



อายุวัฒนะ

“หมอชาวบ้าน” ฉบับนี้ลงเรื่อง นพ.บรรลु ศิริพานิช เมื่ออายุ ๙๐ ปี

ท่านอาจารย์นายแพทย์บรรลุ เป็นแพทย์อาวุโสที่สุขภาพดีที่สุด และยังกัมมันตะ (active) คือทำงานได้อย่างขยันขันแข็ง และที่เหมาะสมที่สุดคือเป็นประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย

บุคคลนี้ในยุคสมัยแห่งอายุวัฒนะ

คือมนุษย์มีอายุขัยโดยเฉลี่ยสูงขึ้น ๆ ทั่วโลก จนหลายประเทศเป็นสังคมผู้สูงอายุ เมื่อเป็นอย่างนี้จึงมี ๒ ประเด็นที่สัมพันธ์กันคือ

๑. ทำอย่างไรผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด

๒. ทำอย่างไรการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุจะเป็นไปได้ทางเศรษฐกิจ โดยที่เรื่องผู้สูงอายุเป็นเรื่องของทุกคน ทุกคนจึงควรต้องช่วยกันตอบ

ที่ว่าเป็นเรื่องของทุกคน ก็เพราะทุกคนมีพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และทุกคนก็จะต้องเป็นผู้สูงอายุด้วยตนเอง การดำรงสุขภาพดีให้ได้มากที่สุดและนานที่สุด น่าจะเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะถ้าสูงอายุแล้วยังสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ไข้ ก็เป็นบุญของทุกฝ่าย ฉะนั้นทุกคนจึงควรเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพให้ดีที่สุด

การบริหารกาย บริหารจิต คิดเรื่องดี ๆ ทำให้สุขภาพดี โรคที่บั่นทอนชีวิตที่พบบ่อยคือเบาหวานและความดันโลหิตสูง ทุกคนหรืออย่างน้อยทุกคนควรควรรู้ในการควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

ชีวิตร่วมกันในชุมชนทำให้สุขภาพดี ขณะนี้มีชุมชนมากขึ้นเรื่อย ๆ ที่ดูแลผู้สูงอายุทั้งหมดในชุมชน วัดบางแห่งก็ร่วมกับชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วย แล้วต้องไปรักษาที่โรงพยาบาลแพง ๆ เป็นไปไม่ได้โดยระบบเศรษฐกิจของครัวเรือน

ควรสนใจระบบสุขภาพชุมชน ซึ่งถ้าทำได้ดีแล้วสามารถดูแลคนทั้งหมดได้ ด้วยคุณภาพที่ดีกว่า และราคาถูกกว่า

ขออวยพรให้ทุกท่านมีอายุวัฒนะ ช่วยดูแลซึ่งกันและกัน และคิดถึงระบบที่เป็นไปได้สำหรับทุกคน

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน อินดิที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป