

SỨC KHỎE VÀ TUỔI GIÀ
GROWING OLDER, BUT STAYING WELL

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

NSW HEALTH
DEPARTMENT

SỨC KHỎE VÀ TUỔI GIÀ

GROWING OLDER, BUT STAYING WELL

Tuần tới, từ 16 đến 23 tháng Ba, là Tuần Lễ Dành Cho Các Vị Cao Niên. Đây là cơ hội để chúng ta nhớ lại những đóng góp của các vị vào việc xây dựng xã hội. Giai đoạn ngoài 60 vẫn có thể là giai đoạn đầy thú vị và viên mãn, đặc biệt là cho dù tuổi quý vị có tăng, nhưng không có nghĩa là sức khỏe kém. Nhiều chứng bệnh trước đây ai cũng cho là triệu chứng thông thường của tuổi già, nay có thể tránh được. Nếu quý vị chưa nghĩ đến những phương cách để "cải lão, hoàn đồng", thì nên bắt đầu ngay từ bây giờ. Muốn khỏe mạnh, trước hết ta phải nghĩ đến sức khỏe toàn diện, nghĩa là cả về mặt thể chất lẫn tinh thần.

Bỏ hút thuốc

Việc bỏ hút thuốc không bao giờ quá muộn cả. Dù đã hút thuốc cả chục năm nay, quý vị có thể bỏ ngay từ hôm nay và sẽ thấy ngay được lợi ích của việc bỏ hút thuốc. Ai cũng biết hút thuốc là một trong những nguyên nhân gây ra các chứng bệnh liên quan đến tim, phổi và nhiều chứng ung thư khác. Mới đây người ta vừa khám phá ra hút thuốc còn làm cho mắt kém nữa. Nếu không biết phải bỏ thuốc cách nào, quý vị có thể tham khảo ý kiến với bác sĩ gia đình.

Năng động

Cho đến khi nào khoa học có thể chế ra loại thần dược có tác dụng cải lão hoàn đồng, chúng ta chỉ có một phương pháp duy nhất để giữ cho cơ thể không những khỏe mạnh mà còn lâu già nữa; đó là tập thể dục. Năng vận động là một trong những phương pháp làm cho cơ thể được dẻo dai và giúp cho quý vị khi về già có thể sống độc lập, không cần nhờ vả ai cả. Hơn thế nữa, tập thể dục còn có thể tránh cho các vị cao niên khỏi vấp ngã hay tai nạn. Vì ngoài việc tạo cho bắp thịt sự rắn chắc, thể dục còn giúp cơ thể có được sự thăng bằng, cải thiện sự phối hợp giữa các cử động của tay chân.

Đĩ nhiên, việc tập thể dục bắt đầu lúc nào cũng được cả. Quý vị có thể chọn những môn mình ưa thích, chẳng hạn như đi bách bộ, bơi lội, đạp xe, làm vườn, tập thái cực quyền, khiêu vũ hay yoga... Càng năng vận động, quý vị càng thấy khỏe mạnh và tự tin hơn. Tham gia vào những sinh hoạt chung với người khác, còn là một cơ hội để quý vị có thêm bạn mới nữa. Quý vị nên liên lạc với trung tâm y tế cộng đồng địa phương để hỏi xem họ có các lớp thể dục hay nhóm sinh hoạt nào không.

Giữ cho khối óc được minh mẫn

Các bác sĩ ngày nay sẽ phản đối nếu quý vị than phiền là càng về già, bộ óc của con người càng lú lẩn, kém trí nhớ. Mặc dù các chứng bệnh như mất trí nhớ (dementia), tai biến mạch máu não (stroke) và việc uống quá nhiều rượu có thể làm hại đến khả năng của bộ óc,

nhưng già không có nghĩa là quý vị không còn học được nữa. Đùng ra, học là phương pháp "tập thể dục", giúp cho bộ óc "trẻ mãi không già". Học không có nghĩa là phải đến trường, học, ở vào tuổi quý vị, có nghĩa là đọc sách để tìm hiểu thêm những điều mới lạ, học thêm những khéo léo mới (như cắm hoa, hội họa, viết văn, nấu ăn, v.v...), làm công tác thiện nguyện...

Khám sức khỏe thường xuyên

Khi bị đau nhức, quý vị đừng vội nghĩ "chẳng qua vì già mà ra", mà không nhờ bác sĩ khám xem mình bị bệnh gì. Nên nhớ, khám phá ra bệnh càng sớm chừng nào, quý vị càng có hy vọng chữa được chừng đó. Đồng thời, quý vị cũng nên nhờ bác sĩ đo áp huyết thường xuyên.

Ăn uống lành mạnh

Nên cẩn thận khi ăn uống. Quý vị nên ăn nhiều những thứ có chứa chất xơ (fibre) như cơm, ngũ cốc, bánh mì, rau, trái cây và tránh ăn những thứ chứa nhiều chất béo và đường như thịt, đồ chiên giòn, bánh ngọt...

Cẩn thận khi dùng thuốc

Đa số các vị lớn tuổi đều dùng thuốc để trị một chứng bệnh nào đó. Nếu dùng đúng cách, thuốc sẽ làm bệnh nhẹ hơn. Tuy nhiên, nếu lạm dụng hay dùng không đúng như chỉ dẫn, hậu quả sẽ còn tai hại hơn nữa. Nếu phải uống thuốc thường xuyên, thỉnh thoảng quý vị nên hỏi bác sĩ xem mình có cần tiếp tục uống nữa không. Khi được bác sĩ cho toa mua thuốc để trị một chứng bệnh nào đó, quý vị luôn luôn hỏi họ có phương cách chữa trị nào khác không cần phải dùng đến thuốc không. Nếu đang uống thuốc để trị chứng bệnh nào khác, quý vị nên báo cho bác sĩ biết để tránh trường hợp hai loại thuốc này công phạt nhau. Một điều quan trọng nữa quý vị cần nhớ là không bao giờ dùng thuốc của người khác. Triệu chứng của hai căn bệnh có thể giống nhau, nhưng mỗi chứng bệnh cần một loại thuốc để trị khác nhau. Thuốc dùng công hiệu đối với người này, như chưa chừng lại có hai đối với người khác ♦

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.