความสุขไปบ้างใน 4 - 5 ปีมานี้ โรคแพ้อากาศหรือโรคภูมิแพ้ ซึ่งแต่ไหนแต่ไรมาไม่เคยเป็นก็เกิดมาเป็นรำคาญเหลือหลายอยู่ดี ๆ ก็จามถี่ ๆ คัดจมูก น้ำมูกไหล ต้องสั่งน้ำมูกที่มีมากเหลือเพื่อต้องเสียกระดาษทิชชูไปทีละมาก ๆ แล้วอยู่ ๆ ก็หายไปเสียเฉย ๆ นั้นแหละ เริ่มตั้งแต่ตื่นเช้า พอเข้าห้องน้ำ ก็จามเอาจามเอาแล้วก็หายไปเอง ก่อนเข้านอน ก่อนฝนจะตกมีลมพัดฝุ่นคลุ้ง เวลาที่ได้กลิ่นควันบุหรี่ กลิ่นปรุงอาหาร หรือเวลาขยันจัดตู้เสื้อผ้า ค้นหาหนังสือเก่า ๆ หรือปัดกวาดพื้น ฯลฯ เป็นได้เรื่องไอจามขี้มูกไหลทันที

ก็แพ้อากาศนี้แหละ ถึงได้เป็นหวัด เจ็บคอ ไชน์สอ๊กเสบ มีไข้ตามมาบ่อย ๆ เป็นแต่ละทีก็นาน ๆ แล้วตามด้วยไอ ไอซ่าซาก เจ็บอก เจ็บหน้าท้อง เวลาไอ น้ำมูก ก็ไหลออกไม่ได้ เพราะจุมุกตันจึงไหลออกทางรูจมูกด้านหลัง ลงไปกวนคอและโคนลิ้น เกิดระคายเคืองคอเลยไอไม่ยอมหยุดง่าย ๆ ไออยู่นานจนหยุดไปเอง กลุ่มจริง ๆ

นอนกรน - ก็คงต้องมีละ เวลาหายใจขัด ก็หายใจทางปาก ตื่นนอนเมื่อใดก็มีคอแห้งเสมอไม่มากก็น้อย

กล่องเสียง เมื่ออายุมาก ๆ ก็ค่อย ๆ เสื่อมไป ลิ้นของกล่องเสียงจะหดและตึง เสียงที่พูดจะเปลี่ยนไปเป็นเสียงแหบห้าว

เอาละ เรานี้ยังดีอยู่หรอกที่เสียงพูดยังคงเหมือนเดิม หรือเกือบ ๆ เหมือน ๆ เดิม อาจมีเสียงผิดไปสักนิด แหบไปสักหน่อย ก็เพราะเกิดมาแพ้อากาศ เอาตอนแก่นี้เอง

ปอดและหลอดลม เมื่อเป็นผู้สูงอายุก็ต้องเสื่อมไปตามวัยด้วย เนื้อปอดที่เสื่อม จะเปลี่ยนไปเป็นเยื่อพังผืดมากขึ้น มีเนื้อปอดติดค้างเหลืออยู่บ้างแต่การกลายเป็นพังผืดนี้ เมื่อมากขึ้น พังผืดหดตัว ปอดจะยึดตัวหดตัวได้ไม่ดี ปอดก็ขยายตัวรับอากาศไม่ได้มากเต็มที่ พอมีอายุมากขึ้นนี้เยื่อหุ้มปอดก็จะเหี่ยวแห้งและทำให้ปอดยิ่งยึดขยายพองตัวไม่ได้ ทรวงอกก็แข็งและขยายมาก ๆ ไม่ได้ เวลาหายใจเข้าก็ขยายลำบาก สภาพของการเปลี่ยนแปลงที่ว่ามาก็ยิ่งทำให้ปอดขยายตัวรับอากาศและหดตัวปล่อยอากาศทิ้งไป ไม่เต็มที่ที่ปอดรับออกซิเจนเข้ากระแสเลือดน้อย ร่างกายไม่ได้ออกซิเจนเพียงพอ ทำให้ต้องหายใจเร็วขึ้น ถ้าจะต้องออกแรงมากสักหน่อย แม้แต่เดินเร็ว ๆ ก็เหนื่อยเร็ว จนอาจหายใจหอบ หายใจเร็ว และหายใจได้ลำบาก

นอกจากนั้น คนแก่มักจะมีหลอดลมอักเสบเรื้อรัง หรือบางคนมีโรคถุงลมโป่งพองด้วย ก็ยังมีหอบเหนื่อยได้มาก ๆ

ที่นี้หันมามองตัวเอง 10 กว่าปีมาแล้วที่เกิดโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง และหลอดลมหดเกร็งตัว (สะปาสติก, บรอนไคติส) เวลาที่จะรีบทำอย่างไรที่ต้องการให้เร็ว ๆ หรือเมื่อรีบร้อนในการมีอิริยาบถอย่างใด เช่น รีบ ๆ เดิน จะมีการหายใจขัดและ หอบเหนื่อย ยิ่งถ้าเป็นฤดูกาลใดหรือเมื่อใดที่มีแพ้อากาศด้วยแล้ว เมื่อต้องออกแรงมากขึ้นเพียงเล็กน้อย หรือจิตใจรีบร้อนอยากให้เกิดผลเร็ว ๆ ก็ยิ่งหอบหายใจขัดมาก แต่ถ้าฤดูกาลใด อากาศดี

ไม่มีมลพิษในอากาศมากนัก และเมื่อมีอากาศแพ้เล็กน้อย ไม่รีบร้อนนัก ก็ออกแรงมากได้บ้าง หรือเดินเร็ว ๆ เดินไกล ๆ ได้โดยหอบเหนื่อยน้อย เมื่อหอบหายใจขัด ถ้าไม่มีอาการมากนัก หยุดพักนั่งนิ่ง ๆ ชั่วครู่เดียว ก็หาย ก็อาการมากนักและหอบนาน ก็มียาพ่นคอที่หมอให้ไว้และหายใจเอายาผ่านเข้าทางเดินหายใจ สักครู่ก็หายไปได้ นาน ๆ จึงจะกินยาที่เป็นยาแก้แพ้เสียครั้งหนึ่ง

เป็นอันว่า - ตอนนี่ต้องมีภาระที่จะต้องรักษาโรคแพ้อากาศและโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง หลอดลมหดเกร็งตัว รักษาอยู่เป็นประจำเพิ่มเติมให้ตัวอีกโรคหนึ่ง

นอนหลับ

ที่นี้ก็คิดถึงเรื่องการพักผ่อนหลับนอนของตัวเอง

ตามตำราและได้เล่าเรียนมาจากคุณครูท่านสั่งสอนไว้ เป็นที่รู้อยู่แก่ใจว่า คนเราควรจะได้มีเวลานอนให้มากพอตามความต้องการของร่างกายเพื่อจะได้พักผ่อน อย่างเต็มที่ ความต้องการเวลานอนหลับในแต่ละวันเป็นเวลานานเท่าใดนั้น ก็ต้องแล้วแต่คนแล้วแต่อายุ เพศ อาชีพการงาน ชีวิตความเป็นอยู่ สภาพของร่างกาย ฯลฯ แต่โดยเฉลี่ยแล้ววันหนึ่ง ๆ ควรได้หลับนอนราว ๆ 6 - 8 ชั่วโมง เป็นประจำ

มานึกถึงตัวดูบ้าง ดูเหมือนจะไม่ได้ปฏิเสธตามที่เรียนมา แล้วยังนอนไม่ตรงตามเวลา และไม่เคยปฏิบัติตัวอันควรปฏิบัติอย่างใดเป็นประจำเสียอีกด้วย

ตั้งแต่เป็นนักเรียนมัธยมตอนปลาย มาเป็นนักเรียนแพทย์จนเรียนสำเร็จเป็นแพทย์ ทำงานอาชีพแพทย์ เรื่อยมาจนมีอายุเข้าสู่วัยกลางคนและจนปลดเกษียณจากราชการ เวลาที่ได้นอน (หลับหรือไม่หลับก็ตาม) ในแต่ละวันเอาแน่นอนไม่ได้เลย พุดได้เพียงแต่ว่า “ชั่วโมงนอน” ในแต่ละวัน น้อยเวลาที่ เป็นนักเรียนแพทย์ก็คร่ำเคร่งอยู่กับตำรา และการเรียนจากคนใช้นอนดึกตื่นคำมีตทุกคืนจนเคยชิน จนเป็นหมอก็ยังคงนอนดึก

อึดนอนเป็นหมอนี้แหละ ยิ่งซ้ำร้าย ไม่เพียงแต่นอนดึก แต่เรื่องหลับนอน ไม่เป็นเวลาอีกด้วย นอนก็ไม่ใช่เวลา ตื่นก็ไม่ใช่เวลา เมื่อสำเร็จได้เป็นหมอใหม่ ๆ ถูกปลุกถูกตามตัวแทบทุกคืนจากทางโรงพยาบาลหรือคนไข้ที่อยู่ตามบ้าน ตอนกลางคืนกำลังจะนอนหรือนอนหลับแล้วก็ต้องตื่นมารับโทรศัพท์ ปรีक्षाหรือเชิญไปดูคนไข้ ถามและตามทางโทรศัพท์บ่อย ๆ นานเข้าก็ชักจะใกล้พบกับโรคประสาททุกที พอเสียงโทรศัพท์ก็รีงรีางตั้งขึ้นมาเป็นได้สะดุ้ง คิดขึ้นมาทันทีเราโดนตาม อีกแล้ว เสียงโทรศัพท์นั้น เขาจะพุดกับใครก็คิดว่าต้องโทรศัพท์ถึงเราทุกทีไป

ยุคที่สำเร็จเป็นหมอใหม่ ๆ ระหว่างนั้นราว 4 - 5 ปี ยุคที่การโทรศัพท์มันวิปริตเหลือหลาย โทรศัพท์กับเราไม่กินเส้นกันเลย พุดได้ว่า เรากับโทรศัพท์นี้สมพงษ์ไม่ตรงกัน จะไม่ให้เกิดโมโหโกรธาได้ยังไง ดูเอาเถอะ เวลาใครเขาต่อโทรศัพท์มาหาเรา เขาโทรมาขอคำแนะนำ ขอความช่วยเหลือหรือใช้งานเรา เขาต่อพุดกับเราได้ง่าย ๆ หน่อย พอเรามีธุระจะต้องใช้โทรศัพท์บ้าง ตามธรรมดาก็ไม่ชอบใช้มันอยู่แล้ว เห็นว่าจำเป็นจริง ๆ ถึงจะใช้พุด 2 - 3 คำ รู้เรื่องกันแล้วก็เลิกพุด ไม่ตะบืตะบันบ้าพุดอยู่นาน ๆ หรอก ต่อโทรศัพท์ที่ใช้ที่ไร ต่อไปเถอะ หมุนเบอร์โทร 5 หน 7 หน ก็ไม่ติด ยิ่งเรื่องด่วนยิ่งต่อไม่ติด

พอดทนหมุนต่อ เสียง กริ่ง - กริ่ง - เออ ได้พูดกันเสียที เสียงพูดมาจากคนรับสาย **“ตีก่อ”** ต่อผิดแน่..วางหูต่อใหม่อีก..หมุน 2 ครั้ง ที่นี้ติดได้เสียงคนรับสาย.. **“นั่นที่ไหน..ฮัลโหล..นั่นที่ไหน”**

พุธไธ้ - มันควรจะเป็นคำพูดของเราที่ถามอย่างนั้น กลับมาถามเราอีกแต่..ผิดอีก.. ทางฝ่ายรับนั้นดูเรามาอีกว่า.. **“ต่อผิดแล้วคุณ ต่อใหม่เสียเถอะ”**

มันก็ต้องเลิกคบเท่านั้น.. ไม่พูดแล้ว ต่อผิดอยู่นั้นแหละ

แล้วถ้าเป็นใครจะรู้สึกอย่างไรบ้างไหม ดึกมากแล้ว เพิ่งจะได้กลับไปสักไม่เกินครึ่งชั่วโมงต้องสะดุ้งตื่นขึ้นมาเพราะเสียงโทรศัพท์ดังลั่น ไม่มีใครรู้สึก ไม่มีใครได้ยิน หรือไม่มีใครอยากจะตื่นขึ้นมารับโทรศัพท์ เราใจสั่นตึก ๆ คนใช้ของเราที่ผ่าตัดตอนกลางวันจะเป็นอย่างไรละมั้ง หรือพวกญาติ ๆ จะแจ้งข่าวร้ายที่ต้องบอกให้รู้ด่วน คิดไปसारพัดลั่นแต่เรื่องร้าย ๆ กระโดดคว่ำโทรศัพท์มารีบบอกว่าเราพูด พอได้ยินเสียงคนที่โทรมาพูดเท่านั้นแหละอยากตะโกนต่อว่าเทวดาฟ้าดินด้วยถ้อยคำไม่ละเอียดยให้ยับไปเลย **“ต่อผิดค่ะ”** ...เธอโทรศัพท์ถึงสถานีวิทยุแห่งหนึ่งเพื่อจะขอฟังเพลง หรือขอให้ **“ใครคนหนึ่ง”**

ถ้าจะต้องรับโทรศัพท์ที่ **“ต่อผิด”** กลางดึกเพียงคืนละ 2 ครั้ง ก็ไม่ต้องนอนกันละ อารมณ์มันห้วนไหวจิตใจผิดผู้ผิดคนเสียสุขภาพจิตหมด

รับโทรศัพท์ที่ต่อผิดในยามราตรีเวลาตึกตื่นเช่นนี้บ่อยครั้ง ตามธรรมดาก็ไม่ชอบโทรศัพท์นัก พอมาโดน **“ต่อผิด”** อย่างว่านานเข้า ความชิงชังรังเกียจโทรศัพท์ประทับใจมาจนถึงทุกวันนี้ เกลียดเข้ากระดูกดำเสียละ

มีต้นเหตุที่ทำให้การหลับนอนเอาความแน่นอนไม่ได้ ก็เพราะในระยะเวลาที่สำเร็จเป็นหมอล้วนนั้น การตรวจรักษาไ้ย้งนิยมเป็นธรรมเนียมที่เคยปฏิบัติกันมา แต่โบราณกาลนานแสนนานตลอดมา จนถึงเวลานั้นราว ๆ เมื่อสัก 50 กว่าปีมาแล้ว คือเมื่อคนเจ็บป่วย ถ้าไม่ได้ไปตรวจรักษา

ที่โรงพยาบาลก็จะนอนป่วยอยู่ที่บ้านรักษากันเองจนทนไม่ได้ หรือรำคาญใจมาก
ที่ไม่หาย คิดขึ้นมาได้ก็จะตามหมอมาตรวจรักษา หรือบางที่เจ็บป่วยขึ้นมา
ไม่ว่าหนักเบาแค่ไหน ก็จะเชิญหมอไปตรวจรักษาถึงบ้าน ไม่ว่าจะบ้านจะอยู่ไกล
หรือใกล้ ๆ บ้านหมอ ไม่มีค่าก็ไม่มาเชิญเสียด้วย

ไม่มาหาหมอ ต้องให้หมอไปหาอีกด้วย

หมอไม่ว่าเป็นหมอมือคลินิกของตัวหรือหมอที่ประจำโรงพยาบาล
ต้องมีกระเป๋า พร้อมที่จะคว่ำไปด้วยทันทีที่มีคนไข้ตามไปดูไข้ (เหมือน
หมอครั้งโบราณที่จะมีล่วมยา) กระเป๋ามีเครื่องตรวจหูฟัง หลอดฉีดยา
ยาฉีดต่าง ๆ เมื่อตรวจคนไข้แล้วฉีดยาและให้ยาจำเป็นช่วงระยะคืนนั้นแล้ว
ก็สั่งให้ญาติตามมาเอายาที่บ้านหรือมาเอาวันรุ่งขึ้น

บ่นมาแล้วว่า “คนใช้เวลานั้น กลางวันเฉย กลางคืนตาม” บางที
อยู่ไกลแสนไกล ก็มาตาม ถือเอาว่าเป็นหมอประจำของตัวหรือใคร ๆ
บอกว่าหมอนี้ดี ใจดี รักษาเก่ง สงสารคนไข้ ก็มาตามมาปลุกไปดูไข้เมื่อตึกแล้ว
กว่าจะได้กลับมา ก็เกือบเช้า ไม่มีเวลานอนแล้ว หรือนอนไม่หลับเสียแล้ว
เป็นอันว่าคืนนั้นไม่ต้องนอน

มีอยู่บ่อย ๆ ที่ทุเรศจังเลย นี่ก็สงสารสังขารของตัวเอง ญาติคนไข้มา
ปลุกกลางดึก เชิญมาปลุกกลางดึกเชิญไปตรวจคนไข้บ้านอยู่ไกลพอดูไกลก็ไกล
ต้องไปดูเขาให้ได้ เขาต้องการให้ช่วยเขา พอถึงบ้านคนไข้ พุโรธเอ๊ย มีหมอ
ตรวจไข้อยู่แล้ว บางทีมีหมอที่เขาตามมาตั้ง 3 - 4 คน เพราะพอคิดจะตามหมอ
พวกญาติแต่ละคนรู้จักหมอคนไหน ก็ไปเชิญมา ไม่ได้ตกลงกันว่าเชิญใคร
พอหมอมาพบกันต่างก็เกรงใจยึดเยียดให้คนใดคนหนึ่งตรวจไข้ที่เหลือ
ไหน ๆ ก็พบกันกลางดึก ก็พูดจาประสาหมอกันได้คุยกันพักใหญ่ ญาติเขา
จึงพาส่งกลับบ้าน อ้อ เกือบเช้า ขึ้นบ่นก็เสียคน

รวมความว่า เมื่อถูกตามไปตรวจใช้เวลากลางคืน พอกลับถึงบ้าน ก็นอนไม่หลับ เสียแล้ว หรือบ้านคนไข้อยู่ไกลมากกว่าจะกลับก็ใกล้รุ่งสว่าง ได้เห็นแสงเงินแสงทองของพระอาทิตย์แล้วอาบน้ำแต่งตัวเตรียมไปทำงานเลย คืนนั้นก็ไม่ได้นอนกันละ

แล้วก็..สรุปได้ว่า ระหว่างที่ทำราชการนั้นนอนตึก ๆ มาตลอด เกือบทุกวัน มาทุกปี นอนตี 1 ตี 2 ตื่นเช้า 6 โมงครึ่ง จนเป็นนิสัย และก็ทนการนอนน้อยได้อย่างสบาย

