

## ໂຮກປະດົງ - ທ່ານສາມາດຫາວິທີຕ້ານທານໄດ້

### Arthritis – you can do something about it

ໂຮກປະດົງທີ່ເຮົາກຳລັງເວົ້າເຖິງ ແລະ ຊຶ່ງເປັນກັນຫຼາຍທີ່ສຸດໃນກຸ່ມຄົນສູງອາຍຸ ແມ່ນໂຮກປະດົງເຂົ້າຂໍ້. ເມື່ອທ່ານອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນ (ຫຼືບາງເທື່ອກໍເກີດຈາກການໄດ້ຮັບບາດເຈັບ), ຂໍ້ຂອງຄົນເຮົາອາດຊຸດໂຊມແລະເສ້ຍຫາຍໄປນຳ. ອາການດັ່ງກ່າວສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈັບ, ເຄັ່ງຕຶງແລະບາງເທື່ອອາດເຮັດໃຫ້ໃຄ່ຕາມຂໍ້ໄດ້, ໂດຍສະເພາະຕາມບໍລິເວນນິ້ວມື, ສັນຫຼັງ, ຫົວເຂົ້າ ແລະ ກະໂພກ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະປິ່ນປົວບໍ່ໄດ້ ແຕ່ກໍຍັງມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອບັນເທົາອາການຕ່າງໆໃຫ້ທຸເລົາລົງ.

### ການອອກແຮງກາຍເລື້ອຍໆຈະຊ່ວຍໂຮກປະດົງຂຶ້ນໄດ້ຢ່າງໃດ?

ຄົນເຮົາສ່ວນຫຼາຍມັກເຂົ້າໃຈວ່າ ເມື່ອເປັນໂຮກປະດົງ ເຮົາຄວນຈະເຮັດກິຈກັມຕ່າງໆໃຫ້ນ້ອຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະນ້ອຍໄດ້. ການທີ່ເຮົາອອກແຮງກາຍແລະຫັດແຮງຢ່າງສະເໝີຈະຊ່ວຍໄດ້ ເຊັ່ນ:

- ເຮັດໃຫ້ຂໍ້ຍືດຍຸ່ນແລະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຄັ່ງຕຶງ (ອັນນີ້ສາມາດລົດຄວາມປວດລົງໄດ້)
- ເຮັດໃຫ້ກະດູກແລະກ້າມເນື້ອແຂງແຮງຂຶ້ນ
- ຊ່ວຍຄວບຄຸມນ້ຳໜັກ (ນ້ຳໜັກເກີນຫຼາຍກິໂລເຮັດໃຫ້ຫົວເຂົ້າຕ້ອງຮັບນ້ຳໜັກຫຼາຍຂຶ້ນແລະເຮັດໃຫ້ເຈັບຂຶ້ນຕື່ມ), ແລະ
- ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍຂຶ້ນ.

### ການອອກແຮງກາຍແບບໃດຈະຊ່ວຍໂຮກປະດົງໄດ້?

ກິຈກັມໃດໆກໍຕາມທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານເຄື່ອນໄຫວແມ່ນຊ່ວຍໂຮກປະດົງໄດ້ທັງນັ້ນ. ຊ່ວງເວລາທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການອອກແຮງກາຍແມ່ນຕອນທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ເຄັ່ງຕຶງປານໃດ, ບໍ່ເຈັບຫຼາຍ, ແລະ ຕອນທີ່ຢ່າທີ່ທ່ານກິນກຳລັງເປັນຜົນດີທີ່ສຸດ. ຂໍແນະນຳການອອກກຳລັງກາຍແບບຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້:

- ການເຮັດວຽກເຮືອນປະຈຳວັນ ເຊັ່ນປັດເຮືອນ, ທຳຄວາມສະອາດ, ຕາກເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ເຮັດສວນ ສິ່ງຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ ລ້ວນແຕ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍທ່ານຍືດຍຸ່ນໄດ້.
- ໄປຢ່າງເປັນປະຈຳ (ຢ່າງນ້ອຍສາມເທື່ອຕໍ່ອາທິດ).
- ໃຫ້ລອງໄປລອຍນ້ຳ, ຂີ່ລົດຖີບ ຫຼື ເຕັ້ນລຳ.

