

ການອ່ານເລື່ອງຮາວຫົວ ຂໍ້ໃໝ່ໆ, ຮຽນຄວາມຊຳນານຊນິດໃໝ່, ເຮັດວຽກ
ອາສາສມັກໃນຊຸມຊົນ, ຫາເຮັດງານອະດີເຮກຊນິດໃໝ່ ຫຼື ທົດລອງເຮັດ
ອາຫານຊນິດໃໝ່.

ໃຫ້ກວດສຸຂະພາບຢ່າງສມຳສເມີ. ຢ່າສັນນິຖານວ່າການເຈັບ ການປວດ ຫຼື
ອາການແປກໆນັ້ນເປັນພຽງ "ໂຮກຊະຮາ". ຈົ່ງໄປໃຫ້ທ່ານກວດເບິ່ງໃຫ້ທ່ານ
ຂ້ອງໃຈ - ຖ້າທ່ານກວ່າມີບັນຫາແທ້ ການປິ່ນປົວກໍຈະໄດ້ຜົນດີກວ່າ ຖ້າຄົ້ນພົບ
ເສັຍແຕ່ຕົ້ນ. ຈົ່ງບອກໃຫ້ທ່ານໝໍກວດເບິ່ງຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານຢ່າງ
ສມຳສເມີ.

ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າ. ໃຫ້ເບິ່ງອາຫານທີ່ທ່ານກິນທຸກໆມື້. ອາຫານທີ່
ທ່ານກິນນັ້ນປະກອບດ້ວຍເຂົ້າຈີ່, ເສັ້ນພາສຕາ, ເຂົ້າ ຫຼືອາຫານທາດແປ້ງ
ແລະເມັດເຂົ້າຊນິດອື່ນຢ່າງພຽງພໍບໍ? ທ່ານກິນຜັກແລະໝາກໄມ້ທຸກມື້ບໍ
ແລະຫຼີກເວັ້ນອາຫານທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍໄຂມັນເຊັ່ນ ພາຍ (pies), ຂົນມເຄັກ
ແລະຂົນມຫວານບໍ? ຖ້າທ່ານມັກອາຫານປະເພດນີ້ ທ່ານໄດ້ລອງກິນຊນິດ
ທີ່ມີໄຂມັນຕໍ່າບໍ?

ໃຫ້ຮະວັງເລື່ອງການໃຊ້ຢາ. ຜູ້ເຖົ້າຫຼາຍຄົນໃຊ້ຢາເປັນປະຈຳຍ້ອນມີບັນຫາ
ທາງດ້ານສຸຂະພາບ. ການໃຊ້ຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງຈະຊ່ວຍໄດ້ຫຼາຍ - ແຕ່ຖ້າໃຊ້
ຢ່າງບໍ່ຖືກຫຼີກອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ. ຖ້າທ່ານກິນຢາເປັນປະ
ຈຳ, ໃຫ້ຖາມທ່ານໝໍເບິ່ງເລື້ອຍໆວ່າທ່ານຍັງຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢານັ້ນຢູ່ບໍ.
ເວລາທີ່ທ່ານໝໍສັ່ງຢາ ໃຫ້ຖາມເພິ່ນເບິ່ງວ່າມີວິທີປິ່ນປົວຢ່າງອື່ນອີກບໍທີ່ອາດບໍ
ຕ້ອງໃຊ້ຢາ. ໃຫ້ບອກທ່ານໝໍສເມີ ຖ້າທ່ານກິນຢາຢ່າງອື່ນຢູ່. ແລະຢາໃຊ້ຢາ
ຂອງຄົນອື່ນຈັກເທື່ອ - ການທີ່ຄົນອື່ນປາກົດວ່າມີບັນຫາຢ່າງດຽວກັບທ່ານ,
ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຢາທີ່ໝໍສັ່ງໃຫ້ເຂົາຈະປອດພິພິດຕົວທ່ານ.

ເບີໂທລະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານມີ
ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທລະ
ໃນສມຸດໂທລະສັບຢ່າງໃໝ່.