พอปลดเกษียณราชการแล้ว ต่อมา 2 - 3 ปี เปลี่ยนนิสัยเวลานอนใหม่ มันเปลี่ยนไปเอง เปลี่ยนเพราะอิสระไม่ทำราชการจึงไม่ต้องห่วงเรื่องเวลา ต้องนอน เวลาต้องตื่นหรือจะเป็นเพราะสภาพกำลังสังขารมันเปลี่ยนไป ก็ไม่ได้กังวลที่จะต้องหาสาเหตุเพื่อจะทำวิจัย

พอ 2 ทุ่มกว่า หรือไม่เกิน 3 ทุ่ม มันเกิดง่วงอย่างมากขึ้นมา ง่วงอย่างจับใจ ทนง่วงไม่ไหวต้องนอน หลับผล็อยไปทันทีที่หัวถึงหมอน พอ 6 ทุ่ม ตื่นขึ้นมา แล้วอีกชั่วครู่ก็หลับได้อีก จนถึงเวลาตี 4 ที่นี้หลับ ๆ ตื่น ๆ ตี 5 ครึ่ง.... ตื่นนอน

ต่อมา การหลับนอนเปลี่ยนไปอีกเล็กน้อย พอ 2 ทุ่มกว่า ๆ หลับแล้วที่นี้ ก็ตื่นทุก ๆ 2 ชั่วโมง

ทุกวันนี้ นิสัยการหลับนอน เรียกได้ว่ามีระเบียบและตรงตามเวลา เริ่มต้นราว ๆ 3 ทุ่ม จะต้องหลับ พอ 2 ยาม หรือ 6 ทุ่มจะตื่น ตื่นแล้วไม่หลับ ต้องนอนเล่น ๆ คิดโน่นคิดนี่ คิดถึงความหลัง หรือไม่ก็อ่านหนังสือ พอถึงเวลาตี 1 กว่า ๆ หรือตี 2 กว่า ๆ จึงง่วงและหลับต่อ เวลาตี 5 ครึ่ง... ตื่น ตื่นเป็นประจำ ตี 5 ครึ่ง

แต่ก็มีบางคืนที่ผิดระเบียบไป คือพอตื่นขึ้นมาตอนตี 3 ตื่นแล้วไม่หลับอีก พยายามที่จะหลับก็ไม่หลับ นอนหลับตาค้าง ๆ ไปจนได้ยินไก่ขัน นกคุแหว้าร้อง นกเขาขัน และกางเขนร้องเจื้อยแจ้ว ตี 5 ครึ่ง ก็ตื่นตามปกติ ไม่มีอาการหรือรู้สึกผิดปกติอย่างใดทั้งนั้น

คนแก่เองหรือใครต่อใครมักพูดกันว่า คนแก่แล้วต้องการเวลา ในการนอนหลับน้อย จึงนอนไม่ค่อยหลับ คนแก่หลายคนที่มีปัญหาอย่างมากในเรื่องนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับ อาจนอนไม่หลับเลย หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หลายครั้งตลอดทั้งคืน หรือตั้งแต่หัวค่ำไม่หลับ ไปหลับเอาตอนตี 3 ตี 4 หรือหัวค่ำหลับได้สัก 2 ชั่วโมง ตื่นแล้วไม่หลับจนเช้า

คนเราเมื่ออายุมากแล้วต้องการเวลานอนน้อยลงบ้าง ก็เป็นจริงแต่ไม่ใช่ถึงกับนอนน้อยมาก หรือนอนไม่หลับ เมื่อร่างกายเสียพลังงานไปมาก ๆ ร่างกายอ่อนเพลีย ร่างกายก็จะสร้างและสะสมพลังงานที่สูญเสียไปให้สมบูรณ์ดังเดิม ร่างกายก็ต้องพักผ่อน คือต้องนอนหลับ

การที่คนเรานอนหลับยากหรือนอนได้น้อย ตามที่เรียกกันว่า “นอนไม่หลับ” นั้น อาจเกิดได้จากสาเหตุต่าง ๆ เช่น สภาพแวดล้อมที่รบกวนให้ไม่หลับ เสียงดัง, แสงสว่างจ้ามาก, อากาศร้อนอบอ้าว หนาวเย็น อุปกรณ์เครื่องใช้ในการนอน แข็งหรืออ่อนนุ่ม เกินไป หรือไม่สะอาด ฯลฯ ความเจ็บป่วย ไข้สูง ปวดเจ็บบาดแผล ฯลฯ แต่สาเหตุส่วนใหญ่ที่สำคัญซึ่งทำให้นอนไม่หลับก็คือ “**อารมณ์**” ผู้ที่อารมณ์เสียหรืออารมณ์ไม่ดี วิดกกังวล โลก โกรธ เศร้า เสียใจ อิจฉาริษยา ตื่นเต้น ตกใจกลัว ฯลฯ เมื่อมีอารมณ์ ผิดปกติเช่นนี้ ก็จะนอนไม่หลับ ยิ่งอารมณ์นั้นเครียดมาก ก็ยิ่งไม่หลับ

คนแก่ที่นอนไม่หลับ ส่วนมากก็เพราะมีอารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ ทำให้ คิดมากจึงนอนไม่หลับ

มีคนแก่หลายคนที่บอกว่ากลางคืนนอนไม่หลับ นอนได้น้อยมาก หรือบอกใคร ๆ ว่า ตัวนอนไม่หลับทั้งคืน แต่ตอนกลางวันนั้นได้นอนบ้าง บางคนนอนกลางวันได้มากกลางคืน นอนไม่หลับ ก็เพราะได้นอนมากตั้งแต่กลางวันแล้ว แต่คนแก่มักไม่ยอมที่จะถือเอาว่า นอนตอนกลางวันนั้นก็เป็นการนอนตามที่ร่างกายต้องการแล้ว แล้วเรียกการนอนกลางวันว่า... “เอนหลัง”

นี่ก็มาพูดถึงการนอนหลับของตัวเองบ้าง ตามที่พูดกันว่า.. คนแก่แล้วไม่ต้องการเวลานอนมากนัก เราเชื่อผิดไปจากคำกล่าวนั้นมาก เมื่อเราว่างมากและอยากนอนไม่ว่ากลางวันกลางคืน ถ้าได้นอนก็หลับ คนแก่บางคนเห็นมาแล้วเมื่อพาคูณย่าคุณยายไปวัด คนแก่หลายคนนั่งฟังเทศน์ ก็เห็นหลับตาฟังพระสวด เวลาฟังคงหลับบ้างละ คนแก่ที่ไม่ทำอะไร ถ้าให้นั่งเก้าอี้สบาย ๆ ก็นั่งหลับได้ เราเองเข้าสู่สภาพที่เคยหัวเราะคนแก่เข้าใจแล้ว นั่งตรงไหนเปลอ ๆ ก็หลับ หรืออ่านหนังสือ สักครูเท่านั้นหนังสือตกจากมือ นั่งเขียนหนังสือสะดุ้งตื่นมา เห็นเป็นเส้นกราฟบนกระดาษแทนตัวอักษร นั่งตรงไหนเปลอหลับตาเล่น ๆ โงกหลับไปแล้ว พาลจะตกจากเก้าอี้หลายครั้งหลายครามาแล้วด้วย สะดุ้งตื่นขึ้นมาต้องรีบคว้ากระดาษทิชชูมาเช็ดปาก น้ำลายมันเปียก ๆ แก้ม

ระหว่างที่มีการระบาดของไข้หวัดนกนั้น ส่วนเราเองเป็น... “ไข้หลับนก” มาก่อนนานแล้ว และยังเป็นอยู่

เรื่องการหลับนอนไม่ค่อยจะมีปัญหาให้วิตกกังวลุ่นวายนักหรอก เพราะนอนหลับ ได้มากมีเวลาได้นอนกลางวัน ก็ยังหลับมาก ๆ นาน ๆ อีก

ไม่หลับก็มีเหมือนกัน แต่ก็บางครั้งเป็นคราว มันไม่หลับเสียเฉย ๆ อย่างนั้นแหละ ไม่มีสาเหตุ ถ้าไม่หลับก็คิดเอาว่าร่างกายไม่ต้องการพักผ่อน นอนอึดพอแล้วในเวลานั้น ถ้าร่างกายต้องการพักผ่อนมันก็หลับไปเองแหละ

มีความสำคัญอยู่เสมอว่า ไม่หลับก็ไม่หลับ ไม่เคียดร้อน เวลานี้เรามีเวลาเป็น
ของเราเองเหลือเฟือเพื่อ ว่างเมื่อใดก็มีเวลานอนจนได้ ไม่ต้องกระวนกระวายใจ
บางที่ยังคิดเสียด้วยซ้ำไปว่า..นอนไม่หลับก็ดี เราพอใจไม่หลับเราจะได้อ่าน
หนังสือสนุก ๆ คว้าหนังสือที่วางไว้หวนนอนมาอ่าน พอจับหนังสืออ่านได้
ไม่กี่บรรทัดหกรอก มันว่างแล้วก็หลับทุกที

บางที่ไม่หลับก็บอกตัวเองว่า.. ตัวเราไม่ใช่ของเรา เราจะให้หลับจะได้
พักผ่อนบ้าง ปรานีถึงอย่างนี้แล้วยังไม่หลับ ไม่หลับอย่าหลับ เตียวใช้ให้
ทำงานต่ออีกละก็อย่าบ่นนะ

มีคนบ่นเรื่องนอนไม่หลับและขอคำแนะนำ การปฏิบัติให้นอนหลับ
หรือบางคน ขอยากินให้หลับ ยังแกล้งพูดที่เล่นที่จริงกับเขาอยู่บ่อย ๆ
(พูดเฉพาะกับคนที่ พูดเล่นกันได้.. เท่านั้น)

*“นอนไม่หลับก็ดีแล้ว เราจะได้รู้ตัวว่าเรายังมีชีวิตอยู่ ทีนี้ถ้าไม่หลับ
ละก็ให้ตีใจเอาไว้ได้..บอกตัวเองได้เลย เรายังอยู่ เรายังอยู่”*

หรือบางครั้งก็พูดล้อเล่นว่า..

*“คนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ต้องถือว่าเป็นบุคคลมีค่ามีประโยชน์ต่อ
ครอบครัว และบ้านของตัวมาก เขาหากันยาก อยากรได้มาเป็นเชยหรือสะใภ้
ของบ้าน เหมาะสมสำหรับสภาพบ้านเมืองเวลานี้ด้วย กินไม่ได้ก็ดีแล้ว เวลานี้
อาหารมันแพงเหลือเกิน นอนไม่หลับก็ตีใจจะได้เฝ้าบ้าน ไม่ต้องจ้างยามหรือ ร.ป.ภ.”*

เอาละ เรื่องหลับนอนนี้ เราไม่มีปัญหาอย่างใดนัก ว่างและนอนได้ทุกเวลา
ไม่ต้องถึงกับนอนหกรอก นิ่งก็ยังหลับ ยานอนหลับไม่เคยคิด ไม่เคยนึกถึงเลย
ไม่เคยคิดว่า จะต้องใช้ยานอนหลับอย่างไหนทั้งสิ้น เวลาที่อยากจะอยู่ตึก ๆ
ไม่อยากร่งนอนจะได้ดูตำรา เขียนหนังสือ ตั้งแต่เป็นนักเรียนนั้นก็กินกาแฟ
กันจนเคย พอมาเรียนแพทย์เมื่อใดต้องการดูตำราตึก ๆ เช่น เวลาจะสอบ

สั่งกาแฟดำร้อนมาดื่มตั้งเหยือก กาแฟหมดเหยือกก็หลับสนิทไปได้
จนกระทั่งทุกวันนี้ กาแฟพึ่งไม่ได้เลยถ้าจะไม่ให้วัง ตรงกันข้าม... พอนอน
ไม่หลับดื่มกาแฟแล้วหลับดีเสียด้วย พิลึกจริง ๆ

อาหารการกิน

เรื่องหลับนอนของคนแก่ก็ว่าไปแล้ว ที่นี้ก็มาคิดถึงเรื่องการกินอาหาร
เวลานี้แม้จะอายุมากแล้ว เรื่องอาหารนี้ก็ยังคงอยู่ในสภาพ “เจริญอาหาร”
เหมือนเดิม ยังคงมีความอยากอาหาร และกินได้มาก แต่เปลี่ยนไปจากเมื่อครั้งที่
อายุยังไม่มาก (จะให้ กินมาก ๆ อย่างครึ่งเป็นหนุ่มคงเป็นไปได้)
แม้จะกินได้มาก ก็ไม่กินอย่าง “คนตายอดตายอยาก” ซึ่งตอนเป็นนักเรียน
กินพร่ำเพรื่อ วันละ 7 มื้อ คือ ข้าว สาย เทียง บ่าย เย็น คำ ดึก เวลานี้
ลดมาเหลือ 3 มื้อ เหมือนคนธรรมดา คือ กินอย่างผู้สูงอายุได้แล้ว

มีบางระยะเวลาที่เกิดฟันโยกคลอน ปวดฟันหรือฟันหักแต่ละซี่ แต่ละครั้ง
ก็ทำให้กินได้น้อยไป ความหิวความอยากอาหารยังคงมี แต่มันเคี้ยวอาหารไม่ได้
กินไม่ได้เพราะปวดฟัน เมื่อกินอาหารลดไป บางทีน้ำหนักตัวลดลงมากได้เหมือนกัน

พอฟันที่ผุฟันที่เสียนั้นหักหลุดไป ก็เริ่มต้นกินได้เหมือนอย่างเดิมอีก
ไม่ได้ คอยระวังเรื่องอาหารกับเขาหรอก กินทุกอย่าง ไม่เลือก กินมากกิน
น้อยก็ไม่คิด กินจนอิม อิมแล้วก็หยุดกิน

มีคนคอยถามอยู่บ่อย ๆ ว่า..ควบคุมอาหารหรือเปล่า ก็บอกเขาตาม
จริงว่า..ควบคุมอยู่ตลอดเวลา..ตลอดเวลา..ควบคุมไม่ให้ลด (กลัวว่าจะกินข้าวปลา
อาหารน้อยไป)

ฟันมันก็ค่อย ๆ หักไป เป็นระยะ ๆ นาน ๆ ก็หักไปซี่ 2 ซี่ พอฟันหักไปเมื่อใดทันตแพทย์ก็ต้องเตือนว่าที่ต้องทำฟันปลอมเพิ่มให้ที่ละซี่ แผลงฟันปลอมก็ค่อย ๆ โตขึ้น ตามลำดับตามฟันที่หัก เวลานี้จำนวนฟันปลอมของฟันบนเกือบมีจำนวน ซึ่งเท่ากับฟันแท้แล้ว คงไม่นานหรอกคงจะได้ฟันชุดที่ 3 ครบชุดแทนฟันแท้

การเปลี่ยนแปลงที่เป็นเรื่องความเสื่อมโทรมของฟันในคนแก่ก็เป็นอย่างนี้แหละ ฟันจะต้องหักหลุดไป หมดปากช้าหรือเร็วก็แล้วแต่แต่ละคนไป ระบบอวัยวะทางเดินอาหารของคนแก่ จะมีสภาพของความเสื่อมโทรม จึงทำให้อาหารการกิน และการย่อยอาหารผิดปกติไป

ฟันผุฟันหักและฟันมีจำนวนน้อยซี่ลง ทำให้เคี้ยวอาหารไม่แหลกละเอียด อาหารแข็ง ๆ หรือเหนียว ๆ จะเคี้ยวได้ยาก อาหารที่ไม่แหลกละเอียด เมื่อกินลงสู่ กระเพาะอาหาร ลำไส้ จะย่อยได้ยากหรือย่อยไม่ได้เลย

ต่อมน้ำลายของคนแก่ เมื่อเสื่อมไปก็จะมีน้ำลายออกมาน้อย น้ำลายแห้ง ปากคอกก็แห้ง อาหารเมื่อเข้าไปอยู่ในปากจะขาดน้ำลายมาช่วยคลุกเคล้า ให้เปียกมากพอ ทำให้เคี้ยวลำบากกลืนก็ลำบาก เพราะอาหารไม่เปียก

แต่ผลเสียยิ่งกว่านั้นก็คือ เมื่อมีน้ำลายน้อย เวลาเคี้ยวอาหาร ครรจะมีน้ำลายออกมามาก ๆ เพื่อคลุกเคล้าอาหาร และละลายเอาสารที่เป็น รสอาหารออกมากระตุ้นต่อมรับรสอาหารที่ลิ้น แต่เมื่ออาหารแห้งเพราะขาดน้ำลายละลายรสอาหารให้กระตุ้นต่อมรับรส กินอาหารก็ไม่รู้รสเลย กินอาหารไม่อร่อย

ยิ่งกว่านั้น คนแก่จะมีต่อมรับรสที่ลิ้นเสื่อมไป รู้รสได้ไม่ดี ประสาทรับกลิ่น ในจมูกเสื่อม จึงไม่ได้กลิ่นอาหารที่อยู่ในปาก เมื่ออาหารไม่ได้รสไม่ได้กลิ่น ก็หมดความอร่อยไปเลย ความอยากอาหารก็ลดลง แล้วยังเคี้ยวพวกอาหาร

แข็ง ๆ เหนียว ๆ ไม่ได้เสีย อีกด้วย ก็กินอาหารได้น้อยไปทุกที ในที่สุดก็เบื่ออาหารและเกิดโรคขาดสารอาหาร

เราเองยังบุญดี ถึงแม้ว่าจะกินอาหารน้อยกว่าก่อน ๆ แต่ก็ไม่มีเบื่ออาหาร แต่ก็มีคามผิดปกติในการกินอาหารนี้เกิดขึ้นอย่างหนึ่งคือแต่ไหนแต่ไรมาชอบอาหาร รสเผ็ดพอประมาณ กินเผ็ดได้หายเผ็ดเร็ว แต่เวลานี้กลัวอาหารรสเผ็ด เผ็ดนิดเดียว ก็เผ็ดมากเสียเหลือทน ล้นมันรู้รสผิดไปเสียด้วย ส่วนมากไม่ค่อยรู้รสอย่างใดดีพอ แต่เผ็ดละก็รู้รสดีมาก พอได้รสเผ็ดสักหน่อยก็เผ็ดมากและเผ็ดนาน กินของหวานเท่าใด ก็หายเผ็ดยาก

ความผิดปกติที่เกิดขึ้นอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ระหว่างที่กำลังเคี้ยว ๆ อาหารอยู่นั้น ถ้าเกิดขึ้นอะไรขึ้นมา หรือเผลอพูดแล้ว มันจะสำลักแล้วตามด้วยไอ ไอถี่ ๆ น้ำมูกน้ำตาไหลเซียวละ รู้สึกเหมือนกับว่าเผลอกลิ้นอาหารในระหว่างที่กล่องเสียงปิดไม่สนิท หรือบางทีมีความรู้สึกว้า เศษอาหารที่เผ็ด ๆ หรือรสจัด ไปถูกโคนลิ้นแล้วมันจะต้องไอ ไอถี่ ๆ จาม น้ำมูกไหลเปียกไปหมด เป็นอยู่พักใหญ่ถึงจะหาย ทั้ง ๆ ที่รู้อย่างนั้น เวลากินอาหารก็อดเผลอคิดเรื่องโน่นเรื่องนี้ หรือเผลอพูดไม่ได้

มีสภาพที่ผิดปกติไปอยู่อย่างหนึ่ง ที่เป็นการสำแดงเตือนให้รู้ว่าตัวเรานี้อายุ มากแล้ว และคงจะมีใครเป็นอย่างนี้เหมือนกัน คือ เวลาที่กำลังเคี้ยวอาหารเปียก ๆ หรือมีน้ำรวมอยู่ด้วย เผลอ ๆ น้ำในปากมันจะไหล หรือซึมออกมาที่มุมปาก เลอะแฉะ ต้องรีบ คว่ำผ้าเช็ดทันที

สภาพเช่นนี้ก็เหมือนครั้งเราเป็นเด็ก ได้เห็นคุณย่าคุณยายเวลากินอาหารดื่มน้ำ จะมีน้ำออกมาเปื้อนมุมปาก หรือเวลาเคี้ยวหมากจะมีน้ำหมากมาเลอะมุมปาก คุณย่าคุณยายจะต้องมีผ้าเช็ดน้ำหมากประจำเขียนหมากเพื่อเช็ดปาก เช็ดแก้มนี้แหละ

สภาพดังกล่าวที่ว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดได้ในคนแก่ เนื่องจาก
กล้ามเนื้อปาก กล้ามเนื้ออมุปากและแก้มหย่อน เมื่อหุบปากไม่แน่น
มุปากก็ปิดไม่สนิท น้ำในปากก็รั่วไหลออกมาได้

ระบบทางเดินอาหารของคนแก่ นอกจากความเสื่อมในปากและฟันแล้ว
กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ ก็จะเปลี่ยนแปลงไปเพราะความเสื่อมด้วย
กรดเกลือในกระเพาะอาหาร น้ำย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้
ก็มีลดน้อยลงไป การเคลื่อนไหวบีบรัดตัวที่จะรีดให้อาหารผ่านจากกระเพาะ
อาหารลงสู่ลำไส้ จนไปถึงที่สุด คือ ทวารหนักนั้นก็ไม่มีแรงดีพอ พกอาหาร ลม
และน้ำผ่านไปตามแนวทางเดินอาหารไม่ได้ดี คนแก่จึงมีท้องอืด เพื่อ จุก
เสียด เรอ แน่นอึดอัดจนบางทีหน้ามืดเป็นลมบ่อย ๆ ได้

นอกจากนั้น เมื่ออาหารย่อยแล้ว ก็ซึมผ่านลำไส้เข้ากระแสเลือด
ไม่ดีพออีกด้วย การเปลี่ยนแปลงของทางเดินอาหารที่กล่าวมา คนแก่อาจมี
เบื่ออาหาร และเมื่อเจ็บป่วยอย่างใดแล้ว ก็จะยิ่งเบื่ออาหารไม่ยอมกินอาหาร
ในที่สุดก็จะเกิดโรคเลือดจางหรือโรคขาดอาหาร มีบวมตามมือตามเท้าและตามข้อได้

ตับ ของคนแก่ก็อาจมีสภาพเสื่อมไปด้วย ในเมื่อตับมีหน้าที่ต่อการมีชีวิต
ความเป็นอยู่หลายประการที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ ทำลายพิษต่าง ๆ ที่เข้าสู่ร่างกาย
โดยที่พิษนั้น ๆ เมื่อผ่านไปทางกระแสเลือด ก็จะต้องผ่านตับ และตับ
จะทำลายพิษนั้น เมื่ออายุมากตับเสื่อมไปบ้าง พิษที่เข้าสู่ร่างกายแล้วตับ
ลดความสามารถในการทำลายพิษไปมาก อันตรายก็จะเกิดขึ้นแก่ชีวิตได้มาก

ถุงน้ำดี ของคนแก่ โดยทั่ว ๆ ไป ก็มักมีถุงน้ำดีอักเสบเรื้อรังมานาน ๆ
การย่อยอาหาร โดยเฉพาะการย่อยไขมันจะเสียไป เมื่อกินอาหารที่มีน้ำมัน
มากสักเล็กน้อยก็จะมีท้องอืดได้มาก บางทีก็มีนิ่วเกิดในถุงน้ำดีและท่อน้ำดี
ร่วมไปกับมีถุงน้ำดีอักเสบเรื้อรังด้วย

ตับอ่อน ก็มักเสื่อมไปด้วย และเมื่ออายุมากขึ้น ตับอ่อนที่เสื่อมไปมาก อาจทำให้ ต่อมเอนโดครินในตับอ่อนเสียไป ก็เกิดโรคเบาหวานได้

การขับถ่ายอุจจาระ เป็นภาวะหน้าที่ของระบบย่อยอาหาร ซึ่งอาหารที่ย่อยแล้วจากลำไส้เล็กคงเหลือเป็นกากอาหารที่เข้าไปรวมอยู่ในลำไส้ใหญ่และถูกขับถ่าย ทิ้งออกไปจากร่างกาย เรื่องถ่ายอุจจาระนี้ มักเป็นปัญหามากในคนแก่ทั่วไปโดยที่มักจะมีท้องผูกได้เสมอ

ช่วงชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่เด็ก ผมไม่เคยที่จะมีท้องผูกจนเป็นปัญหา แต่อย่างไร เรื่องถ่ายหรือสวนอุจจาระ พูดได้ว่าเคยใช้นาน้อยที่สุด แทบจะนับครั้งได้ รุ่งเช้าตื่นขึ้นมา ก็ถ่ายทันทีเสร็จสิ้นไปเหมือนกดปุ่มสวิทช์ กดปุ่มทีเดียวเกลี้ยง แต่ 2 - 3 ปีมานี้ ปัญหาเรื่องท้องผูกเกิดมีบ้างเป็นครั้งคราว บางทีถ่ายวันเว้นวัน ถ่ายที่อ้อยอิงพอควร พอถ่ายวันเว้นวันก็วิตก แต่เป็นสักครั้งสองครั้ง ก็กลับคืนเป็นถ่ายปกติ นาน ๆ จึงจะใช้ยาสวนทวารเสียที โดยทั่วไปยังถือว่าถ่ายเป็นปกติ

คนแก่ที่มีท้องผูกเป็นประจำ เพราะเคยจนเกิดเป็นนิสัยติดปกติมานาน นาน ๆ จึงจะ ถ่ายเสียครั้ง หรือคนที่ต้องหันเข้าพึ่งยาถ่ายจนเคย และใช้ทุกวันต่อ ๆ มา วันไหนหยุดใช้ ก็จะไม่ถ่ายอุจจาระ การที่คนแก่มีท้องผูก ได้มาก ๆ นั้นก็เพราะสาเหตุหลายอย่างรวม ๆ กัน เมื่อมีอายุมากขึ้น การเคี้ยวอาหารที่แข็งจะเคี้ยวไม่ได้ดี จึงไม่ค่อยจะกินผัก ผลไม้ หรืออาหารที่มีกากมาก ๆ ได้น้อย เคี้ยวอาหารพวกนี้ไม่แหลกละเอียด จึงกินได้น้อย หรือไม่กินเลย น้ำก็ดื่มน้อยมาก ออกกำลังกายก็ไม่ค่อยจะปฏิบัติ แม้แต่ออกแรงอย่างใดก็ทำน้อยมาก การพักผ่อนนอนหลับก็มีได้น้อย เพราะนอนไม่หลับแล้วยังมีจิตใจและอารมณ์ไม่ค่อยดีเสียอีกด้วย เลยพาลจะท้องผูกเองง่าย ๆ

เมื่อมีท้องผูกมาก ๆ ท้องผูกอยู่นาน ๆ จะถ่ายแต่ละครั้งต้องเบ่งถ่าย อยู่นานด้วย ก็เกิดริดสีดวงทวารหนักตามมา

ระหว่าง 2 ปี ผ่านมานี้ ตัวเองเคยคุยว่าไม่มีปัญหาเรื่องท้องผูก ก็มีปัญหากับเขาบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ เนื่องจากมีแฟน แฟนหัก ระหว่างนั้น ก็มีปัญหาท้องผูกและต้องพึ่งการสวนอุจจาระบ้าง เมื่อได้แฟนปลอมมาแทน แฟนเดิมที่หักไปและเคี้ยวอาหารได้ดีก็ถ่าย เป็นปกติโดยทั่วไปตลอดมาจนถึง ทุกวันนี้ การถ่ายอุจจาระมีได้เป็นปกติ ยังไม่เกิดปัญหาอย่างใดมากนัก

สรุปว่า..การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเวลานี้ก็มีบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ยังโชคดี หรือภาษาชาวบ้านต้องพูดว่า “ยังบุญดี” ที่อายุมากแล้ว แต่ก็ยัง “กินได้ หลับสบาย ถ่ายสะดวก”

โครงร่าง

คนแก่จะมีกระดูกโครงร่างในสภาพเสื่อมเช่นกัน กล้ามเนื้อทั่วทั้งตัว ก็เสื่อมด้วย

กระดูกทุกส่วนทุกแห่งจะเสื่อมไปตามอายุ เนื่องจากการมีธาตุ แคลเซียมในกระดูกน้อยลง พออายุมาก ๆ กระดูกก็จะบางเปราะ และหัก ได้ง่าย ๆ แคลเซียมที่ได้รับจากอาหารที่กินเข้าไป จะรับเข้าเก็บไว้ในกระดูก ได้น้อย แต่กลับละลายตัวออกมาจากกระดูก เข้ามาสู่กระแสเลือดได้มาก ถ้าอวัยวะใดเสื่อมไปตามอายุที่มากขึ้น แคลเซียมที่มีในกระแสเลือดจะไป เกาะซ่อมแซมส่วนที่เสื่อมของอวัยวะนั้น คล้ายกับว่าเป็นการช่วยปะส่วนที่ เสื่อมเอาไว้ ดังนั้นแคลเซียมก็อาจไปเกาะอยู่ที่กระดูกอ่อน, เอ็น, ผนังหลอดเลือด หรือที่อวัยวะใดส่วนไหนก็ได้ อวัยวะไหนมีแคลเซียมไปเกาะปะอยู่

ก็จะทำให้ส่วนนั้นแข็ง คนแก่จะมีหลอดเลือดแข็งเนื่องจากมีแคลเซียมมาเกาะ จึงเป็นเหตุให้หลอดเลือดนั้น มีการอุดตันหรือหลอดเลือดแตกได้ง่าย

เมื่อกระดูกบางลง ๆ กระดูกนั้นก็เล็กลงด้วย กระดูกขา และกระดูกสันหลังบางก็จะยุบลงได้บ้าง ดังนั้นพอแก่แล้วตัวก็เตี้ยลงไปกว่าเดิม และจะมีหลังโก่ง ตัวเอียง ขาโก่งได้

ก็รู้ตัวแล้วว่าเราก็เป็นอย่างที่วานั้น เวลาที่ส่วนสูงลดลงกว่าแต่ก่อนเกือบ 2 นิ้วฟุต ขายังไม่โก่ง ส่วนหลังนั้นเวลาเปลอ ๆ เพลินตัว นั่งไม่ตรง ยืนไม่ตรง หลังมันก็ทำท่าจะค่อมลง เพราะมันอยู่ในท่าสบาย พอรู้ตัวก็พยายามยืดตัวให้ตรงเสียทีหนึ่ง

ข้อต่าง ๆ

บรรดาข้อกระดูกต่างก็เสื่อมไปเมื่ออายุมากขึ้น ๆ จะมีความเสื่อมเร็วหรือช้า ก็แล้วแต่แต่ละคน น้ำลื่น ๆ ในข้อ (ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า ไขข้อ) ที่ทำใหข้อลื่นช่วยให้กระดูกอ่อน ที่หัวของกระดูกที่ประกอบเป็นข้อ จะไม่เสียดสีกันนั้น คนแก่จะมีไขข้อแห้งไป กระดูกอ่อนที่หัวกระดูกจะแตก และเสื่อมสลายไป เอ็นและพังผืดรอบข้อจะหดตัวและตึง ข้อฝืดคือ ข้อขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไม่ได้ดี หัวกระดูกของข้อจะกระทบถูไถกัน เวลาเคลื่อนไหวข้อจะเกิดเสียงจากกระดูกถูไถกันและจะเจ็บปวดข้อ

คนแก่จึงมักจะมีปวดขัดข้อเข่า ปวดหลัง เอว ต้นคอ และข้อไหล่ คนแก่มีอาการปวดข้อ..มักจะมีเรียกกันว่า โรคข้อเสื่อม (โดยทั่วไปก็มีข้ออักเสบเรื้อรัง)

ข้อกระดูกต้นคอ..เมื่อเกิดโรคข้อเสื่อม นอกจากจะปวดเจ็บที่ต้นคออย่างมาก ยังปวดร้าวมาถึงแขนจนถึงปลายมือ เนื่องจากการอักเสบของข้อ และกระดูกยุบตัวลง กดที่ประสาทตอนโคนของประสาทที่มาควบคุมแขน

ข้อกระดูกที่ข้อมือ..เมื่อเกิดโรคข้อเสื่อม จะมีปวดมากที่กระเบนเหน็บ และมีปวดไปตามแนวของประสาทขา คือปวดจากตะโพกลงไปจนถึงน่อง และเท้า เนื่องจากกระดูกข้อมือกดทับประสาทขา เหมือนอย่างข้อกระดูกต้นคออักเสบ

ชาวบ้านมักจะพูดว่า..กระดูกทับเส้น

เราเอง..เกิดลักษณะอาการของข้อเสื่อมของข้อต่าง ๆ บ้างแล้ว แต่ไม่มีอาการเจ็บปวดมากนัก เป็น ๆ หาย ๆ ในเรื่องของอาการปวดข้อ

กล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อทั่วร่างกายของคนแก่ก็เสื่อมลง เซลล์กล้ามเนื้อจะเสื่อมลง สลายไป และมีเยื่อพังผืดงอกมาแทน กล้ามเนื้อแต่ละมัดจะเหี่ยวและเล็กลง

เมื่อกำลังกล้ามเนื้อและเล็กลง คนแก่จึงได้มีกำลังลดถอยไป ไม่แข็งแรงเหมือนครั้งยังหนุ่มสาว ทำงานหนักไม่ไหว เหนื่อยเร็ว เมื่อยล้า ปวดเมื่อยตามตัว อิริยาบถเชิงงอเข้าไม่คล่องแคล่ว กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง การทรงตัวไม่ดี ถ้าเปลี่ยนแปลงอิริยาบถเร็ว ๆ จะล้มได้ง่าย เมื่อพลาดล้มตัวเอียงไปทางไหนก็ไม่อาจยั้งตัวให้กลับคืนมาอยู่ท่าปกติได้ ยิ่งตัวไม่อยู่ก็จะล้มลงไปเลย ล้มแต่ละทีก็จะเจ็บเนื้อเจ็บตัวไปนาน หรือไม่ก็อาจมีกระดูกหัก

คนแก่เมื่อลัมแล้ว ถ้าไม่มีกระดูกหักที่ข้อมือ มีมากด้วยกันที่มักจะหัก
ที่คอของกระดูกต้นขา (ชาวบ้านว่า..ตะโพกหัก)

เราเองเวลานี้ ก็มีลักษณะอาการเช่นนั้น เวลาเดินมันเซไปเซมาคล้าย
คนเมาเหล้า เพราะกล้ามเนื้อขาไม่แข็งแรง ก้าวเดินแต่ละก้าวร่างกายเหมือน
เสียศูนย์ (ก็เพราะยืนก้าวเดียว ไม่ได้มันน้แหละ พอยกขาขึ้นจะก้าวเดินมันก็
ต้องยืงขาเดียวข้างหนึ่ง) เวลานี้จะลุกขึ้นนั่งลุกขึ้นยืนต้องลุกช้า ๆ
เดินเร็วอย่างแต่ก่อนไม่ได้ ต้องเดินช้า ๆ ต้องเดินวางมาดหน่อย ๆ

การออกกำลังกาย

เวลานี้ จะให้เตะฟุตบอล เล่นรักบี้ บาสเกตบอล ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬา
ใดก็ตามอย่างคร้งหนุ่ม ๆ ไม่ได้แล้ว เพียงแค่เดินเร็ว ๆ ก็ยังจะลัมเสียแล้ว
แต่ก็ไม่ได้นั่ง ๆ นอน ๆ หรืออยู่นิ่งหรือก ยังกคงเดิน เดินช้า ๆ แต่ก็เดินมาก
เหมือนกัน เพียงแต่ว่าเดินไกลน้กก็ไม่ไหว

ที่นี้พิจารณาตัวเองถึงเรื่องหัวใจ และเลือดไหลเวียนดูบ้าง มาดูถึงหัวใจ
และหลอดเลือดคนแก่กัน ดูก่อนว่าเมื่อแก่แล้วเสื่อมไปตามอายุจะเกิดการ
เปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

หัวใจ พอแก่แล้ว เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจจะเสื่อมไปและเกิดเยื่อพังผืด
ขึ้นมาแทนเหมือนกล้ามเนื้อร่างกายนั้นเอง หัวใจออกแรง คือหดตัวได้น้อยลง
หัวใจอาจโตขึ้นกว่าเดิมบ้าง แต่ก็อ่อนกำลัง ออกแรงไม่ได้มากเหมือนครั้ง
เป็นหนุ่มสาว ออกแรงไม่มากนักก็เหนื่อย ลั้นหัวใจก็หนาแข็ง ทำหน้าที่ไม่
ดีเหมือนเดิม หลอดหัวใจก็แข็ง นำเลือดมาเลี้ยง กล้ามเนื้อหัวใจได้น้อยลง

