

**ตรวจสอบสุขภาพสม่ำเสมอ** อย่าเพียงแต่คิดว่าความปวดเมื่อยหรืออาการผิดปกติต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการมีอายุมากขึ้น ขอให้แพทย์ตรวจหาสาเหตุของอาการเหล่านั้น หากเป็นปัญหาทางสุขภาพจริง โอกาสที่จะรักษาให้หายได้ก็ต่อเมื่อได้รับการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ ขอให้แพทย์ตรวจความดันโลหิตให้ท่าน โดยสม่ำเสมอด้วยเช่นกัน

**รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** พิจารณาว่าในแต่ละวันนั้นท่านรับประทานอาหารอะไรบ้าง มีขนมปัง พาสต้า ข้าว หรือธัญญาหารอื่นๆ เป็นหลักหรือเปล่า ท่านรับประทานอาหารผักและผลไม้ต่างๆ ทุกวันและพยายามเลี่ยงอาหารมันจัด เช่น ขนมพาย ขนมเค้ก และบิสกิตชนิดต่างๆ หรือเปล่า หากท่านชอบผลิตภัณฑ์อาหารนม ท่านได้ลองรับประทานชนิดที่มีไขมันต่ำหรือเปล่า

**ระมัดระวังในเรื่องการใช้จ่าย** ผู้สูงอายุหลายคนต้องใช้จ่ายรักษาโรคบางอย่าง ใช้จ่ายอย่างถูกต้อง ยานี้มีคุณสมบัติแต่ถ้าใช้อย่างไม่ฉลาดแล้วก็อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพได้มากยิ่งขึ้น หากท่านต้องรับประทานยาใดเป็นเวลานานๆ โปรดถามแพทย์ของท่านอยู่เสมอว่าท่านยังจำเป็นต้องใช้ยานั้นต่อไปเรื่อยๆ หรือเปล่า เมื่อใดที่แพทย์สั่งยาให้ จงถามเสมอว่ามีวิธีอื่นในการรักษาโรคนั้น โดยไม่ต้องใช้ยาหรือไม่ จงบอกแพทย์ทุกครั้งว่ายาอื่นๆ ที่ท่านกำลังใช้อยู่แล้วนั้น มีอะไรบ้าง และต้องไม่ใช้ยาที่แพทย์สั่งให้คนอื่น การที่เขาเพียงแต่มีอาการคล้ายกับที่ท่านมีอยู่ มิได้หมายความว่ายาที่แพทย์สั่งให้คนอื่นจะปลอดภัยแก่ท่าน

จบบทความ

multi  
cultural  
communication

Thai  
10/3/97

อายุมากขึ้นโดยที่สุขภาพยังดีอยู่  
Growing Older, but Staying Well

NSW HEALTH  
DEPARTMENT

**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](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

# อายุมากขึ้นโดยที่สุขภาพยังดีอยู่

## Growing Older, but Staying Well

สัปดาห์หน้า (ระหว่างวันที่ 16 ถึง 23 มีนาคม) จะเป็นสัปดาห์ผู้สูงอายุ ช่วงเวลานี้ของปีคือเวลาเฉลิมฉลองให้ผู้สูงอายุได้ให้แก่งาน ชีวิตในวัยหลัง 60 ปียังเป็นช่วงเวลาที่ทำประโยชน์และเป็นช่วงชีวิตที่น่าพึงพอใจได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมื่อการมีอายุมากขึ้นนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องมีความหมายว่าสุขภาพจะต้องแย่ลงด้วย ปัญหาทางสุขภาพหลายอย่างที่ครั้งหนึ่งในอดีตถูกมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาของการแก่ตัวลงนั้น ในขณะนี้เป็นเรื่องที่ป้องกันได้ด้วยวิธีต่างๆหลายอย่าง หากท่านยังมีได้เริ่มทำให้ชีวิตมีชีวา ทำไมจึงจะไม่เริ่มเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้เล่า ในการที่จะรักษาสุขภาพให้อยู่ดียืนนานนั้นเราทุกคนจำเป็นต้องควบคุมให้ร่างกาย อารมณ์ และจิตใจมีภาวะที่เป็นสุข

**เลิกสูบบุหรี่** ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเลิกสูบบุหรี่และมีความสุขกับประโยชน์ต่างๆที่ผู้ไม่สูบบุหรี่หึ่งได้รับ (มีเรี่ยวแรงมากขึ้นและมีสุขภาพดีกว่าเดิม) นอกจากนี้ยังอาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพของดวงตาด้วย ทุกท่านทราบดีแล้วว่าการสูบบุหรี่มีส่วนทำให้เกิดกลายเป็นโรคหัวใจ อัมพฤกษ์ และโรคมะเร็งบางชนิด แต่มีหลักฐานใหม่อีกอย่างหนึ่งกล่าวว่าการสูบบุหรี่อาจมีส่วนทำให้สายตาเลวลงด้วย หากท่านไม่ทราบว่าท่านจะเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างไร โปรดขอคำแนะนำจากแพทย์ประจำตัว

**เคลื่อนไหวอยู่เสมอ** ในขณะที่เราต้องคอยจนกว่านักวิทยาศาสตร์จะได้คิดค้นยาเม็ดที่จะช่วยให้เราหนุ่มสาวตลอดกาลขึ้นมา เราก็ต้องใช้ประโยชน์จากสิ่งที่คิดที่รองลงไปจากยาที่เรารอคอยนั้น นั่นคือการออกกำลังกาย กิจกรรมประจำสัปดาห์เป็นสิ่งที่ดีที่

สุดอย่างหนึ่งที่เราสามารถทำได้เพื่อช่วยให้ตัวเราสามารถเคลื่อนไหวและพึ่งตนเองได้ในขณะที่เราอายุเพิ่มขึ้นทุกวัน นอกจากจะช่วยให้เรามีการทรงตัว การประสานงานของส่วนต่างๆของร่างกายและมีเรี่ยวแรงดีขึ้นแล้ว การออกกำลังกายยังสามารถลดความเสี่ยงในการที่จะเกิดการหกล้มเมื่อเราแก่ตัวลงเรื่อยๆ

อีกครั้งหนึ่งที่จะไม่มีคำว่าสายเกินไปในการที่จะสนใจหาว่าการออกกำลังกายวิธีใดที่ท่านชอบ อาจเป็นการออกเดินเล่นกับสุนัข กับเพื่อน หรือเพื่อนบ้าน ชี้อกรยาน วายนา ทำสวน เดินรำ ฝึกโยคะหรือมวยจีน ยิ่งทำมากท่านก็ยิ่งแข็งแรงและมีความรู้สึกร่าเริงยิ่งขึ้น การร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นนั้นเป็นวิธีที่ดีในการที่จะได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ ทำไมท่านไม่ลองติดต่อศูนย์อนามัยชุมชนในท้องถิ่นของท่านดูว่าเขามีกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดินกลุ่ม กลุ่มออกกำลังกายหรือทำกายบริหาร หรือกิจกรรมอื่นๆที่ท่านสามารถเข้าร่วมได้บ้างหรือไม่

**ดูแลอนามัยของจิต** แพทย์หลายท่านในขณะนี้กล่าวว่าความคิดที่ว่าการมีอายุมากขึ้นหมายความว่าสมองของเราจะไม่อาจทำงานได้อย่างดีอีกต่อไปนั้นเป็นความเชื่อผิดๆ ถึงแม้ว่าจะเป็นความจริงที่ว่าปัญหาบางอย่าง เช่น โรคสติปัญญาเสื่อมในวัยชรา อัมพฤกษ์ และการซึมเศร้า เป็นต้น เป็นโรคที่มีผลต่อการทำงานของสมอง แต่การที่มีอายุมากขึ้นนั้นโดยตัวเองแล้วมิได้หยุดยั้งความสามารถในการเรียนรู้ของเรา แท้จริงแล้วการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆเป็นการบริหารสมองที่แท้จริงและช่วยให้เยาว์วัยอยู่เสมอ การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆบางอย่างนั้นมิได้หมายความว่าท่านจะต้องกลับไปโรงเรียนอีก อาจจะหมายถึงเพียงการอ่านเรื่องใหม่ๆ เรียนรู้ทักษะความสามารถใหม่ ทำงานอาสาสมัครให้แก่ชุมชนของท่านเอง หากิจกรรมยามว่างอย่างใหม่ หรือลองปรุงอาหารชนิดใหม่ๆ

หมายเลขโทรศัพท์ ฤ กัด อง ใน ขณะ ดี  
ค มี พ แต่ มิ ได้ ตรวจ ทาน ให้ เป็น น ย  
จ จ ษ์ น อย ้ ตลอด เวลา ท าน อาจ จ ำ เป็น ด้  
อง สอบ หมายเลข จาก สม ุ ต โทร ศ ัพท์