

สารบัญ

การก้าวสู่สังคมสูงวัย

โครงสร้างประชากรไทยในอนาคต	2
โครงสร้างประชากรไทยทำไมจึงเปลี่ยนแปลง	2
ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร	2
ผลกระทบเมื่อเข้าสู่สังคมสูงวัย	4
เตรียมพร้อมรองรับสังคมสูงวัย	5
เพิ่มความสามารถ 5 ด้าน สร้างผู้สูงอายุสุขภาพดี	6

ส่วนที่ 2

หน่วยที่ 1 เข้าใจผู้สูงอายุ	10
หน่วยที่ 2 สถานะสุขภาพของผู้สูงอายุ	18
หน่วยที่ 3 โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน	20



หน่วยที่ 4 โรคเบาหวาน 24

หน่วยที่ 5 โรคไขมันในเลือดสูง 30

หน่วยที่ 6 โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง 36

หน่วยที่ 7 โรคตับแข็ง 40

หน่วยที่ 8 โรคมะเร็ง 46

หน่วยที่ 9 โรคไตอักเสบเรื้อรัง 56

หน่วยที่ 10 สุขภาพช่องปาก 62

ส่วนที่ 3

ชวนคิดสะกิดใจ 1 70

ชวนคิดสะกิดใจ 2 71

ชวนคิดสะกิดใจ 3 72

ชวนคิดสะกิดใจ 4 75

ชวนคิดสะกิดใจ 5 77

ชวนคิดสะกิดใจ 6 78



ชวนคิดสะกิดใจ 7	79
ชวนคิดสะกิดใจ 8	82
ชวนคิดสะกิดใจ 9	90
ชวนคิดสะกิดใจ 10	97
ชวนคิดสะกิดใจ 11	101
ชวนคิดสะกิดใจ 12	108

ภาคผนวก

แผนภาพ แสดงพลังงาน (กิโลแคลอรี) และเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมทางกาย สำหรับการกำจัดพลังงานส่วนเกิน จำแนกตามประเภทอาหาร	108
แผนภาพ แสดงน้ำหนักสุขภาพเทียบกับส่วนสูง	110