หลอดเลือดแดง ที่ว่างกายจะมีผนังหลอดเลือดแข็ง เนื่องจากการเสื่อมแล้วมีแคลเซียมมาเกาะตามทีที่เสื่อม ถ้าหลอดเลือดแข็งที่หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดไต และหลอดเลือดที่แขนขา ก็อาจเกิดอันตรายจากการมีหลอดเลือดนั้น ตีบตันหรือแตก ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้มาก

หลอดเลือดดำ เมื่อเสื่อมอาจทำให้ผนังหลอดเลือดยืดขยาย หลอดเลือดดำจะขยายโตขึ้นและเกิดหลอดเลือดดำขอด ซึ่งจะเห็นได้เสมอที่ขา

หลอดเลือดฝอย จะเปราะและแตกได้ง่าย ที่ผิวหนังทั่ว ๆ ไป เมื่อผิวหนังตอนใดถูกกระทบกระแทกหรือถูกกดรัด หลอดเลือดฝอยที่ผิวหนังนั้นจะแตก มีเลือดออกมาอยู่ใต้ผิวหนังเป็นจ้ำ ๆ อาจแผ่ขยายออกไปได้เป็นวงกว้าง หรือมีเลือดมารวมอยู่ทำให้บวม มีลักษณะที่ชาวบ้านเรียกว่าฟกช้ำดำเขียว หรือห้อเลือด

ไขกระดูก แหล่งที่เป็นตัวสร้างเม็ดเลือด และเกล็ดเลือดก็เสื่อมไปตามอายุ อาจสร้างเลือดได้น้อยลง และถ้าขาดสารอาหารจากการเบื่ออาหาร หรือเมื่อป่วยเจ็บอย่างใด ที่ทำให้ไม่อยากอาหารก็จะขาดสารอาหารที่จะสร้างเลือด เลือดก็มัน้อย.. ในกระแสเลือดซึ่งมีเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือดเหล่านี้จะมีจำนวนลดน้อยลง ถ้าเม็ดเลือดแดงลดน้อยลงมาก ก็จะเกิดโรคเลือดจาง

ความดันโลหิต จะสูงขึ้นได้บ้างเมื่ออายุมากขึ้น ดังนั้นคนแก่จึงมีความดันโลหิต สูงขึ้นกว่าที่เคยมีมาตั้งแต่ครั้งที่ยังอายุน้อย การที่ความดันโลหิตสูงได้บ้างนั้น เป็นผลจาก เมื่ออายุมาก ๆ หลอดเลือด ที่ว่างกายก็แข็งไปบ้าง เมื่อมองดูตัวในเวลา นี้ เทียบกับสภาพดังกล่าวมาในตำรา ตัวเราเอง ก็มีการเปลี่ยนแปลงทางระบบหัวใจ และหลอดเลือดบ้างอยู่เหมือนกัน

หัวใจตัวเองเกิดความผิดปกติมานานกว่า 10 ปีแล้วโดยที่กำเนิดมีหัวใจห้องบนเต้นมีจังหวะเร็วกว่าหัวใจห้องล่าง หัวใจจึงเต้นไม่เป็นจังหวะ ตรวจพบเข้าโดยบังเอิญเมื่อมีอาการหน้ามืดวูบหนึ่งแล้วก็หายไป นาน ๆ เกิดขึ้นมาครั้งหนึ่งอาจห่างกันหลายชั่วโมงหรือหลายวัน ไม่มีอาการผิดปกติอย่างอื่นใด หลังการตรวจหัวใจด้วยเครื่องมือต่าง ๆ ก็พบว่าสภาพของหัวใจดังกล่าวนั้นทางการแพทย์เรียกว่า AF (Atrial Fibrillation) หมอทางโรคหัวใจบอกและให้การแนะนำว่า ถ้าเป็นเช่นนี้อยู่ยาวต่อไป จะเสี่ยงต่อการมีการอุดตันของหลอดเลือดสมอง หัวใจ และไตได้ ต้องใช้ยาที่จะทำให้หลอดเลือดเหลวใสไม่ข้นไม่เหนียวเอาไว้ตลอดไป ก็เลยต้องใช้ยากินให้เลือดเหลวใสทุกวันเป็นประจำตลอดมาถึงเวลานี้.. 10 กว่าปีแล้ว

เมื่อไม่กี่เดือนมานี้ (ราวปลาย ๆ เดือนมกราคม 2547) ให้เขาช่วยเจาะเลือดตรวจดู ความสมบูรณ์ของเลือดและสารเคมีบางอย่าง ไปพร้อมกับการตรวจ P.T. (ดูความเหลวใส ของเลือด เพื่อตรวจดูผลยากินประจำ) ซึ่งตรวจเป็นประจำอยู่ทุกเดือน ที่ขอตรวจความสมบูรณ์ของเลือดนั้นไม่ใช่เพราะเกิดอาการผิดปกติอย่างใด แต่เห็นว่า 3 - 4 ปีแล้วไม่ได้ตรวจก็ขอดูเสียที่

ปรากฏว่ามีเลือดจาง โดยไม่เคยรู้ตัวเพราะไม่เคยมีอาการผิดปกติเลย เลือดที่ตรวจนั้น มีเม็ดเลือดแดง, เม็ดเลือดขาว, เฮโมโกลบิน มีจำนวนลดน้อยไปทุกอย่าง เกล็ดเลือดก็ลดน้อยอีกน้อย เฮโมโกลบินนั้นมีเพียง 9 กรัม % เลือดจางไปเพราะเหตุใดนั้น หาเหตุไม่ได้ได้เจาะไขกระดูก (จากกระดูกเชิงกราน) มาตรวจ

ผลปรากฏว่า ไขกระดูกทำหน้าที่ผิดปกติ สร้างเม็ดเลือดแดงได้มาก แต่เป็นเม็ดเลือดแดงตัวอ่อนส่วนมาก ตัวแก่สมบูรณ์ที่ปล่อยออกมาสู่กระแสเลือดมีน้อย ตัวอ่อนจะถูกทำลายไปหมดเพราะส่งออกมาไม่ได้ ดังนั้นจึงเกิดเลือดจาง

หมอมทางโลหิตวิทยาที่ช่วยตรวจรักษา บอกว่าถ้าไม่มีอาการผิดปกติ ไม่ซีดไม่เหนื่อยก็ไม่ต้องวิตกอย่างไร เเสริมสร้างสุขภาพให้ดีไว้ ตามธรรมดา คอยตรวจดู C:B:C. เป็นระยะ ๆ ไปก็แล้วกัน ระหว่างนี้ก็กินยา B6 B12 Folic Acid เพียงวันละน้อย ๆ ส่วนธาตุเหล็กไม่ต้องกินยา กินอาหาร ก็เหลือเพื่อมีเหล็กมากแล้ว

ระยะหลัง ๆ 5 - 6 เดือนต่อมา เฮโมโกลบินขึ้นเป็น 10.3 กรัม%

อาการผิดปกติของระบบเลือดไหลเวียน นอกจากที่กล่าวแล้วก็ไม่มี ความผิดปกติอย่างอื่นใด

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

เมื่อแก่แล้วอวัยวะระบบขับถ่ายปัสสาวะก็มีการเสื่อมไป เหมือน อวัยวะอื่น ๆ ทั้งหลายโดยเสื่อมไปตามวัย

ไต จะขับปัสสาวะในตอนกลางคืนมากขึ้น จึงทำให้ถ่ายมากขึ้นกว่า แต่ก่อน ๆ น้ำปัสสาวะที่ขับออกมาตอนนี้จะเป็นส่วนที่เป็นน้ำเสียส่วนมาก แต่ส่วนที่เป็นของเสียขับถ่ายออกมาได้น้อย ตามปกติทั่วไปคนเราจะ ถ่ายปัสสาวะในเวลากลางวันราว 3 - 4 ครั้ง กลางคืน (หลังหลับแล้ว) 1 ครั้ง แต่เมื่ออายุมากขึ้น ในตอนกลางคืนจะถ่ายบ่อยครั้งขึ้น อาจตื่นขึ้นมาถ่าย 2 - 3 ครั้งหรือบางทีถ่ายทุก ๆ 2 ชั่วโมง

กระเพาะปัสสาวะ ของคนแก่มักจะยืดหย่อนและบีบรัดตัวขับให้ปัสสาวะ ออกมาได้ไม่ทันก เมื่อถ่ายแต่ละครั้งน้ำปัสสาวะออกไม่หมดกระเพาะปัสสาวะ ยังมีปัสสาวะตกค้างอยู่จำนวนหนึ่ง ไตขับปัสสาวะออกมาไม่เท่าใดก็เต็ม กระเพาะปัสสาวะทำให้เกิดปวดถ่ายอีก การถ่ายปัสสาวะจึงยิ่งบ่อยขึ้น

มีอาการอย่างหนึ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นเมื่ออายุมาก ๆ ก็คือ การกลั่นปัสสาวะไม่อยู่ ชาวบ้านเรียกว่า “**ซำร้ว**” เกิดขึ้นเพราะกล้ามเนื้อหูรูดที่รัดอยู่รอบท่อปัสสาวะที่จะกันปัสสาวะไม่ให้รั่วไหลออกมาจากกระเพาะปัสสาวะในเวลาไม่ถ่ายปัสสาวะ แต่จะหย่อนคลายตัวปล่อยน้ำปัสสาวะให้ถ่ายทิ้งออกมาในเวลาถ่าย กล้ามเนื้อหูรูดนี้ยืดหย่อนจึงหดรัดท่อปัสสาวะได้ไม่แน่นอนเพียงนี้ก็จะถ่ายปัสสาวะหูรูดก็หย่อน ปัสสาวะก็ไหลออกได้แล้วโดยกลั่นไม่ได้ บางทีเพียงหัวเราะ จาม ไอ หรือเพียงตะโกนเสียงดังน้ำปัสสาวะก็ไหลรดออกมา ผู้หญิงที่เคยตั้งครรภ์คลอดลูกมาหลายครั้งจะเกิดอาการซำร้วนี้ได้มาก

ผู้ชายเมื่ออายุมากขึ้น ๆ ตั้งแต่อายุ 55 ปีขึ้นไป จะมีต่อมลูกหมากโตได้ทุกคน ถ้าโตมากๆ ต่อมลูกหมากนั้นก็มักจะกดรัดท่อปัสสาวะออกยาก ถ่ายไม่ออก ต้องเบ่งถ่าย มีการถ่ายขัด ปวดถ่าย ถ่ายบ่อยขึ้น และจะมีอาการซำร้วด้วย

ผู้ชายเมื่ออายุมากขึ้นจะมีต่อมลูกหมากโต ถ้าโตขึ้นจนมีความผิดปกติในการถ่ายปัสสาวะ โดยมีการอุดตันท่อปัสสาวะ : ก็เรียกได้ว่า “**โรคต่อมลูกหมากโต**” ถ้าโตแต่ไม่มีอาการของการอุดตันท่อปัสสาวะขับถ่ายปัสสาวะได้ตามปกติ ก็ไม่ถือว่าเป็นโรค ต่อมลูกหมากโต อาจไม่ใช่โรค หรือเป็นโรคก็ได้ แล้วแต่ว่าต่อมโตแล้วทำให้การถ่ายปัสสาวะผิดปกติหรือไม่

โรคต่อมลูกหมากโตต้องรักษาด้วยการผ่าตัด

ตัวเรานี้หนีมันไม่พ้น เป็นโรคนี้อยู่และหาโอกาสเหมาะจะผ่าตัดรักษาอยู่เหมือนกัน พอพร้อมที่จะผ่าตัด เกิดตรวจเลือดพบว่ามิโโลหิตจางเสียแล้วหมอเขาบอกว่าให้มีเลือดสมบูรณ์สักหน่อยก่อนเถอะ จึงค่อยทำการผ่าตัด เราต้องเชื่อหมอ ในใจอยากทำเสียให้หาย เพราะรำคาญเรื่องถามบ่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นบางทีมันกลั่นปัสสาวะไม่อยู่เสียด้วยซี

ระบบต่อมไร้ท่อ

ต่อมไร้ท่อ พออายุมากขึ้นก็จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่สูงอายุ ต่อมไร้ท่อ ได้แก่ ต่อมเพศ ต่อมปิวอิทารี ต่อมไทรอยด์ ต่อมแอดรีนัล และต่อมไร้ท่อในตับอ่อน ต่อมเหล่านี้เมื่อเสื่อมก็จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยที่อวัยวะทั่วทั้งร่างกายจะมีอาการต่าง ๆ ผิดไปจากปกติ

เมื่อพิจารณาตัวเองโดยที่ไม่ได้ให้แพทย์ตรวจ และไม่มีอาการผิดปกติ ให้รู้เห็น ได้ชัดเจนว่ามีการเสื่อมของต่อมไร้ท่อต่อมใด แต่ก็คิดว่าเราแก่แล้ว อายุมากแล้ว ถึงอย่างไรก็คงจะต้องมีต่อมไร้ท่อ และร่างกายมีการเปลี่ยนไปบ้าง แม้จะไม่เกิดปัญหา มีอาการอย่างใดมากนัก

ระบบสมองและประสาท

สมองของคนแก่เมื่อมีสภาพเสื่อมไป เซลล์ประสาทจะมีจำนวนลดน้อยไปตามอายุ หลอดเลือดที่มีอยู่ในสมองนั้นก็คงเกิดหลอดเลือดแข็งเหมือน ๆ หลอดเลือดของอวัยวะอื่นๆ ดังนั้นหลอดเลือดสมองอาจเกิดการอุดตันหรือแตกได้ ถ้าเกิดสภาพเช่นนั้นก็จะเกิดอัมพาตครึ่งซีก

ตามธรรมชาติคนแก่ จะมีเลือดส่งมาเลี้ยงสมองได้น้อยจึงทำให้ระบบประสาทเสื่อม สมองจึงทำหน้าที่ไม่ดีพอ คนแก่จึงมีความรู้สึกนึกคิดช้า การตัดสินใจช้า ความจำเสื่อม อวัยวะต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ช้า ๆ อิริยาบถเชื่องช้า การทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อ โครงร่าง และสมองไม่สัมพันธ์กัน จึงมีมือสั่น ขาสั่น หรือสั่นไปทั้งตัว

การทรงตัวไม่ดี และกล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรงอีกด้วย เมื่อมีการเปลี่ยนอิริยาบถ อาจเปลี่ยนผิดท่าได้ง่ายๆ เวลาขึ้นล้มตัวเอียงไปสักหน่อย ไม่อาจฝืนกลับท่าตามปกติได้ จะต้องล้มลงไปเลย

การเคลื่อนไหวร่างกายบางที่ไม่สัมพันธ์กัน เช่น ขณะที่นั่งอยู่ เมื่อคิดว่าจะลุกขึ้นเดิน สมองจะสั่งงานมายังร่างกายให้ลุกยืนแล้วก้าวเดินไป พอลุกยืนแล้วจะออกเดินตามสมองสั่ง ส่วนลำตัวจะเคลื่อนไป ขาไม่ก้าวตามตัวยื่นออกไปแล้วโครงร่างก็เสียศูนย์ เมื่อการทรงตัวไม่ดีก็อาจล้มลงไปได้

กล่าวแล้วว่า..เมื่อคนแก่ล้ม ก็อาจมีกระดูกที่ส่วนใดของร่างกายหัก มาคิดถึงตัว ก็ดีใจและพอใจมาก คิดว่าเรานี้ยังบุญดินักหนาที่ระบบประสาท เวลานี้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงจนเกิดปัญหา ให้เกิดทุกข์เกิดความลำบากยุ่งยากในชีวิต ถึงแม้ว่า 5 - 6 ปีที่ผ่านมาไปแล้ว เคยประสบเคราะห์กรรมมีเลือดออกเป็นก้อนเลือด ใต้เยื่อหุ้มสมองจนเกิดอัมพาตของแขนขา ต้องผ่าตัดเปิดกะโหลกศีรษะ อัมพาตยังมีต่อมา อีกเกือบปีครึ่ง แต่ก็รอดมา อยู่ในสภาพผู้สูงอายุตามปกติ ความรู้สึกนึกคิด ความจดจำก็ยังดี ไม่หลง ๆ ลืม ๆ และยังสามารถอ่านออกเขียนได้

ที่ดียิ่งกว่านั้น..ยังไม่ต้องรบกวนใคร หรือทำให้ผู้อื่นเขาเดือดร้อนเป็นทุกข์ด้วย ยังคงพึ่งตนเองได้

เอ๊ะ..สองกระจกหัวแป็บเดียว นึกถึงสภาพการเปลี่ยนแปลงของตัวเองเปรียบเทียบกับที่กล่าวไว้ในตำรามานานมากถึงอย่างนี้เชียวนะ ก็ยังปลื้มอกปลื้มใจในตัวเองที่ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจนหมดทุกลักษณะตามตำรา เอาละ..หมายความว่าเราก็ยังไม่แก่มากนักหรอก ยังมีความเป็นหนุ่มเหลืออยู่บ้างละ

แต่ว่า..ที่บ่นถึงสภาพการเปลี่ยนแปลงของตัวที่รำพึง เสียเป็นวรรค เป็นเวรยาวยัดนั้น ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องร่างกายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคนแก่ (ใครอยากใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” ก็ตามใจ) ทั้งนั้น ไหน ๆ ก็พูดถึงเรื่องคนแก่มาแล้ว งั้นก็บันทึกถึงการเปลี่ยนแปลง ทางจิตใจของคนแก่ เอาไว้ก็คงจะเหมาะ

อ้อ..คิดขึ้นมาอีกว่า..ถ้างั้นก็เติมเรื่องความทุกข์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อแก่แล้วอีกนิด ก็น่าจะเป็นการดีมีค่ามีประโยชน์ในเมื่อมีคนเขาสนใจอ่านพบเข้าว่ากันเพียงย่อ ๆ ต่อจากนี้ไปก็แล้วกัน

“ การเปลี่ยนแปลงของจิตใจของผู้สูงอายุ ”

ที่พูด ๆ มาแล้วเป็นเรื่องสภาพร่างกายของคนแก่ ที่นี้พูดถึงเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจบ้าง แต่เห็นจะไม่ต้องมาคิดถึงตัวเองให้ยุ่งอีกละ