Growing Older but Staying Well

ເຖິງຈະສູງອາຍຸ ແຕ່ກໍຍັງມີສຸຂະພາບດີໄດ້



NSW Multicultural Health Communication Service
website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Growing Older but Staying Well

ເຖິງຈະສູງອາຍຸແຕ່ກໍຍັງມີສຸຂພາບດີໄດ້

ສັບດາທີ່ເລີ້ມຈາກວັນທີ 16 ຫາວັນທີ 23 ເດືອນມີນາແມ່ນສັບດາຂອງຜູ້ສູງອາຍຸ, ເວລາດັ່ງກ່າວເປັນເວລາທີ່ພວກເຮົາສເລີມສລອງການອຸທິດປໂຍດໃຫ້ແກ່ສັງຄົມຂອງຜູ້ສູງອາຍຸ. ຊີວິດຫຼັງຈາກອາຍຸ 60 ອາດເປັນຊ່ວງຣະຍະເວລາທີ່ສ້າງປໂຍດແລະໃຫ້ຄວາມພໍໃຈແກ່ຕົນເອງໄດ້, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຮົາຊາບວ່າການທີ່ຄົນເຮົາສູງອາຍຸຂຶ້ນບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງວ່າສຸຂພາບຈະເສື່ອມລົງ. ມີພຍາດຫຼາຍໆຊະນິດທີ່ແຕ່ກ່ອນເຮົາເຂົ້າໃຈກັນວ່າ ເປັນທັມມະດາ ຂອງຄົນຊຸດຮາມັນ ຄວາມຈິງແລ້ວສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຫຼາຍວິທີ. ຖ້າທ່ານກວ່າທ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ເລີ້ມຕັ້ງຕົ້ນຊີວິດໃຫ້ມີພັດຊາເທື່ອນັ້ນ, ເປັນຫຍັງບໍ່ເລີ້ມເສັຍແຕ່ດຽວນີ້? ເພື່ອໃຫ້ສຸຂພາບເຂັ້ມແຂງຢູ່ສເມີນັ້ນ ເຮົາທຸກຄົນຕ້ອງຄວບຄຸມດູແລທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ດ້ານອາຣົມ ແລະ ດ້ານຈິດໃຈຂອງເຮົາເອງ.

ເຂົ້າສູບຢາ. ຍັງບໍ່ເປັນການຊ້າເກີນໄປທີ່ຈະເຂົ້າສູບຢາແລະຮູ້ສຶກເຖິງຜົນປໂຍດດ້ານສຸຂພາບທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບຈາກການເປັນຄົນບໍ່ສູບຢາ (ມີພັດຊາແລະມີສຸຂພາບດີຂຶ້ນ). ນອກຈາກນີ້ຍັງອາດເປັນປໂຍດຕໍ່ສຸຂພາບຕາຂອງທ່ານອີກດ້ວຍ - ໃຜກໍຮູ້ດີວ່າການສູບຢາພາໃຫ້ເປັນໂຣກຫົວໃຈ, ຫົວໃຈວາຍ ແລະ ອາດເປັນມະເຮັງບາງຊະນິດໄດ້, ແຕ່ວ່າໄດ້ມີຫຼັກຖານຈາກການຄົ້ນພົບໃໝ່ວ່າການສູບຢາອາດເຮັດໃຫ້ສາຍຕາເສັຍໄດ້. ຖ້າທ່ານບໍ່ຮູ້ວິທີອອກຢາສູບ ໃຫ້ຂໍຄໍາປຶກສາຈາກທ່ານໝໍຂອງທ່ານ.