ໃຫ້ຖາມນຳທ່ານໝໍຫຼືຖາມທີ່ສູນສຸຂະພາຍຂຶ້ນວ່າມີກິຈກັມຕ່າງໆທີ່ເກັບຄ່າບໍ່ແພງ ໃນເຂດຂອງທ່ານບໍ?

- **ຫ້ອງຮຽນສອນອອກແຮງແບບເບົາໆ**  
ຫ້ອງຮຽນເຫຼົ່ານີ້ (ບາງຫ້ອງກໍສອນເປັນສອງພາສາ) ສອນການຫັດແຮງແບບງ່າຍໆຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງແລະຍືດຍຸ່ນໄດ້ດີຂຶ້ນ.

- **ທາຍຈີ (Tai Chi)**

ແມ່ນການຫັດກາຍຊຶ່ງໃຊ້ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຢ່າງມຸມມວນຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ແຂງແຮງແລະຍືດຍຸ່ນໄດ້ດີ.

- **ຫັດກາຍໃນນ້ຳ**

ການຫັດກາຍໃນນ້ຳແມ່ນຕີເລີດສຳລັບໂຮກປະດົງ. ນ້ຳຈະຊ່ວຍຫານນ້ຳໜັກຂອງທ່ານ ສະນັ້ນຂໍ້ຈຶ່ງຮັບນ້ຳໜັກນ້ອຍລົງ. ທ່ານສາມາດໄປຮ່ວມຫ້ອງຮຽນອອກແຮງໃນນ້ຳ (aquarobics) ໄດ້ຕາມສະອາບນ້ຳຕາມເຂດຕ່າງໆ ຫຼາຍແຫ່ງ.

ການບຳບັດກາຍທາງນ້ຳ (ຊຶ່ງຮູ້ກັນອີກໃນນາມນຶ່ງວ່າ hydrotherapy) ແມ່ນການອອກກຳລັງກາຍທີ່ອອກແບບພິເສດໂດຍຫັດແຮງໃນນ້ຳອຸ່ນ ເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບຫຼາຍໆຢ່າງຮວມທັງໂຮກປະດົງ. ການຫັດແຮງແບບນີ້ມີ ຢູ່ຕາມ ຜແນກກາຍພາບບຳບັດແລະຕາມໂຮງໝໍຫຼວງບາງແຫ່ງ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສັຍເງິນ. ແພດກາຍພາບບຳບັດ ສາມາດແນະນຳການຫັດກາຍແບບອື່ນອີກທີ່ເປັນປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ທ່ານໄດ້.

### **ຢາຂຸນິດໃດທີ່ສຸດສຳລັບແກ້ປວດໂຮກປະດົງເຂົ້າຂໍ້?**

ໃຫ້ຂໍ້ຄຳແນະນຳຈາກທ່ານໝໍຂອງທ່ານວ່າການປິ່ນປົວທີ່ດີສຸດແມ່ນວິທີໃດ.

### **ອາຫານພິເສດຈະຊ່ວຍໂຮກປະດົງເຂົ້າຂໍ້ບໍ?**

ເຖິງວ່າຈະບໍ່ມີອາຫານຂຸນິດໃດທີ່ຈະຊ່ວຍປິ່ນປົວໂຮກປະດົງເຂົ້າຂໍ້ໃຫ້ຫາຍຂາດ, ແຕ່ວ່າການກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າ ຖືວ່າເປັນສິ່ງສຳຄັນ. ມູນນິທິໂຮກປະດົງເຂົ້າຂໍ້ ແຫ່ງຣັດນິວຊາວທ໌ແວວລ໌ (Arthritis Foundation of NSW) ໄດ້ໃຫ້ຄຳ ແນະນຳ ທີ່ດີໆມາວ່າ:

- ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າຫຼາຍໆປະເພດ
- ໃຫ້ກິນປາສິດເລື້ອຍໆ. ປາມັນນ້ຳມັນທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານ (ນ້ຳມັນ omega-3). ນ້ຳມັນຂຸນິດນີ້ຈະຊ່ວຍລົດການອັກເສບຕາມຂໍ້. ປາ ມູເລັດ, ເທຣວາລີ, ແຟລດເຮດ, ປາຊາຕິນ ແລະ ປາຊາລ໌ມອນ ມີນ້ຳມັນ omega-3 ຫຼາຍເປັນພິເສດ. ປາຊາຕິນແລະປາຊາລ໌ມອນ ກະບ່ອງ (ຄວນຈະແມ່ນ ປາກະບ່ອງແບບແຂ່ງໃນນ້ຳສືດ ບໍ່ແມ່ນແຂ່ງນ້ຳມັນ) ກໍດີເຊັ່ນກັນ.
- ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳມັນທາເຂົ້າຈີ່ທີ່ເຮັດຈາກຄາໂນລາຫຼືໂອລີຟ. ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳມັນປະເພດນີ້ເຊັ່ນກັນໃນການເຮັດຄົວກິນແລະເຮັດນ້ຳສລັດ. ສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຮກປະດົງ, ນ້ຳມັນຄາໂນລາແລະໂອລີຟຈະດີກວ່ານ້ຳມັນທີ່ເຮັດຈາກດອກທານຕະວັນ, ດອກ , ໝາກສາລີ, ຖົ່ວດິນ ຫຼື ຖົ່ວຂາວ,

### **ຢາສມຸນໄພຫຼືປົວແບບບໍ່ໃຊ້ຢາຈະຊ່ວຍໂຮກປະດົງໄດ້ບໍ?**

ການປົວແບບດັ່ງກ່າວຈະບໍ່ສາມາດຮັກສາໂຮກປະດົງໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້, ແຕ່ວ່າບາງຢ່າງກໍອາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບແລະເຄັ່ງໄດ້. ອີງຕາມມູນນິທິໂຮກປະດົງປະຈຳຣັດນິວຊາວທ໌ແວວລ໌ ແລ້ວ, ໄດ້ມີຫຼັກຖານບາງຢ່າງສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ glucosamine, chondroitin (ຫາຊື່ໄດ້ຈາກຮ້ານຂາຍອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບແລະຈາກຮ້ານຂາຍຢາບາງແຫ່ງ), ຢາເມັດນ້ຳມັນປາ, ຊີງ, ແລະຢາຈີນພື້ນເມືອງບາງຢ່າງອາດຊ່ວຍໄດ້. ຄວນເລືອກໃຊ້ຢານ້ຳມັນປາຈະດີກວ່າ ຢານ້ຳມັນຕັບປາຄອັດ, ເພາະວ່າຖ້າກິນຢານ້ຳມັນຕັບປາຄອັດເປັນຈຳນວນຫຼາຍໂພດ ອາດເປັນອັນຕະຣາຍໄດ້. ໂປຼດຈຳໄວ້ວ່າ, ການປິ່ນປົວແບບບໍ່ໃຊ້ຢາ, ກໍເຊັ່ນດຽວກັບການໃຊ້ຢາຢ່າງອື່ນໆ

ຄືມັນອາດເກີດມີອາການຂ້າງຄຽງໄດ້ ຫຼື ອາດໄປມີຜົນສະທ້ອນກັບຢາຢາອື່ນທີ່ທ່ານກິນຢູ່. ໃຫ້ບອກທ່ານໝໍ ຂອງທ່ານສເມີວ່າທ່ານກຳລັງປິ່ນປົວແບບໃດຢູ່ ແລະ ໃຫ້ເຮັດຕາມຄຳແນະນຳວິທີໃຊ້ຢູ່ເທິງກ່ອງຢາສເມີ.

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຮືອງການ ໂທລະສັບເປັນພາສາອັງກິດ, ກະຊວງໂທລະສັບທາ ຜແນກ ແປ ເອກກະສານ ແລະ ແປ ພາສາ (TIS) ເບີໂທລ 131 450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເຮືອງສຸຂະພາບເປັນພາສາລາວທີ່ມໄດ້ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບ ໄຊຕ໌ ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

ເລກໂທລະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທລ ໃນສມຸດໂທລະສັບເບິ່ງໃໝ່.