เมื่อมีอายุมากขึ้น ๆ จนเป็นผู้สูงอายุหรือคนแก่ สภาพทางจิตใจก็จะเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเปลี่ยนผิดไปก็เนื่องจากความเสื่อมของสมอง นอกจากนั้นยังอาจมีสาเหตุอื่น ๆ มาร่วมเป็นต้นเหตุด้วย เช่น สภาพความเป็นอยู่ของชีวิตตลอดมาตั้งแต่เกิด สภาพอาชีพครอบครัว สภาพของสิ่งแวดล้อม และการมีสุขภาพจิตดีไม่ดีเพียงใด

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ จะเกิดความเปลี่ยนแปลงผิดแปลกไปที่ละน้อย ตามอายุที่เพิ่มขึ้น ๆ

ความเจริญพัฒนาการทางจิตของคน ตามปกติจะเจริญได้เร็วดี และเจริญได้เร็วมากในระหว่างอายุ 30 ปีแรก พออายุได้ 30 ปีแล้ว ต่อไป การเจริญทางจิตจะมีได้บ้าง แต่แล้วก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงไปจนถึงอายุ

50 - 65 ปี แล้วต่อจากนี้ก็เริ่มเสื่อมลง และเสื่อมมากขึ้นเร็วหรือช้า
ต่างกันไปได้ในแต่ละคน

การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

ถ้าจะให้ผู้สูงอายุเล่าเรียน ก็คงยังเรียนได้เสมอเป็นไปได้อย่างถูกต้องตามที่พูดว่า *“คนเราไม่แก่เกินเรียน”* แต่การเล่าเรียนของคนแก่จะมีความแตกต่างบางประการไปจากเด็กคือ *“ความกระตือรือร้นในการเรียน”* จะมีน้อยกว่าเด็ก *“ความเข้าใจในวิชาที่เรียน”* ก็เข้าใจได้ช้า และ *“ความจำในวิชาที่เรียน”* ไม่ค่อยจะจำได้ง่ายนัก ถ้ายังเป็นการเรียนวิชาใหม่ ๆ ที่ไม่เคยรู้และไม่เคยเรียนมาก่อน หรือถ้าไม่เคยมีฐานความรู้มาก่อนเลยก็จะต้องเรียนรู้ได้ช้า เข้าใจได้ยาก และจำไม่ได้ดีเลย

ความเชื่อถือนะและยึดมั่นของผู้สูงอายุ

ถ้าได้เชื่อถือเรื่องอะไรอย่างไหนอย่างใดแล้วจะให้เลิกเชื่อ หรือมีเรื่องอื่นที่จะนำมา ลบล้างความเชื่อถือนั้นที่ยึดมั่นอยู่ก่อนแล้วนั้น จะไม่ยอมได้ง่ายนัก นิสัยเดิมที่มีอยู่มานานมากจะให้เลิกไปเสีย แล้วเปลี่ยนนิสัยใหม่นั้น ยิ่งยากมากหรือบางทีไม่ยอมเชื่อ ไม่ยอมที่จะเปลี่ยนนิสัยที่เคยมีอยู่แล้วนั้นเลย คนแก่จึงดูเหมือนว่าจะเป็นคนดื้อดึงและมีทิฐิมาก มีหน้าซำยังจะพาลโกรธเคือง ไม่พอใจ หรือน้อยใจ เมื่อพยายามชี้แจงจะให้เลิกเชื่อ หรือให้เปลี่ยนนิสัยเดิมนั้นอีกด้วย

เขาว์ปัญญาของผู้สูงอายุ

นักจิตวิทยาเคยทดสอบเขาว์ปัญญาของคนอายุต่าง ๆ ผลจากการทดสอบปรากฏว่า ระยะตั้งแต่เด็กเล็ก ๆ และเจริญเติบโตต่อ ๆ มาจะมีคะแนนของเขาว์ปัญญาค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ พออายุได้ 15 ปี และเริ่มจากอายุนี้ไปก็จะได้คะแนนเพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็ว เมื่ออายุถึง 20 ปี คะแนนจะได้สูงสุด และจากนี้คะแนนสูงสุดจะดำรงเรื่อยไป พออายุเลย 50 ปีไปแล้ว คะแนนเขาว์ปัญญาจะเริ่มต้นค่อย ๆ ลดลง แสดงว่า คนเราถ้าอายุมาก ๆ เขาว์ปัญญาก็จะลดน้อยลงไปได้

ความทรงจำของผู้สูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้น ๆ คนแก่ก็จะมีความจำเสื่อมไป บางทีพูดกันแล้ว เพียงชั่วครู่ก็ลืม หรือบางทีทำอะไร พูดอย่างไร พอถามถึงก็นึกไม่ออกแล้ว มีอยู่บ่อย ๆ ที่คิดว่าจะทำอะไร เพียงชั่วขณะก็ลืมนึกว่าตัวเองจะทำอะไร เช่น ว่าจะไปเอาขวดน้ำปลาในครัว พอเดินเข้าไป ในครัวก็นึกไม่ออกว่าจะมาเอาสิ่งใดในครัว อีกอย่างหนึ่งที่จะเกิดได้บ่อย ๆ เหมือนกัน คือ นึกถึงชื่อของคนที่จะพูดถึงไม่ออก ทั้ง ๆ ที่รู้จักกันดีพบและพูดคุยกันอยู่เสมอ แล้วก็มักจะพูดเป็นเชิงบ่นที่ได้ยินกันบ่อย ๆ ว่า ชื่ออะไรนะ.. มันอยู่ที่ริมฝีปากนี่แหละ บางทีพบกับคนที่รู้จักกันดี และพูดคุยกันอย่างสนิทสนมแต่นึกไม่ออกว่าชื่ออะไร หรือพูดคุยกันเสร็จแล้ว เมื่อเขาจากไป ถ้าจะมีคนถามว่าคนที่คุยกันนั้นชื่ออะไรก็ลืมนึกชื่อเขาแล้ว มีบางทีเห็นเขาเดินเข้ามาหาก็รู้แล้วว่าเป็นใครชื่ออะไร แต่ทักทายกันเสร็จเพียงครู่เดียว นั้น ก็ลืมนึกว่าชื่ออะไรเสียแล้ว

บางคนลืมเรื่องที่ตัวพี่จะทำไปเพียงชั่วขณะ จนเกิดลักษณะที่เรียกว่า “**ย้ำพูดย้ำทำ**” ลักษณะการลืมอย่างนี้มักจะเห็นได้หรือมีเรื่องเล่ากันอยู่เสมอ ถึงการปฏิบัติของคนที่มีการลืมลักษณะนี้อย่างเช่น คนแก่นั้นพอค่าลงก่อนจะเข้าห้องนอน ปิดประตู หน้าต่างบ้านชั้นล่างแล้วก็ขึ้นบันไดไปชั้น 2 (บ้าน 2 ชั้น) และเข้านอน พอลงนอนเกิดคิดถึงเตาไฟในห้องครัวว่าดับถ่านในเตาไฟหรือยัง ลุกขึ้นและรีบลงบันไดมาดูเพื่อจะดับถ่าน อ้อ..ดับถ่านในเตาแล้วลืมไป นึกว่ายังไม่ได้ดับถ่าน เมื่อเดินขึ้นบันไดไปยังไม่ถึงชั้นบนเกิดนึกขึ้นมาว่าปิดหน้าต่างห้องข้างล่างหรือยัง ต้องกลับเดินลงบันไดไปดู โห้..เราปิดหมดแล้วละลืมไป เอาละ สบายใจแล้วขึ้นนอนเสียที.. พอเดินไปที่ห้องพระ.. เอ๊ะ..ใครมาจตุรูบเอาไว้ อ้อ..เราเองแหละ.. สวดมนต์ไหว้พระแล้วคิดว่าสักครู่จะมาดูว่าธูปดับดีหรือยัง.. จริงซิ เราดับเทียนแล้วเดินออกไป.. ออกไปจะไปไหนนะ..คิดไม่ออกแล้ว.. ฯลฯ

ลักษณะการหลง ๆ ลืม ๆ แบบนี้เป็นกรณีย้ำคิดย้ำทำที่อาจเกิดกับคนแก่ จนอาจทำให้มีเวลาที่จะได้หลับนอนน้อยไป บางทีก็จะรู้สึกรำคาญตัวเองได้มาก ๆ ด้วย

เรื่องความจำเป็นของผู้สูงอายุ จะมีลักษณะที่แปลกอยู่อย่างหนึ่ง คือถ้าเรื่องใดหรือเหตุการณ์อย่างไรเกิดขึ้นใหม่ ๆ หรือเกิดขึ้นในปัจจุบันและเวลาผ่านไปชั่วระยะเวลาไม่นานนัก มักจำไม่ค่อยได้และลืมไปแล้ว หรือพูดคุยกันอยู่หยก ๆ ชั่วสักครู่หนึ่งก็ลืมแล้ว แต่เรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนหรือเคยรู้เห็นมานาน ๆ หลายปีแล้ว กลับจำได้นึกออก หรือนึกขึ้นมาได้ บางทีจำได้อย่างละเอียดถี่ถ้วนเสียด้วย เรื่องเก่า ๆ ตั้งแต่ครั้งยังเป็นเด็กก็ยังสามารถจำได้

การจำหรือนึกถึงความหลังได้นี้จึงเห็นได้ว่า คนแก่จะมีความพอใจ และรู้สึกเป็นสุขมาก ที่จะได้เล่าเรื่องเก่า ๆ ตั้งแต่ครั้งที่ตัวยังเป็นเด็ก หรือ เรื่องความหลังที่เกิดขึ้นของตัวเองให้พวกลูกหลานฟัง บางทีก็เล่าแล้วเล่าอีก ซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยลืมแล้วว่าตัวเองเคยเล่าแล้ว พวกลูกหลานฟังมาเสีย หลายครั้งจนจำได้ขึ้นใจ เฉลอ ๆ พอเริ่มเอ่ยเรื่องเท่านั้น พวกลูกหลานก็เล่า ต่อเรื่องให้เลย

การที่ผู้สูงอายุจำถึงเรื่องราวความหลังหรือเรื่องเก่า ๆ ซึ่งผ่านพ้นมา นานปีได้ดี จำเหตุการณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่ครั้งยังเป็นเด็ก ซึ่งก็เป็นเวลาหลายปี มาแล้วนี้ อาจมีคุณค่าที่จะทำให้เกิดผลประโยชน์ได้มาก โดยที่เราจะได้อันตรธาน เรื่องที่เกิดขึ้นหรือภาพของบ้านเมืองสมัยก่อน ๆ ที่นานมาหลายปี และ ปัจจุบันนี้ลืมเลือนกันไปแล้ว เราจะรู้ได้จากความจำของคนแก่ เหมือนกับ ได้รู้ประวัติสภาพของสังคมความเป็นอยู่ เรื่องของประชาชน ผู้คนพลเมือง การศึกษาวัฒนธรรม ความเจริญและความเสื่อมของสังคม และถิ่นฐาน ฯลฯ ผู้สูงอายุที่จำความหลังได้และมีความชัดเจนในชีวิตที่ผ่านมา จะได้ให้ คำแนะนำ ปรีกษา และเรียนรู้เรื่องแต่ครั้งก่อนเก่าได้

แต่เกี่ยวกับการมีความจำที่เกิดในระยะเวลาปัจจุบัน หรือในเวลาอันสั้น ของคนอายุมาก ๆ แล้วนี้ลืมไปได้ง่าย ๆ และประกอบกับความไม่แน่ใจของตน คนแก่จึงมักจะมีลักษณะของการ “**ย้ำพูดย้ำทำ**” อย่างเช่นพูดคุยกัน เมื่อพูดไปแล้วก็ลืมแล้วว่า ตัวพูดหรือยัง หรือไม่แน่ใจว่าผู้รับฟังจะรับรู้ หรือได้ยินหรือเปล่าจึงพูดใหม่ แล้วก็ลืมและพูดซ้ำอีก พูดเรื่องเดียวซ้ำ ๆ หลายครั้ง ผู้ฟังจะคิดเห็นถึงการพูดซ้ำ ๆ นั้นเป็นสภาพบ่น จึงอาจคิดว่า ผู้นั้นเป็นคนแก่ขี้บ่น

ด้วยเหตุนี้พวกเด็ก ๆ ลูกหลาน หรือผู้ที่ต้องเกี่ยวข้องกับฉันจึงมักจะคิดและจินตนาการว่า พ่อแม่ ย่ายาย คนแก่นั้นขี้บ่น พุดซ้ำซากไม่รู้จบ ลูกหลานหรือคนในบ้าน ไม่รู้ถึงสภาพตามความจริงของคนแก่ที่พุดซ้ำ ๆ จนตัวจำได้ แต่บางคนก็ถึงกับดูว่าให้หยุดพุดเสียที หรือทำบั้งตึงไม่พุดด้วย ซึ่งเป็นเหตุให้คนแก่น้อยอกน้อยใจและเสียใจอย่างมาก

การจำถึงเรื่องความหลังได้ดีของคนแก่นี้ บางทีก็อาจเป็นเหตุให้เกิดผลเสียได้มากเหมือนกัน คนแก่บางคนเกิดความคิดถึงเรื่องความหลังของตัวเอง คิดถึงชีวิตตั้งแต่เด็กมาจนโต คิดว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมาแต่ความผิดหวังไม่เคยสมหวังในเรื่องที่ตนปรารถนา คิดถึงความผิดหวังของตัวเองว่าไม่ควรจะทำต่าหนีและกล่าวโทษตัวเอง เสียเวลาเสียโอกาสที่ตัวปล่อยทิ้งไปเองเพราะความอวดดี จำและคิดเรื่องครั้งที่ตนเป็นเด็กเป็นหนุ่มสาว แล้วก็กลับมาคิดถึงสภาพของตัวเอง คิดว่าตัวแก่แล้ว หวาดวิตก ในชีวิตความเป็นอยู่ ฝึาคิดแต่ว่าตัวจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นานนัก ห่วงหน้าห่วงหลังห่วงข้าวของสมบัติ ที่อุตส่าห์หามาด้วยความเหนื่อยยาก

ด้วยความจำและนึกถึงชีวิตแต่เก่าก่อน ก็อาจทำให้เกิดความคิดต่าง ๆ ได้ดังกล่าว ทำให้คนแก่เสียสุขภาพจิตได้มาก

การยอมรับเหตุผลหรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ของผู้สูงอายุ เรื่องหรือ เหตุการณ์อย่างใดที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ หรือเรื่องที่ตัวไม่เคยได้รู้เห็นมาก่อน ถ้าจะให้เห็นคนแก่ ยอมเชื่อยอมรับรู้ยอมเข้าใจหรือยอมปรับตัวให้เข้าได้กับสภาพเหตุการณ์ หรือความคิดเห็นของคนอื่นทั่วไปนั้นไม่ใช่ง่ายนัก มักจะมีความยุ่งยากและอาจเป็นปัญหามาก ถึงแม้จะเป็นเรื่องถูกต้องและมีเหตุผล ก็ยากที่จะยอมรับยอมเชื่อ เพราะคนแก่เมื่อเชื่อแล้ว ก็จะยึดมั่นเชื่อมั่นอย่างสนิทเลิกเชื่อได้ยาก

ถ้าถูกบังคับให้ยอมรับ ยอมรับ เชื่อ ยอมรับ เข้าใจ ในคำชี้แจงหรือเหตุการณ์
นั้นแล้ว จะไม่พอใจหงุดหงิดอารมณ์เสียโดยขาดเหตุผลขึ้นมาทันที

ขอหวนกลับมาพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับลักษณะในการจำ ของคนเรา
สักเล็กน้อยก่อน ที่จะพูดถึงความลืม ๆ หลง ๆ ของคนแก่ต่อไป

คนเรามีลักษณะในการจำเป็น 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส หรือรู้สึกอย่างใดก็จะ
จำได้ทันที แต่ในเวลาต่อมาระยะเวลาหนึ่งก็อาจลืมเสียหมด

ลักษณะที่ 2 เมื่อได้เห็น ได้ยิน ก็จำได้ แต่จำได้ไม่นาน ช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ลืม

ลักษณะที่ 3 จำเรื่องในอดีตที่ผ่านมาได้ดี

ผู้สูงอายุจะมีลักษณะการจำในลักษณะ 1 และ 2 ไม่ดี แต่จะมีการจำ
ในลักษณะ 3 ได้ดี เหตุการณ์ปัจจุบันพบแล้วจะลืมง่ายแล้วจำไม่ได้ จำได้
แต่เรื่องที่เคยประสบมาในอดีตที่ผ่านมาผ่านมานานแล้ว

คนแก่จึงลืมเรื่องที่ตัวฟังจะพูดไปแล้วไม่นานนัก จึงพูดอีกซ้ำ ๆ ลืมชื่อ
คนที่รู้จักกันดี ลืมเรื่องที่ตนได้ทำไปแล้วในช่วงเวลาไม่นาน ลืมสิ่งของที่ตัวมีอยู่
ลืมของที่เก็บไว้ นึกไม่ออก ว่าเอาไปไว้ที่ไหน ลืมเรื่องที่นั่งใครไว้ ฯลฯ
จนถึงกับย้ำพูดย้ำทำ ดังได้กล่าวมาแล้ว

คนแก่เมื่ออายุมากขึ้น ๆ สมอุงก็จะเสื่อมมากขึ้นด้วย ความหลง ๆ
ลืม ๆ ก็จะเพิ่มขึ้น เหมือนกัน ความจำจะค่อย ๆ ลดน้อยลงด้วย จนในที่สุด
ก็จะหมดสิ้นความจำไป เมื่อมาถึง ระยะเวลาคนแก่จะไม่สนใจในเรื่องใด
ไม่สนใจสิ่งของทรัพย์สิน ไม่สนใจต่อวันเวลาสถานที่หรือเหตุการณ์อย่างใด
ก็ตามที่เกิดขึ้น จำได้แต่เรื่องเก่าในอดีต จึงพูดแต่เรื่องเก่า ๆ ซ้ำ ๆ ไม่ว่าใคร
ที่มาพูดด้วยก็จะพูดแต่เรื่องเก่านั้นทุกทีไป แต่ถ้าพูดถึงเรื่องปัจจุบันอาจพูด
ไม่ตรงความจริง หรือพูดเกินความจริง เช่น กินข้าวแล้วก็บอกว่ายังไม่ได้กิน