ໃຫ້ເຄື່ອນໄຫວຢູ່ສເມີ. ຕາບໃດທີ່ນັກວິທຍາສາດຍັງບໍ່ສາມາດຄົ້ນພົບຢາອາຍຸວັທນະໄດ້, ພວກເຮົາກໍຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ວິທີທີ່ດີຮອງລົງມາ - ນັ້ນກໍຄືການອອກແຮງກາຍ. ການອອກແຮງກາຍຢ່າງສມໍ່ສເມີເປັນວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດ

ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາໄດ້ເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແລະ ເຮັດໃຫ້ເຮົາຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ດີເມື່ອອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ. ການອອກແຮງກາຍຈະຊ່ວຍປັບປຸງເຮືອງການຊົງໂຕແລະການເໜັງຕົງມີຕົນ ແລະເຮັດໃຫ້ມີເຮືອງແຮງຂຶ້ນ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ລົ້ມງ່າຍເມື່ອສູງອາຍຸຂຶ້ນ.

ຂໍຍົກເທື່ອນຶ່ງວ່າ ຍັງບໍ່ເປັນການຊ້າເກີນໄປທີ່ເຮົາ ຈະກາຍເປັນຄົນຄ່ອງແຄ້ວວ່ອງໄວໂດຍການອອກແຮງກາຍຊະນິດທີ່ເຮົາມັກ - ເຊັ່ນການພາໝາໄປຢ່າງ ຫຼືໄປຢ່າງກັບເພື່ອນບ້ານແລະໝູ່ເພື່ອນ, ໄປລອຍນ້ຳ, ຂີ່ຮີດຖີບ, ເຮັດສວນ, ເຕັ້ນລຳ, ທາຍຈີ ຫຼື ໂຍຄະ. ທ່ານຍິ່ງອອກແຮງຫຼາຍປານໃດທ່ານກໍຍິ່ງຈະມີຄວາມແຂງແຮງແລະໝັ້ນໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ. ນອກຈາກນີ້ການເຮັດກິຈກັມຕ່າງໆຮ່ວມກັບຄົນອື່ນຍັງຈະເປີດໂອກາດໃຫ້ເຮົາໄດ້ມີໝູ່ໃໝ່ຫຼາຍຂຶ້ນ. ເປັນຫຍັງທ່ານບໍ່ລອງ ສອບຖາມ ກັບສູນສຸຂພາບຊຸມຊົນ (community health centre) ໃນເຂດຂອງທ່ານເບິ່ງວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ ຈັດ ກິຈກັມຫຍັງແດ່ທີ່ທ່ານສາມາດໄປຮ່ວມໄດ້ເຊັ່ນ ກຸ່ມຢ່າງ, ຫ້ອງຮຽນອອກແຮງກາຍ ຫຼື ກິຈກັມຢ່າງອື່ນໆ?

ໃຫ້ສຸຂພາບຈິດດີຢູ່ສເມີ. ປັດຈຸບັນນີ້ທ່ານໝໍຫຼາຍຄົນໄດ້ລົງ ຄວາມເຫັນ ວ່າການທີ່ ເຮົາເຊື່ອກັນວ່າເມື່ອຄົນເຮົາແກ່ຕົວລົງສມອງກໍຈະໃຊ້ການບໍ່ໄດ້ດີ ນັ້ນເປັນພຽງຄຳເຊື່ອທີ່ໄຮ້ສາຣະ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າໂຣກຕ່າງໆເຊັ່ນ ໂຣກຄວາມຈຳເຊື່ອມ (dementia), ໂຣກຫົວໃຈວາຍ ແລະ ການດົ່ມເຫຼົ້າ ຢ່າງໜັກສາມາດ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ສມອງໄດ້, ແຕ່ວ່າການທີ່ຄົນເຮົາຊຸດຮາລົງ ຢ່າງດຽວເທົ່ານັ້ນຈະບໍ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການຮຽນຮູ້ຂອງ ຄົນເຮົາ. ຄວາມຈິງແລ້ວ ການຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ນັ້ນ ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ສມອງເຮົາ "ອອກແຮງ" ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາໝຸ່ມແໜ້ນຂຶ້ນ. ການຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງວ່າທ່ານຕ້ອງກັບໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນໃໝ່ອີກ - ແຕ່ມັນໝາຍ ເຖິງ