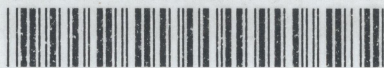


# การดูแลโภชนาการเบื้องต้น ในผู้สูงอายุแบบองค์รวม

(Basic Holistic Nutritional Care in Elderly)



การดูแลโภชนาการเบื้องต้นในผู้ส..  
WT115 น287ก 2565



B0012850  
bib:13399117297



**พญ.นลินี ยี่งชาญกุล**  
**ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว**  
**คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

การดูแลโภชนาการเบื้องต้นในผู้สูงอายุแบบองค์รวม  
(Basic Holistic Nutritional Care in Elderly)

ผู้เขียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนลินี ยิ่งชาญกุล

ISBN 978-616-593-035-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2565 จำนวน 250 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2565 จำนวน 1,000 เล่ม เลขเรียกหนังสือ..... WT 115

ราคาเล่มละ 350 บาท

..... น ๒๕๖๕ ๒๕๖๕

เลขทะเบียนหนังสือ... B๐๐1๒๘ 50

ภาพประกอบ พญ.นริศรา ยิ่งชาญกุล

วันที่ลงทะเบียน... ๒๕ ส.ค. ๒๕๖๖

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัดเชียงใหม่พิมพ์นิยม

ได้มาจาก..... วนประพจน์ ๒๕๖๖

73 / 7 ซอยข้างเผือก 2 ตำบลศรีภูมิ

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

Tel : 053-212359

จัดพิมพ์โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนลินี ยิ่งชาญกุล

ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ /

National Library of Thailand Cataloging in Publication data

นลินี ยิ่งชาญกุล.

การดูแลโภชนาการเบื้องต้นในผู้สูงอายุแบบองค์รวม = Basic Holistic Nutritional Care in Elderly.-- พิมพ์ครั้งที่ 2.-- เชียงใหม่ : เชียงใหม่พิมพ์นิยม, 2565. 208 หน้า.

1. ผู้สูงอายุ -- โภชนาการ. I. นริศรา ยิ่งชาญกุล, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

612.3

ISBN 978-616-593-035-2

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	III
ประวัติผู้นิพนธ์	VI
บทที่ 1 : ความสำคัญของการดูแลโภชนาการในผู้สูงอายุ	1
• ความสำคัญของการดูแลโภชนาการในผู้สูงอายุ	2
• ผลกระทบจากภาวะทุพโภชนาการ และเป้าหมายในการดูแล โภชนาการในผู้สูงอายุ	7
• การเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหารในวัยสูงอายุ	9
บทที่ 2 : ความหมายของภาวะทุพโภชนาการและอาการทางด้าน โภชนาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	17
• อาการที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ที่ปกติ	18
• ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ	35
• ปัญหาทางโภชนาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	36
• อาการแสดงทางคลินิกที่เกี่ยวข้องกับภาวะทุพโภชนาการ	39
บทที่ 3 : สาเหตุของปัญหาการเกิดภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ	49
• ปัจจัยทางด้านร่างกาย	51
• ปัจจัยทางด้านจิตใจ	69
• ปัจจัยทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ	72
• ปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณ	74

<b>บทที่ 4 : ขั้นตอนการประเมินภาวะโภชนาการและเครื่องมือ</b>	<b>83</b>
<b>การประเมินภาวะโภชนาการเบื้องต้น</b>	
• ความสำคัญของการประเมินภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ	84
• ขั้นตอนการดูแลด้านโภชนาการในผู้สูงอายุ	87
• เครื่องมือการประเมินภาวะโภชนาการ	89
• การประเมินภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ	106
<b>บทที่ 5 : การให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลโภชนาการ</b>	<b>113</b>
<b>สำหรับผู้สูงอายุทั่วไป</b>	
• การให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลโภชนาการ	114
<b>สำหรับผู้สูงอายุทั่วไป</b>	
• การดูแลช่องปากสำหรับผู้สูงอายุ	115
• อาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับต่อวัน	126
• ลักษณะของอาหารและการจัดมื้ออาหารของผู้สูงอายุ	149
• การให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	151
<b>แบบองค์รวมโดยใช้หลักการ “3 อ 2 ส 1 น”</b>	
<b>บทที่ 6 : การให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลโภชนาการ</b>	<b>163</b>
<b>สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาจำเพาะ</b>	
• การให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลโภชนาการ	164
<b>ในผู้สูงอายุที่มีปัญหาจำเพาะตามมิติสุขภาพ</b>	
• การให้คำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้อาหารทางการแพทย์	173
• การให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลโภชนาการในผู้สูงอายุ	176
<b>ที่มีภาวะน้ำหนักรักษา</b>	

- การให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลโภชนาการในผู้สูงอายุ  
ที่มีภาวะอ้วน 177
- การให้คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลโภชนาการในผู้สูงอายุ  
ที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 180

บทที่ 7 : บทสรุป	191
ดัชนี	193

ภิกขุภิกขุภิกขุภิกขุ  
 ภิกขุภิกขุภิกขุภิกขุ  
 ภิกขุภิกขุภิกขุภิกขุ  
 ภิกขุภิกขุภิกขุภิกขุ  
 ภิกขุภิกขุภิกขุภิกขุ