ยังไม่ได้กินก็ว่ากินแล้ว บางที่ทำให้คนอื่นเข้าใจผิด เช่น กินข้าวแล้วก็บอกว่า
ยังไม่ได้กิน แล้วพูดซ้ำเติมว่าลูกหลานไม่ได้ดูแลเอาใจใส่ ไม่จัดหาอาหารให้กิน
ปล่อยให้หอดอยากหิวโหย คงอยากให้ตัวตายเร็ว ๆ จะได้ไม่ต้องมีภาระดูแล...
(เรียกว่า..พูดต่อเติมจนคนได้ฟังสงสาร และนินทาว่าไม่เลี้ยงดูพ่อแม่)

บางทีลูกหลานเอาใจใส่จัดหาอาหารให้กินอย่างสมบูรณ์ กลับกล่าวหาว่า
พวกลูกหลานคอยบังคับขู่เข็ญให้กินมาก ๆ ทั้ง ๆ ที่อิ่มแล้ว มันประชดประชัน
หาว่า เราว่ามันไม่ดูแลเลี้ยงดู อยากให้กิน ๆ เสีย จะได้ตายพ้น ๆ ไป
ใคร ๆ ได้ฟังแล้ว ลูกหลานเสียหายหมดเลย

ระยะต่อ ๆ มา.. ความจำเรื่องทั้งปัจจุบันและความหลังครั้งอดีตจะลืมน
ไปหมดสิ้น จำอะไรไม่ได้เลย พูดจาเลอะเลือน ไม่รู้จักบุคคล ไม่รู้ใครคือใคร
ไม่รู้เวลาว่าเวลาเท่าไร สถานที่นั้น ๆ เป็นที่ไหน ลืมทุกอย่างหมด
จำอะไรไม่ได้เลย หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย หาว่าใคร ๆ ชัดใจตัว กลางคืน
นอนไม่หลับหรือไม่ยอมนอน บางทีลุกขึ้นนั่งเฉย ๆ ตลอดเวลานาน ๆ หรือ
ลุกขึ้นเดินไปเดินมา บางทีลุกขึ้นมากลางดึกมาจัดตู้เสื้อผ้าข้าวของเครื่องใช้
หรือรื้อค้นสิ่งของออกมาเต็มบ้าน

มาถึงระยะนี้ ถ้ายังมีกำลังแข็งแรงเดินได้ดี พอลูกหลานเผลอ จะออก
จากบ้าน และเดินเรื่อยไปโดยไม่รู้ตัวและไม่มีจุดหมาย เมื่อเป็นเช่นนี้อาจมี
อันตรายจากอุบัติเหตุบนท้องถนน รถยนต์ชนได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต
ก็ได้ คนแก่ที่ไม่รู้ตัวแล้วหลบหนี หายไปจากบ้าน ลูกหลานออกตามหากัน
ให้วุ่นวายไปหมด มักจะได้ยิน พูดถึงหรือมีข่าวออกทางวิทยุ หรือหนังสือพิมพ์
บ่อย ๆ บางทีก็ได้รับอุบัติเหตุต่าง ๆ

ส่วนคนแก่ที่ไม่มีกำลังไม่อาจไปไหนได้ ก็จะได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่กับที่ บางคนที่จะถ่ายปัสสาวะ อุจจาระออกมาโดยไม่รู้ตัว มีลักษณะเหมือนทารกเล็ก ๆ แสดงให้รู้ว่า..มีสมองเสื่อมมากแล้ว

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ นอกจากจะมีได้ต่าง ๆ ดังกล่าวมา ยังอาจมีลักษณะอาการที่ผิดไปได้อีก เช่น พออายุมากขึ้น เมื่อมีปัญหาอย่างไร เพียงเล็กน้อยก็ไม่อาจแก้ปัญหา คิดอ่านไม่ได้ถูกต้อง ตัดสินใจไม่ค่อยได้ การคิดคำนวณง่าย ๆ ก็คิดผิด เข้าใจเรื่องใด ๆ ได้ยาก มีความเชื่อถือผิด ๆ จนเกิดความหลงผิด ความคิดสับสน

คนแก่บางคนมีนิสัยเปลี่ยนแปลงผิดไปจากเดิม กลายเป็นคนเฉื่อยชา ไม่สนใจใคร ไม่สนใจเหตุการณ์เรื่องราวอย่างใดทั้งนั้น เก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่อยากจะไปไหน ๆ ไม่ต้องการคบค้าสมาคมกับใคร ไม่ชอบความสนุกสนาน จิตใจและอารมณ์เปลี่ยนไปได้ต่าง ๆ อาจระแวงสงสัยไปทุกอย่าง คิดว่าไม่มีใครเอาใจใส่ตัว หวาดกลัวไปต่าง ๆ บางคนจะซึมเศร้าไม่พูดคุยกับใคร ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม คนแก่ถึงแม้จะมีอายุมากสักเท่าใด โดยทั่ว ๆ ไป ตามปกติ ก็ยังคงมี สภาพของความเป็นคนต้องการได้รับปัจจัย 4 ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต ยังต้องการที่จะมีความสุขจากการกิน การนอน การขับถ่ายของเสีย การเที่ยวเตร่ ต้องการมีงานทำ มีงานอดิเรก มีเพื่อน ต้องการความสนุกสนาน รื่นเริงใจ ต้องการมีคนที่รักตัว เคารพนับถือตัว ต้องการความมั่นคงของชีวิต ต้องการคำเยินยอสรรเสริญ ต้องการได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่คนเราต้องการ ไม่ได้ผิดแปลกไปจากคนวัยใดอื่นเลย



ความทุกข์ของผู้สูงอายุ



ไหน ๆ ก็รำพึงถึงตัวเอง เมื่อมีอายุมากขึ้นจนได้เป็นคนแก่กับใคร ๆ เขาก็ภูมิใจอยู่เหมือนกันที่มีบุญรอดมาจนเป็นคนแก่แทนปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ และคนแก่อื่น ๆ ที่ล่วงลับไป แล้วทิ้งตำแหน่งนี้เอาไว้ให้คนที่ยังอยู่ข้างหลังรับช่วงต่อ ได้พูดถึงร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปของคนเรา เมื่อถึงเวลาแก่เฒ่า ซึ่งก็เป็นผลจาก “*ความเสื่อม*” ไปตามสภาพของสิ่งมีชีวิต อันเป็นเรื่องปกติธรรมดาแท้ ๆ เมื่อพุดมาถึงนี้แล้วก็นึกขึ้นมาอีกว่า คนเรานี่เมื่อแก่แล้ว ผู้ที่ใช้ชีวิตในวัยสุดทายนี่ อย่างเป็นสุขก็มีมาก แต่แก่แล้วยังมีชีวิตอยู่เป็นทุกข์ก็มีมาก และสมควรอย่างยิ่งที่จะให้ความช่วยเหลือ

ถ้าหากว่าผู้ใดมีจิตใจอันดีงาม และปรารถนาที่จะให้ความช่วยเหลือคนแก่ที่มีความทุกข์ ก็ควรจะได้รู้เหตุแห่งทุกข์ของคนแก่เสียก่อน จะได้พิจารณาแก้ไขหรือช่วยเหลือให้ถูกต้องตามเหตุแห่งทุกข์

ดังนั้นก็จะขอรำพึงถึงความทุกข์ของคนแก่ต่อไปอีกเรื่องหนึ่ง

ประเทศไทยเวลานี้ประชากรเพิ่มมากขึ้น ๆ อย่างรวดเร็ว เนื่องจากการสาธารณสุข เจริญมากขึ้น ประชาชนได้รับการป้องกันโรคเป็นอย่างดี และได้เรียนรู้ถึงสุขศึกษา ที่จะช่วยให้รู้จักการรักษาและเสริมสร้างตัว ให้มีสุขภาพอนามัยดี ความรู้ในการที่จะให้ความดูแลแม่ และเด็กเจริญก้าวหน้ามาก ช่วยให้เด็กมีชีวิตรอดพ้นจากโรคต่าง ๆ ที่เคยทำลายชีวิตเด็กมาแล้ว จำนวนมากนั้นได้ผลดีที่สุด เด็กจึงมีชีวิตเจริญเติบโตไปจนเป็นผู้ใหญ่ได้มากขึ้น การแพทย์ก็เจริญอย่างมากทั้งด้านวิชาการ ด้านเทคโนโลยี และด้านการรักษาพยาบาล ฯลฯ ความเจริญในด้านต่าง ๆ ดังกล่าวมา ประชาชนชาวไทยเวลานี้จึงอายุยืนกว่าคนในสมัยก่อนๆ

เมื่อ 100 ปีมาแล้ว คนเรามีอายุอยู่ได้โดยเฉลี่ยราว ๆ 45 - 50 ปี คนไทยเวลานี้มีอายุโดยเฉลี่ยอยู่ได้ถึง 60 - 65 ปี (อายุเฉลี่ยของผู้หญิงมากกว่าชายเล็กน้อย) แต่คนอายุ 70 - 80 ปี ก็ยังเห็นมีอยู่มากจนเป็นธรรมดา คนอายุ 100 ปี ก็มีให้เห็นกันได้ คนมีอายุยืน 100 กว่าปี ก็มีชวากันอยู่บ่อย ๆ

ประเทศไทยมีประชากรเวลานี้มากกว่า 61 ล้านคน มีผู้สูงอายุ คือคนที่มีอายุ นับแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นจำนวนราว ๆ 5 - 6 ล้านคน น่าคิดว่าอีกไม่กี่ปีข้างหน้าประเทศไทยอาจมีผู้สูงอายุ 7 - 8 ล้านคน

ผู้สูงอายุ ถ้าหากมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ๆ ยิ่งมีมากเท่าใดก็จะมีปัญหาต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น อาจเป็นปัญหาเฉพาะตัวผู้สูงอายุ ปัญหาในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ การงาน ปัญหาด้านสังคมตลอดจนปัญหาทางการแพทย์

สภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุชนชาติใดบ้านเมืองใด จะช่วยบอกให้รู้ถึงศีลธรรม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี นิสัยใจคอของชนชาติหรือสังคมนั้นได้ อีกทั้งอาจรู้ได้ถึงความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับคนในครอบครัว และการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุดีหรือไม่เพียงใด ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์อย่างไรรั้น สภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุจะเป็นเสมือนภาพสะท้อนช่วยให้รู้กันได้อีกด้วย

ผู้สูงอายุชนชาติตะวันตก ดูเหมือนจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความทุกข์มากที่สุด ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ถือมั่นว่า จะต้องเลี้ยงดูเอาใจใส่ พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เมื่อยามแก่เฒ่า และให้ความเคารพนับถือท่านอย่างสูง ท่านเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทรที่ให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่ลูกหลาน ต้องมีความกตัญญูกตเวทีต่อท่าน การยึดมั่นในธรรมเนียมประเพณี ที่อบรมกันมาเช่นนี้ของชาวไทยเรา (และชนชาติเอเชีย) ดูเหมือนจะไม่มีในหมู่ชนชาติตะวันตกนัก ลูกหลานของคนตะวันตก เมื่อเติบโตขึ้นมาต้องดูแลตัวเอง พอมีงานทำ หรือมีครอบครัว

ก็จะแยกครอบครัวไปอยู่ที่อื่น อาจไปอยู่ห่างกันต่างเมือง หรืออาจต่างประเทศ ไปอยู่เป็นตัวของตัวเอง สร้างครอบครัวมีบ้านของตัวเองขึ้นมาใหม่นาน ๆ ก็จะได้กลับมาเยี่ยมพ่อแม่ ญาติพี่น้องเสียครั้งหนึ่ง แล้วก็ทิ้งให้พ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่แก่แล้วอยู่กันตามลำพังต่อไป บางทีก็ทอดทิ้งพ่อแม่คนแก่ไว้และไม่ติดต่อกันอีกเลย

พวกลูกหลานที่แยกครอบครัวไปอยู่ห่างไกลกันเป็นเวลานานจนลืมนึกถึงพ่อแม่ไปเลยหรือบางทีพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ตายไปนานแล้ว พวกลูกหลานยังไม่รู้ว่าตายแล้วก็มี

ตามสวนสาธารณะมักจะเห็นคนแก่ชายหญิง นั่งซิมอยู่ตามเก้าอี้หรือม้านั่งในสวน นั่งเหม่อตาลอยอยู่คนเดียว เก้าอี้มีหลายตัวที่อยู่ทั่ว ๆ ไป แต่ตัวไหนมีคนแก่นั่งอยู่ ก็ไม่ค่อยมีใครที่จะไปนั่งด้วยยึดที่นั่งอยู่คนเดียว บางทีก็มีคนแก่ 2 คน ต่างก็ซิม ๆ หน้าตาเหมือนคนมีทุกข์ใจ ไม่ค่อยพูดคุยกัน บางทีอาจเห็นหญิงแก่คนเดียว นั่งพุทราพันกับตนเองตามลำพังโดยไม่สนใจใคร

คนแก่หลายคนที่มาั่งอยู่ในสวนสาธารณะทั้งวันตั้งแต่เช้า แล้วเย็นก็กลับที่พัก บ้านพักอาจเป็นห้องเช่าอยู่คนเดียว หรือเช่าบ้านรวมอยู่กับคนอื่นต่างคนต่างอยู่ในห้องของตัวเอง ไม่ยุ่งเกี่ยว ไม่สนใจใคร ต่างก็ไม่เอาใจใส่กัน คนแก่บางคนเดินไปมาบนทางเท้า บ่นจู้จี้อยู่คนเดียวหน้าหงิกหน้าอไม่ยิ้มให้ใครเลย เห็นแล้วสังเวชสลดใจ ไม่มีใครดูแลเลี้ยงดู ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว เคยมีบ่อย ๆ ที่นอนตายอยู่ในห้องเช่าหลายวันแล้วจึงมีคนรู้จัก

คนชาวตะวันตกหรือพวกฝรั่งนี้ได้เห็นชีวิตพวกคนแก่ของเธอแล้ว ต่างจากคนแก่ไทยเราอย่างเทียบกันไม่ได้เลย ต้องถือว่าเป็นบุญของคนไทยที่คนแก่ไทยเรามีสุขกว่า คนแก่ชาติอื่น ๆ หลายชาติ เรามีศีลธรรมและขนบประเพณีที่จะต้องให้ความเคารพนับถือ คนแก่ ต้องมีความกตัญญูกตเวที

ให้อาหารดูแลเลี้ยงดูและถือว่าพ่อแม่กับคนแก่ในครอบครัวเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร
ให้ความร่มเย็นแก่ตนเสมอ

ปัญหาทางอารมณ์และจิตใจของคนแก่ในครอบครัวไทย เรามีน้อยกว่าคนแก่ ในครอบครัวของชนชาติอื่นหลายชาติ

แต่..ในเมื่อบ้านเมืองเจริญขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ประชากรก็เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ สภาพของสังคมไทยเราเปลี่ยนไป คนไทยนิยมและยอมรับเอาวัฒนธรรม ธรรมเนียม ประเพณีและสภาพชีวิตความเป็นอยู่อย่างชนชาติตะวันตกหรือพวกฝรั่ง มาเป็นของตัวเองมากขึ้นทุกที ความเป็นไทยค่อย ๆ ถูกกลืน ตัวเองก็ลืมไป และทิ้งความเป็นไทยของตัวเองไปเกือบสิ้น

ต่อไปจึงน่าจะคิดว่า สภาพชีวิตความเป็นอยู่ของคนแก่ชาติไทย เราก็คงมีสภาพอย่างคนแก่ทางตะวันตก คนแก่เราจะมีทุกข์มากขึ้นและมีปัญหามากขึ้นจนกลายเป็นปัญหาของประเทศชาติที่จะต้องช่วยเหลือแก้ไข

เมื่อคนเรามีชีวิตผ่านเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่เราเรียกกันว่า ง่าย ๆ มาเป็นเวลานานแล้วว่า.. “คนแก่” คนแก่มักจะครุ่นคิดถึงชีวิตของตัวเองในอดีต ปัจจุบัน และจะคิดไปถึงชีวิตตนในอนาคต ความครุ่นคิดนี้อาจมีอยู่ตลอดเวลา ทุกเวลา เป็นผลให้มีจิตใจเป็นทุกข์และเสียสุขภาพจิตมากขึ้นทุกที ในเมื่อเฝ้าครุ่นคิดอยู่โดยไม่แก้ไข ไม่ขจัดและลืมความคิด เสียบ้าง

การครุ่นคิดของคนแก่มักจะคิดดังนี้

คิดถึงอดีต - คิดถึงเรื่องความหลังที่ผ่านมาด้วยความอาลัยอาวรณ์ เสียเวลาที่ผ่านมาไป นึกถึงความผิดในอดีตของตัวเอง

คิดถึงปัจจุบัน - คิดถึงด้วยความวิตก หวาดระแวง สงสัย เศร้าใจ

คิดถึงอนาคต - คิดถึงด้วยความหวาดกลัว หวังหน้าหวังหลัง



“สาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ”



ความทุกข์ของคนแก่อาจมีได้เป็น 3 สาเหตุใหญ่ ๆ คือ

1. สาเหตุเกี่ยวกับงานอาชีพ รายได้ เศรษฐกิจ และครอบครัว
2. สาเหตุจากความเจ็บป่วย
3. สาเหตุเกิดจากสภาพจิตและอารมณ์ของตัวเอง

1. ความทุกข์จากเรื่องงานอาชีพ รายได้ เศรษฐกิจ และครอบครัว

อาจเกิดได้แก่สาเหตุต่าง ๆ เช่น

(1.) เมื่อต้องหยุดทำงาน ไม่มีงานทำ เนื่องจากเกษียณอายุการงาน ถูกให้ออกจากงานที่ทำงาน ต้องเลิกกิจการเพราะขาดทุน ตัวเองมีหนี้สินล้นพ้นตัว ไม่ได้ทำงานตามความรู้ความสามารถของตน ออกจากงานแล้วหางานทำใหม่ไม่ได้ เพราะตัวมีความรู้ความสามารถทำงานอย่างเดียว โดยเฉพาะ เมื่อออกจากงานแล้วทำงานอย่างอื่นไม่ได้

เมื่อไม่มีงานทำหรือไม่มีงานใหม่ทำจึงขาดรายได้ หรือได้เงินพิเศษทำแต่ได้รายได้น้อยไม่พอใช้

(2.) ทั้ง ๆ ที่อายุมากแล้ว ควรที่จะได้หยุดการทำงาน หรือทำเพียงงานเบา ๆ แต่ยังไม่อาจหยุดการทำงาน ยังต้องทำงานหนักเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว หรือผู้อื่นที่ ตนยังต้องรับผิดชอบ โดยลูกหลานหรือคนอื่นยังทำงานไม่ได้ หรือยังไม่มีงานทำ หรือลูกหลานมีปัญหาความเจ็บป่วยไม่อาจที่จะทำอาชีพได้ ตัวจึงจำเป็นต้องทำงาน หยุดไม่ได้

(3.) เมื่อเกษียณจากกิจการงาน หรือออกจากงานโดยถูกเลิกจ้าง หรือ ไม่มีงานทำจากเหตุใดก็ตามแล้วต้องอยู่คนเดียว ไม่มีญาติพี่น้อง หรือ เป็นโสด ม่าย หย่าร้าง เมื่อเลิกทำงานต้องอยู่คนเดียว ขาดคนช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระการงาน ขาดคนร่วมคิด คนร่วมพูดคุยสนทนา หรือมีลูกหลาน แต่ลูกหลานก็แต่งงานมีครอบครัวและ ย้ายครอบครัวไปอยู่ที่อื่น หรือพวกลูกหลานต้องไปทำงานต่างจังหวัดห่างไกลกัน ไม่มีใครอยู่คอยดูแล คนแก่ บางคนที่ถูกหลานทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังแล้วไปอยู่ต่างเมือง หรือต่างประเทศ หรือปล่อยให้อยู่กับคนอื่นซึ่งเขาก็ไม่ได้ช่วยเหลือดูแล แต่อย่างใดนัก และพวกลูกหลานที่จากไปก็ไม่เคยที่จะติดต่อมาเลย ไม่รู้ว่า ไปอยู่ที่ไหนเสียอีกด้วย

(4.) ขาดเงินที่จะจับจ่ายใช้สอย ไม่มีงานพิเศษทำ ขาดรายได้ ขาดคนช่วยเหลือ มีหลายคนทำงานมานานหลายปี ไม่เคยคิดที่จะสะสมเงิน เอาไว้ใช้เมื่ออายุมากแล้ว พอเกษียณอายุการงาน หรือหยุดทำงาน ก็ไม่มีเงินสะสมที่จะใช้เมื่อยามจำเป็นหรือไม่มีรายได้ อาจได้เงินบำนาญ เมื่อเวลาออกจากงาน แต่ไม่นานก็ใช้หมด หรือได้เป็นเงินบำนาญก็เป็น จำนวนน้อยมาก แต่เดือนไม่พอที่จะเป็นค่าใช้จ่ายที่จำเป็นเสียอีกด้วย และจะยิ่งได้รับความทุกข์ลำบากมากขึ้น เมื่อไม่มีญาติพี่น้องลูกหลาน ที่จะพึ่งได้บ้าง

(5.) ขาดอาหาร อาหารการกินไม่สมบูรณ์ ไม่มีใครจัดหาอาหาร ให้กิน ต้องหุงหาข้าวปลาอาหารกินเอง ทั้ง ๆ ที่แก่มาก หมดเรี่ยวแรง เนื้อตัวสิ้นตลอดเวลา คนแก่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกจากการหุงหาอาหาร กินเองนี้จะพบได้บ่อย ๆ

(6.) ขาดที่อยู่อาศัย ไม่มีบ้านของตนเอง คนที่ทำงานราชการหรือ
งานบริษัท แม้จะมีรายได้มากพอควร ก็ยังมีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่คิดจะมี
บ้านเป็นของตนเอง ตลอดเวลาที่อยู่บ้านหลวง อยู่บ้านเช่า แต่ตนไม่ต้อง
จ่ายค่าเช่า ไม่เก็บเงินสะสม มีเงินก็ใช้จ่ายไปตามสะดวกสบาย พอออกจากงาน
ไม่มีบ้านของตัวเอง ต้องเช่าบ้านอยู่กัน ต้องเสียเงินค่าเช่า ในที่สุดก็เดือดร้อน
ทั้งครอบครัวที่ต้องใช้จ่ายเงินมากขึ้น ๆ บางคนเช่าบ้านอยู่แล้วค้างค่าเช่าบ้าน
ก็เกิดทุกข์ยุ่งยากใจ บางคนต้องขออาศัยบ้านคนอื่นเขาอยู่ และยิ่งจะเพิ่ม
ความทุกข์มากขึ้น เมื่อจะไปขออาศัยบ้านญาติหรือบ้านเพื่อนที่เคย
สนิทสนมกันมาอย่างดี แต่ไม่มีใครยอมให้อยู่อาศัย

(7.) นอกจากสาเหตุต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว มีอีกสาเหตุหนึ่ง
ที่ทำให้เพิ่มความทุกข์มากยิ่งขึ้นไปอีก คือเรื่องการเมืองหนี้สิน ผู้สูงอายุบางคน
ที่กู้หนี้ยืมสินเข้ามา ใช้แล้วไม่อาจหาเงินมาใช้หนี้ได้ ค้างหนี้เขามานานจนเงิน
ที่เป็นหนี้ รวมทั้งต้นและดอกเบี้ยมากกว่าเงินกู้ยืมหลายเท่า ยิ่งอายุมาก
ก็ยิ่งหาเงินมาใช้หนี้ไม่ได้ จนบางทีก็เป็นภัยต่อชีวิตความเป็นอยู่ของตัวเองได้มาก

2. ความทุกข์เนื่องจากโรคร้ายไข้เจ็บ

เมื่อคนเรามีอายุเข้าสู่วัยสูงอายุ ก็อาจพูดได้ว่ามีโรคหลายโรค
อยู่ในตัวแล้ว โดยเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย ที่ชาวบ้านเรียก
กันว่า “โรคคนแก่” นั้นเอง อย่างเช่น ฟันหัก ตามัว หูตึง ปวดเข่า ปวดหลัง
ปวดเอว ฯลฯ เหล่านี้ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดก็จะพูดว่า เป็นโรคคนแก่

เราควรจะได้รู้และเข้าใจว่า คนแก่เมื่อเจ็บป่วยอย่างใดแล้ว ไม่ใช่จะเกิด
โรคนั้นโรคเดียว แต่มีโรคหลายโรคร่วมด้วย เพราะมีโรคความเสื่อมอยู่ก่อน

แล้วหลายโรค โรคความเสื่อม (หรือ..โรคคนแก่) ที่มีอยู่แล้วนั้น จะทำให้โรคที่เกิดขึ้นใหม่ เกิดปัญหามากยิ่งขึ้น

โรคที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมีได้มากเหมือนกัน โรคที่เกิดขึ้นและพบได้บ่อย ๆ อาจมีได้ดังนี้

(1.) อุบัติเหตุต่าง ๆ ..เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้มีบาดเจ็บ มีบาดแผล เสียเลือด และกระดูกหัก อุบัติเหตุที่มีบ่อยก็คือ หกล้ม ไฟไหม้น้ำร้อนลวก อุบัติเหตุในห้องน้ำ อุบัติเหตุในท้องถนนจากยวดยานต่าง ๆ และกระดูกหัก

(2.) โรคหัวใจและหลอดเลือด.. มีได้ เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจ อักเสบเรื้อรัง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดดำขาอดที่ขา โรคหลอดเลือดแข็งซึ่งมีอันตรายมากเมื่อเกิดหลอดเลือดแดงแข็งที่หลอดเลือดสมอง หัวใจ ไต ตับอ่อน แขน ขา

(3.) โรคระบบหายใจ ได้แก่ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคถุงลมพอง

(4.) โรคเลือดจาง

(5.) โรคขาดสารอาหาร

(6.) โรคเบาหวาน

(7.) โรคข้อ เช่น โรคเก๊าท์ โรคข้อเสื่อม

(8.) โรคเนื้องอก โรคมะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ

(9.) โรคอัมพาต และความพิการ

(10.) โรคตา หู คอ จมูก

(11.) โรคจิตในวัยสูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุเกิดโรคใดโรคหนึ่งแล้วก็เท่ากับมีโรคหลายโรคเกิดขึ้น โดยมีโรคของความเสื่อมแทรกซ้อนอยู่ด้วย เป็นการเพิ่มปัญหามากขึ้น ก็ยังมีทุกข์มากขึ้น

ผู้สูงอายุเมื่อเจ็บป่วยอย่างใด ย่อมไม่อาจทนต่อโรคได้ดีอย่างคนอายุน้อย ๆ โดยจะทนไม่ได้ดีเมื่อมีไข้สูง เมื่อร่างกายขาดน้ำ ขาดอาหาร ขาดเกลือแร่ ฯลฯ เมื่อมีการขาดต่าง ๆ ดังกล่าว หรือมีไข้สูงมาก ความต้านทานโรคของร่างกายจะยิ่งลดน้อยลง โรคจะยิ่งหนักขึ้น ผู้สูงอายุมักจะเกิดโรคแทรกซ้อนง่าย และโรคร้ายยิ่งหนักมากขึ้นอีก เมื่อเกิดโรคแล้ว การหายจากโรคของผู้สูงอายุ ยังหายได้ช้ากว่าคนอายุน้อยอีกด้วย จึงทำให้สูญเสียเวลา เสียการเงินที่เป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาและอื่น ๆ มาก ก็ย่อมเป็นทุกข์มากยิ่งขึ้นไปอีก

เมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วยไม่สบาย บางคนไม่ยอมที่จะบอกใครให้รู้ว่าตัวป่วย ต่อเมื่ออาการหนักมากแล้ว จึงจะบอกกล่าวให้ลูกหลานรู้หรือลูกหลานสังเกตเห็นเอง การรักษาโรคนี้อาจจะได้เริ่มรักษาทันทีเมื่อโรคเป็นมากหรืออาการหนักแล้วเสมอ

การที่ผู้สูงอายุไม่ยอมบอกใครเมื่อตัวเจ็บป่วยนั้น มีเหตุผลต่าง ๆ เช่น ตัวคิดเอาเอง ว่าตัวไม่สบายเล็กน้อย หรือตัวเป็นโรคธรรมดา ๆ ที่จะหายเองได้ ไม่ต้องกังวลใจ บอกลูกหลาน หรือใครหรือก เจ็บป่วยแค่นี้บอกให้เขาห่วง หรือรำคาญใจเปล่า ๆ บางคนก็คิดว่า.. *“แก่มาแล้ว ถึงรักษาหายได้ จะอยู่รอดไปก็ไม่นานหรอก”* หรือบางคนคิดว่า *“รักษาแล้วจะต้องเสียเงินมากเสียตายเงิน”* บางคนพูดบ่นแสดงความน้อยใจ ความผิดหวัง หรือมีอารมณ์ไม่ตัวอย่างใดอยู่ในใจโดยพูดว่า.. *“ป่วยไข้ช่างมันเถอะ ตายเสียได้ก็ดี จะได้พ้นทุกข์หมดเวรหมดกรรมไปเสียที”*

ความทุกข์เมื่อเจ็บป่วยที่จะเป็นปัญหาได้มาก อย่างหนึ่งก็คือมีโรคที่มีความพิการเกิดขึ้น อย่างเช่น มีอัมพาตเกิดขึ้น โดยที่ช่วยตัวเองไม่ได้

หรือพอจะพึ่งตัวเองทำอะไร ๆ ได้บ้าง แต่ต้องพึ่งคนอื่นต้องยุ่งยากลำบากมาก และถ้าขาดคนช่วยเหลือดูแลก็จะเป็นทุกข์อย่างมากยิ่ง

เมื่อยามเจ็บป่วยแล้ว จะเกิดทุกข์มากยิ่งขึ้นไปอีก ถ้าหากไร้ญาติขาดมิตร เป็นโสดหรือม่ายไม่มีลูกหลานที่จะช่วยดูแล คอยพูดคุยให้กำลังใจ ไม่มีใครมาเยี่ยม ต้องนอนป่วยอยู่ด้วยความว่าเหว่ หวาดระแวง เศร้าเสียใจ ในตัวเอง ก็ยิ่งเพิ่มทุกข์มากขึ้น

ความทุกข์จะยิ่งยากขึ้นเมื่อเจ็บป่วย ถ้าขาดเงินที่จะใช้จ่ายในการ รักษาหรือขาดญาติพี่น้องลูกหลานที่จะช่วยเหลือทางการเงินอีกด้วย

3. ความทุกข์เนื่องจากจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุเอง

ความทุกข์ซึ่งเกิดจากการมีจิตใจ และอารมณ์ผิดปกตินี้ จะก่อให้เกิด ความทุกข์แก่ตนได้มาก แล้วยังจะให้เกิดปัญหาในครอบครัวและสังคม ของตัวได้มากด้วย

ผู้สูงอายุหรือคนแก่จะมีความทุกข์ความสุขอย่างไร มากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับการมีสุขภาพจิต ของคนแก่เองว่ามีดีหรือไม่ดี เพียงใดเป็นสำคัญ สุขภาพจิตของผู้สูงอายุมีรากฐานเริ่มมาแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ แล้วย โดยที่ ความทุกข์ใจจะมีตั้งแต่เกิดและมีการสร้างขึ้นจากสภาพของครอบครัว คือสภาพของพ่อและแม่ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตไม่ดี มักจะเกิดจากครอบครัว ที่ขาดความสุข พ่อแม่ขาดความรักใคร่ปรองดองกัน มีแต่ความขัดแย้งกัน ทะเลาะวิวาทกัน พ่อแม่หย่าร้างกัน หรือพ่อแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตายจากกัน ไปก่อน เด็กที่ขาดพ่อแม่มาตั้งแต่เล็ก เด็กที่ขาดความรักขาดความดูแลเอาใจใส่ จากพ่อแม่ เด็กที่มีแต่ความผิดหวังไม่เคยได้รับสิ่งที่ตนปรารถนา มีแต่ความ น้อยเนื้อต่ำใจ ฯลฯ เหล่านี้ ทำให้เด็กเริ่มมีรากฐานของการขาดสุขภาพจิต

ที่ดี ต่อมาเมื่อเติบโตจนเป็นผู้ใหญ่ และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมักจะคิดไปถึงความหลัง แล้วสร้างความทุกข์ใจจากความนึกคิดเรื่องความหลังให้ตัวเอง ถ้าไม่อาจปรับตัวให้ลืมหื้อมหรือยอมรับในเรื่องของความหลังโดยคิดว่ามันเป็นเรื่องทั้งหมดสิ้นไปแล้ว หรือผ่านไปแล้ว ก็จะมีการแสดงออกด้วยลักษณะคนเจ้าอารมณ์และเกิดความทุกข์ใจได้อย่างมาก

ผู้สูงอายุที่มีความสุขใจ มักเป็นคนมีสุขภาพจิตดี เป็นคนที่เกิดมาจากครอบครัวที่มีแต่ความสุข มีพ่อแม่พี่น้องรักใคร่ปรองดองดี ตัวเองก็ได้รับความสำเร็จในชีวิตการงาน หลักฐานมั่นคง ครอบครัวดี มีความภูมิใจในตัวเอง ในฐานะอาชีพและความเป็นอยู่ของตัว สามารถปรับตัวให้เข้าสังคมได้ดี

ผู้สูงอายุที่มีทุกข์เนื่องจากจิตใจและอารมณ์ของตน อาจมีได้ต่าง ๆ เช่น...

☺ น้อยอกน้อยใจในตัวเอง เมื่อคิดถึงความหลังคิดว่าเมื่อครั้งเป็นเด็กนั้นตัวทำแต่ความไม่ดี ประพฤติไม่เหมาะสม ไม่ตั้งใจเล่าเรียน ไม่เช่นนั้นเวลานี้ก็จะเป็นใหญ่เป็นโตได้ดิบได้ดีไปแล้วหรือคิดว่าตัวความรู้สึกไม่ดี พอมีงานทำก็เกียจคร้าน เกะกะเกเรสุรุ่ยสุร่าย เวลาได้เงินได้มากก็ใช้มันจนหมด ไม่เช่นนั้นร่ำรวยสบายไปแล้ว ไม่มาลำบากยากจนอยู่อย่างนี้หรืออก อาจคิดเรื่องต่าง ๆ ที่ตนทำตัวไม่ดี มาถึงเวลานี้จึงมีแต่ความผิดหวัง คิดไปแล้วก็เสียใจ เสียขายในโชคชะตาของตัว คิดหนักเข้า ๆ ก็เกิดความเกลียดชังตัวเอง

☺ วิทกกังวลใจในสภาพของตัว โดยคิดไปว่า เรายืนแก่แล้ว เมื่อเป็นคนแก่ก็คงจะไร้ความสามารถไปหมดทุกอย่าง จะไปไหนมาไหนก็จะมีแต่เชื่องช้า ยึดขาดไม่ทันคนอื่น จะทำอะไรก็มีที่ต่าง ๆ เงิน ๆ ใครเห็นก็คงนึกขื่น จะต้องอับอายขายหน้าใคร ๆ ไปหมด

☺ เศร้าสลด เสียใจ ในสภาพของการเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายและรูปร่างของตัว ซึ่งเกิดความเสื่อมไป มองกระจกเห็นหน้าตาตัวเองที่ไร

ก็ยิ่งใจหาย มีหน้าแห้งเหี่ยว หน้ย่น ฟันหัก ผมหาง ตามัว หูตึง เสียงแหบแห้ง ฯลฯ ผิดไปจากแต่ก่อน ๆ สารพัดไม่น่าดู หน้าตาเคยดูงาม ท่าทีที่สง่าไม่เหลือไว้ให้เห็นเลย ยิ่งคิดยิ่งเป็นทุกข์สงสารตัว ยิ่งน้ก

☺ เฝ้าแต่คิดอยู่ตลอดเวลา ตัวกลายเป็นคนไม่มีค่าไม่มีประโยชน์ ต่อครอบครัวและสังคมอีกแล้ว พอแก่เช่นนี้ก็คงช่วยอะไรใครไม่ได้ หรือคงไม่มีใครเขาอยากให้ช่วย เขาคงคิดว่าแก่แล้วช่วยอะไรไม่ได้หรอก ในที่สุดก็คิดเลยเถิดไปว่าไม่มีใครเขารู้จักตัว ตัวขาดคนให้ความเคารพนับถือหมดแล้ว

☺ เกิดความคิดว่า ตัวแก่แล้ว ใครต่อใครแม้แต่พวกลูกหลานก็คงไม่เอาใจใส่ ที่อยู่กับเขาทุกวันนี้ พวกลูกหลานเขาคงรำคาญ คิดไปว่าตัวทำให้ พวกเด็กต้องห่วงกังวลจากการที่ต้องมาคอยเอาใจใส่ดูแลตัว แล้วนึกต่อไปอีกว่า ตัวคงจะขัดขวางความสุข สะดวกสบาย ที่พวกเด็กเขาควรจะได้รับอย่างเต็มที่ แต่ต้องเสียเวลาให้กับตัวลูกหลานอาจเปื้อน่ายรำคาญ ที่ตัวจะต้องพ้งเขาไปทุกอย่าง

☺ คิดว่าตัวอายุมากแล้ว ผ่านโลกมามาก ตัวรู้ดีหมดทุกอย่าง เมื่อตัวพูดหรือทำอะไรแล้วต้องถูกเสมอ ความคิดความเห็นของตัว ต้องถูกหมด ไม่ยอมที่จะรับรู้หรือเห็นด้วยกับความเห็นใคร โดยเฉพาะ ความเห็นของลูกหลาน หรือเด็กรุ่นหลัง เมื่อตนพูดแนะนำออกความเห็น หรือทำอย่างใดไปแล้ว ถ้าลูกหลานมีความเห็นมีข้อขัดแย้ง หรือสงสัยอย่างใด จะไม่พอใจและโกรธเคืองอย่างมาก กล่าวหาว่าพวกเด็กไม่เคารพนับถือตัว

☺ เมื่อลูกหลานไม่ได้อยู่ร่วมนบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเวลาเพียงชั่วคราหรือ เป็นเวลานาน ๆ โดยที่ม้การกิจจะต้องทำและต้องไปค้างอยู่ต่างเมืองต่างจังหวัด หรือจำเป็นต้องพาครอบครัวย้ายไปอยู่ที่อื่น เพื่อปฏิบัติงานของราชการ

องค์การ หรือบริษัท หรือจำเป็นต้องไปประกอบอาชีพอย่างไร ผู้สูงอายุ
ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง แต่กล่าวหาว่า พวกลูกหลานไร้คุณ
และไม่เอาใจใส่จึงได้ทอดทิ้งตัวและหนีไปอยู่เสียห่างไกล ไม่ได้ห่วง
และเหลียวแลแต่ตัวเอง

☺ เอาแต่ใจตัวเองไม่ยอมฟังใคร ไม่เชื่อใคร ไม่เข้าใจใคร ไม่เข้าใจลูก
หลานตัวว่าอย่างไรจะต้องเป็นอย่างนั้น

☺ ตลอดมาทุกวันทุกเวลา ฝ้าแต่คิดถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัว
หรือคิดว่าอาจเกิดปัญหาขึ้นมากับตัว ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาส่วนตัว
ปัญหาครอบครัว ปัญหาธุรกิจการงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจการเงิน
หรือปัญหาสังคม คิดไม่ตกคิดแล้วคิดอีก แล้วเก็บความทุกข์ไว้ในใจตัว
ไม่พูดไม่บอกหรือปรึกษาใคร

☺ เกิดความเศร้าสลด ซึม หงอยเหงา ว้าเหว่ โดยที่คิดอยู่ตลอดเวลา
ถึงพวกญาติพี่น้องเพื่อนสนิท คนที่เคยรู้จักกันดีและคนอายุรุ่นราวคราว
เดียวกันต่างก็ล้มหายตายจากกันไปทุกที คิดขึ้นมาแล้วก็เกิดหวาดระแวง
กังวลใจ และวิตกไปต่าง ๆ ว่าใกล้จะถึงเวลาสิ้นสุดของตนแล้ว เกิดห่วงหน้า
ห่วงหลังคิดไปต่าง ๆ นา ๆ จนเกิดทุกข์ใจ

☺ เก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่ยอมไปไหน ไม่คบหาสมาคมกับใคร แม้แต่
ญาติและเพื่อนสนิทไม่ติดต่อ ไม่ไปมาหาสู่กันอย่างแต่ก่อน รู้จักโลกภายนอก
น้อยลง ๆ ทุกที ได้พบเห็นผู้คนน้อยลง ๆ ขาดเพื่อน ว้าเหว่ เปล่าเปลี่ยว
เหมือนกับว่าตัวอยู่คนเดียวในโลก

☺ แก่แล้วยังมีความโลภ อยากมีอำนาจเป็นใหญ่เป็นโต อยากได้เงินทอง
ทรัพย์สินสิ่งมีค่ามหาสมบัติ ยังคิดการใหญ่ แสวงลาภยศอิทธิพล ชื่อเสียง
อิฉฉาริชยาคนอื่น กลัวไปว่าจะยิ่งใหญ่กว่าตัว

☺ ยังมีความตระหนี่ถี่เหนียว ซื่นชมอยู่กับเงินที่เก็บไว้ ไม่ยอมใช้เงินเพื่อบำรุงความสุขในบั้นปลายชีวิตของตัวเอง ถ้าจะต้องเสียเงินแม้แต่ซื้อหาของกินของใช้สำหรับตัวก็เสียดาย เมื่อเจ็บป่วยก็กลัวว่าจะต้องเสียเงินไปเป็นค่ารักษา

☺ ระวังอยู่ตลอดเวลาว่าจะมีคนคอยปองร้าย หรืออยากให้ตัวตายไปเสียเร็ว ๆ จะได้ครองสมบัติของตน

☺ แก่แล้ว ยังมีแต่ความหลงผิด เกลียดซัง อิจฉาริษยาคนอื่น

☺ ฝ้าแต่วิตกหวาดกลัวว่าตัวจะต้องเจ็บป่วยทรมาณ กลัวว่าตัวจะต้องตาย อาลัยอาวรณ์ทรัพย์สินสมบัติที่หามาไว้ ห่วงใยลูกหลานที่อยู่ข้างหลัง ที่กล่าวมานั้น เป็นเรื่องความผิดปกติของจิตใจและอารมณ์คนแก่ ซึ่งทำให้คนแก่มีทุกข์มาก เมื่อเกิดอารมณ์ จิตใจ ตามตัวอย่างดังกล่าว สภาพจิตใจของคนแก่ ยังอาจ มีได้ต่าง ๆ อีกมากที่จะทำให้เกิดทุกข์ มีสุขภาพจิตเสื่อมไปได้ ผู้สูงอายุที่เกิดโรคจิต โรคประสาท เหตุเพราะความทุกข์จากจิตใจ อารมณ์ของตัวนี้ก็มีได้มากเหมือนกัน

ผู้สูงอายุจะต้องรู้ต้องเข้าใจและยอมรับสัจจะธรรมของชีวิตว่า คนเราจะต้องมี การเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งไม่อาจหนีพ้นธรรมชาติของชีวิต ถึงอย่างไรเราก็จะต้อง เป็นคนแก่ ใคร ๆ ก็ต้องแก่ทั้งนั้น แต่เราก็ควรคิดว่า เราจะต้องเป็นคนแก่ที่มีความสุข

เมื่อได้รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้คนแก่มีทุกข์แล้ว คนแก่ก็ควรที่จะหาทางแก้ไข เตรียมตัวที่จะกระทำตัวให้มีความสุขในบั้นปลายชีวิต คนในครอบครัว คนของสังคม รวมทั้ง ผู้มีหน้าที่ในการบริหารงานประเทศ จะต้องร่วมมือกันดูแล และช่วยให้คนแก่มีความสุขด้วย

ผู้ที่ยังมีอายุน้อย ยังไม่แก่ ควรจะมีสำนึกเอาไว้เสมอว่าตัวก็ต้องเป็นคนแก่ในวันหน้า

จะต้องเตรียมตัวเตรียมใจที่จะรับสภาพคนแก่ และต้องเป็นคนแก่ที่มีความสุข ควรจะคิดเอาไว้เสียก่อนนาน ๆ ก่อนจะถึงเวลาที่จะต้องเกษียณการงาน ก่อนจะถึงเวลาที่จะทำการงานน้อยลง คิดเสียก่อนเมื่อจะต้องหยุดงานอาชีพที่ทำมาเป็นประจำแล้ว จะมีงานอย่างใดทำ เพื่อให้ตัวเองยังมีงานทำ ไม่ใช่ว่าจะอยู่หนึ่ง ๆ เพราะการมีงานทำ จะช่วยให้จิตใจเป็นสุข รู้สึกว่าตัวยังเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ ไม่ว่าจะเหว และยังคงมีรายได้ให้ตนได้ใช้จ่ายเอง โดยไม่ต้องพึ่งลูกหลานหรือใครอื่นมากนัก

เมื่อยังหนุ่มสาว ยังมีเรี่ยวแรงทำงาน ขยันทำกิจการงาน รู้จักหาเงิน รู้จักใช้เงิน รู้จักการประหยัดและเก็บเงิน ต้องมีเงินสะสมที่จะเก็บไว้ใช้ในวัยชราหน้าเมื่อแก่แล้ว นอกจากนั้นต้องคิดให้จงหนักว่า.. *“เราจะต้องมีบ้านของเราเอง”* ต้องสร้างบ้านให้มั่นคง และสร้างครอบครัวที่ดีที่สุด

ผู้สูงอายุจะต้องมีงานทำบ้าง มีเงินพอใช้ของตน มีเพื่อนและเข้าสังคมได้ ยังต้องทำตนเป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคม เสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดี และเป็นคนอารมณ์ดีเสมอ

“ก่อนเป็นผู้สูงอายุ วางแผนชีวิตเอาไว้ล่วงหน้า เพื่อจะได้เป็นคนแก่ที่ไม่มีทุกข์ เป็นคนแก่ที่มีแต่ความสุขก่อนจากโลกนี้ไป”

“ลาโรงส่งท้าย”

รำพึงคำนึงคิดถึงตัวเองหลังส่องกระจก กลายเป็นนึกถึงเรื่องสภาพของคนที่เปลี่ยนไป เพราะความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ แล้วยังเลยไปถึงเรื่องคนแก่มีทุกข์อีกด้วย ไปไกลมากพอดู หวนกลับมาคำนึงถึงตัวเองอีกสักนิดเถอะ

หวนคิดไปถึงชีวิตที่ผ่านมา 80 กว่าปี เข้าระยะครบ 7 รอบอายุ แล้วนึกขึ้นอะไรกันเวลานั้นช่างผ่านไปรวดเร็วเสียจริง ๆ แผล็บเดียวแท้ ๆ

ด้วยเวลาทั้งหมดที่ผ่านมาจนถึงเวลานี้ เกิดความคิดแต่เพียงว่า เราได้เกิดมาในโลกนี้ เราได้ทำหน้าที่ตามธรรมชาติชีวิตครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว

เราเกิด เราเจริญเติบโต เราได้ศึกษาเล่าเรียน เรามีอาชีพการทำงานทำ เราสร้างชีวิต มีฐานะมั่นคง เราได้แต่งงานมีครอบครัวเอง เรามีลูกแล้วมีหลาน.. และเวลานี้เราแก่แล้ว..พูดได้ว่า..ได้ทำหน้าที่ตามธรรมชาติสมบูรณ์แล้ว ที่สำคัญเราได้มีลูกหลาน คือสร้างชีวิตใหม่ขึ้นมาแทนเราให้ยังคงมนุษยชาติในโลกนี้ต่อไป.. ไม่สิ้นสุด

เป็นบุญของเราอย่างมากหนักหนาแล้วที่ตลอดชีวิตที่ผ่านมาจนถึงวัยสูงอายุหรือเรียกกันง่าย ๆ ว่า เป็นคนแก่แล้วในเวลานี้ เรามีชีวิตที่ราบรื่นมีความสุข แม้ว่าจะเกิดความทุกข์ ความยากลำบากอย่างไร ก็ถือว่าทุกข์เล็กน้อย น้อยกว่าคนอื่น ๆ เขามากนัก ความทุกข์นั้นถึงจะมี เราก็กแก้ไขได้หรือมันสิ้นสุดไปเองได้ หรือเราทนที่ยอมรับมันได้ พูดได้ว่า..ไม่มีทุกข์

เราสร้างตัวของเราเอง จะคิดอย่างไรทำการอย่างไร เราพบแต่คนมีน้ำใจดี เมตตาสงสารเรา ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนเรา เราสร้างฐานะและครอบครัวให้เจริญก้าวหน้ามั่นคง เรารับผิดชอบให้ความรัก ให้ความสุขสบาย

แก่ทุกคนในครอบครัว เราได้ทำคุณทำประโยชน์ให้แก่เพื่อนมนุษย์ และสังคมมากด้วยความตั้งใจดี เราภูมิใจในตัวเราเองมากพอแล้ว ที่ตลอดชีวิตมานี้เราคิดแต่พยายามจะทำความดี ไม่เคยที่จะคิดทำให้ใคร ต้องเดือดร้อน

ในชีวิต เรามีความรักที่จะให้คนได้อย่างครบถ้วน โดยที่.. *“เรารักตัวเรา เรารักคนอื่น ๆ และเรารักสังคมเรา”*

เวลานี้ความสำนึกของเรามีอย่างหนึ่งที่คงจะเหมือนความนึกคิดของคนแก่ทั้งหลาย เป็นความนึกคิดที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย มาเมื่ออายุมากขึ้น ๆ จึงได้คิด

เกิด *“วิตกกังวล”* ไปเองว่า ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งจะพบความเหงา เมื่อปลดเกษียณอายุราชการนั้น ยังมีงานทำส่วนตัว มีแรงกายแรงใจที่จะทำงานได้ ไม่คิดอย่างใดอื่นเลย

มาตอนนี้ มันคิดขึ้นมาเอง คิดว่าวันข้างหน้าสักวันใดวันหนึ่ง เราอาจต้องหยุดทำงาน ต้องอยู่บ้าน พอรุ่งเช้าพวกลูกหลานก็คงออกจากบ้านไปทำงานกันหมด เราต้องอยู่บ้านคนเดียวตลอดวัน พวกลูกหลานกว่าจะกลับบ้านก็คงค่ำมืด ซึ่งเราคง หลับไปแล้ว หรือเข้าห้องนอนแล้ว

เราอยู่คนเดียวเราจะทำอะไร จะพูดคุยกับใคร ถ้าอ่านหนังสือคงอ่านได้ไม่นาน เขียนหนังสือก็ชั่วคราว ไม่มีลูกหลานอ่านให้ฟัง ไปไหน ๆ ก็คงไม่ไหวแล้ว

คงเหงาพอดู

แต่..ช่างมันเถอะ นันมันเรื่องวันข้างหน้า มันอาจไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้ เหาละ..ค่อยคิดแก้เหงาภายหลัง

แต่เวลานี้ ก็เริ่มเหงาและรำคาญใจแล้ว ถ้าอยู่เฉย ๆ เพราะกลางวัน
ใคร ๆ ก็ไปทำงานหมด เด็กก็ไปโรงเรียน

เวลานี้ทุก ๆ วัน ก็พยายามหลีกเลี่ยงความเงียบเหงาว้าเหว
ยังพยายามทำเหมือน กับว่ายังทำงานอยู่เหมือนเดิมๆ

ตั้งแต่เช้า ให้รถยนต์มาส่งโรงพยาบาลกรุงเทพ ขอห้องทำงานส่วนตัวเขา
1 ห้อง สำหรับอ่านหนังสือเขียนหนังสือ กินอาหารกลางวัน และง่วงนอน
เมื่อใดก็นอนบนเก้าอี้ยาว นอนอย่างเป็นสุขเลย

ระหว่างที่ไปถึงโรงพยาบาลกรุงเทพ ทักคนนั้น คุณคนนี้ ยั่วคนโน้น
เดินเล่นไปตามสะดวกทั่วไป เมื่อนั้นก็หลบเข้าห้อง เพื่อห้องก็ออกคุย
กับใครต่อใครที่ผ่านไปไม่มีเหงา

บ่าย 2 โมงครึ่ง รถยนต์มาส่งที่คลินิก ได้เวลาราวบ่าย 3 โมง

แม้ว่าเวลานี้คนไข้มาหาลดน้อยไปกว่าแต่ก่อนก็สบายใจ

มีคนไข้ก็ได้คุย คนไข้เก่าก็คุยหยอกล้อเป็นกันเอง

ไม่มีคนไข้ ก็นั่งเล่นมองคลินิก และนึกถึงว่าคลินิกนี้ได้ให้ความรู้
ความสุข ความตื่นเต้นและสารพัดเหตุการณ์มาตั้ง 50 กว่าปีแล้ว คิดแล้ว
ก็มองดูคลินิกได้อย่างครื้นใจ

ตกเย็น 6 โมงครึ่ง..ใกล้ ๆ ทุ่ม ลูกหลานคนไหนว่าง เขาก็มารับกลับบ้าน
กินข้าว อาบน้ำ เข้าห้องนอน..หลับบ้าง ตื่นบ้าง ก็ช่างมัน ไม่มีอะไรจะต้องห่วง
ตื่นนอนตี 5 ครึ่ง วันอาทิตย์ตื่นตี 5 อาบน้ำ แต่งตัว เพื่อให้ทันใส่บาตร
เป็นประจำ

เสาร์ - อาทิตย์ ตอนเช้า ไปอยู่ที่คลินิกครึ่งวัน ครึ่งวันบ่าย - นอน
หมดไปวันหนึ่ง ๆ ไม่มีเหงาไม่มีว้าเหว

คิดถึงตัวแล้วทุกวันนี้ ชีวิตก็ราบรื่นดีแล้วจะเอาอย่างไรอีกในเมื่อ...

“กินได้ นอนสบาย ถ่ายสะดวก” อยู่แล้ว

และเวลานี้ตัวอายุมากแล้ว ก็ได้ยึดมั่นอยู่กับการปฏิบัติตัว 3 ประการ

“อย่าทำยุ่งมาก อย่าพูดมาก อย่าคิดมาก”

เอาละ... มองตัวเองพอแล้ว

ชื่อหนังสือ : มองกระจกแล้ววกมามองตัวเอง

ผู้แต่ง : ศ.นพ.เสนอ อินทรสุขศรี

จัดพิมพ์โดย : กรมกิจการผู้สูงอายุ

อาคารมหานครยิปซัม ชั้น 20 โซน B

เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี

กรุงเทพฯ 101400

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

fanpage : <http://www.facebook.com/dop.go.th>

website : www.dop.go.th

พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน : 5,000 เล่ม

กรมกิจการผู้สูงอายุ (ผส.)
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

ที่ตั้ง อาคารมหานครยิปซั่ม ชั้น 20 โซน B
เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ
10400

โทร. 0 2642 4353, 0 2642 4354
0 2642 4337, 0 2642 4339
0 2642 4331

fanpage www.facebook.com/dop.go.th

website www.dop.go.th

จำนวน 5,000 เล่ม