

ການອ່ານເລື່ອງລາວທົ່ວ ຂໍ້ໃໝ່ໆ, ຮຽນຄວາມຊຳນານຊນິດໃໝ່, ເຮັດວຽກ ອາສາສມັກໃນຊຸມຊົນ, ຫາເຮັດງານອະດີເຣກຊນິດໃໝ່ ຫຼື ທົດລອງເຮັດ ອາຫານຊນິດໃໝ່.

ໃຫ້ກວດສຸຂະພາບຢ່າງສມຳສເມີ. ຢ່າສັນນິຖານວ່າການເຈັບ ການປວດ ຫຼື ອາການແປກໆນັ້ນເປັນພຽງ "ໂຣກຊະຣາ". ຈົ່ງໄປໃຫ້ທ່ານກວດເບິ່ງໃຫ້ຫາຍ ຂ້ອງໃຈ - ຖ້າຫາກວ່າມີບັນຫາແທ້ 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 ຢ່າງບໍ່ຖືກຫຼັກອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ. ຖ້າທ່ານກິນຢາເປັນປະ ຈຳ, ໃຫ້ຖາມທ່ານໝໍເບິ່ງເລື້ອຍໆວ່າທ່ານຍັງຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢານັ້ນຢູ່ບໍ. ເວລາທີ່ທ່ານໝໍສັ່ງຢາ ໃຫ້ຖາມເພິ່ນເບິ່ງວ່າມີວິທີປິ່ນປົວຢ່າງອື່ນອີກບໍທີ່ອາດບໍ ຕ້ອງໃຊ້ຢາ. ໃຫ້ບອກທ່ານໝໍສເມີ ຖ້າທ່ານກິນຢາຢ່າງອື່ນຢູ່. ແລະຢ່າໃຊ້ຢາ ຂອງຄົນອື່ນຈັກເທື່ອ - ການທີ່ຄົນອື່ນຢາກົດວ່າມີບັນຫາຢ່າງດຽວກັບທ່ານ, ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຢາທີ່ໝໍສັ່ງໃຫ້ເຂົາຈະປອດພ້ອມຕໍ່ຕົວທ່ານ.

ເບີໂທລະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານມີ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທລະ ໃນສມຸດໂທລະສັບເບິ່ງໃໝ່.



Laotian  
[BHC-3130]

# Growing Older but Staying Well

## ເຖິງຈະສູງອາຍຸ ແຕ່ກໍຍັງມີສຸຂະພາບດີໄດ້

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347



# Growing Older but Staying Well

## ເຖິງຈະສູງອາຍຸແຕ່ກໍຍັງມີສຸຂພາບດີໄດ້

ສັບດາທີ່ເລີ່ມຈາກວັນທີ 16 ຫາວັນທີ 23 ເດືອນມີນາແມ່ນສັບດາຂອງຜູ້ສູງອາຍຸ, ເວລາດັ່ງກ່າວເປັນເວລາທີ່ພວກເຮົາສເລີ່ມສລອງການອຸທິດປໂຍດໃຫ້ແກ່ສັງຄົມຂອງຜູ້ສູງອາຍຸ. ຊີວິດຫຼັງຈາກອາຍຸ 60 ອາດເປັນຊ່ວງຮະຍະເວລາທີ່ສ້າງປໂຍດແລະໃຫ້ຄວາມພໍໃຈແກ່ຕົນເອງໄດ້, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຮົາຊາບວ່າການທີ່ຄົນເຮົາສູງອາຍຸຂຶ້ນບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງວ່າສຸຂພາບຈະເສື່ອມລົງ. ມີພຍາດຫຼາຍໆຊື່ມີຕໍ່ກ່ອນເຮົາເຂົ້າໃຈກັນວ່າ ເປັນທັມມະດາ ຂອງຄົນຊຸມຮາມັນ ຄວາມຈິງແລ້ວສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຫຼາຍວິທີ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ເລີ່ມຕັ້ງຕົ້ນຊີວິດໃຫ້ມີພລັງງັນຊາເທື່ອນັ້ນ, ເປັນຫຍັງບໍ່ເລີ່ມເສັຍແຕ່ດຽວນີ້? ເພື່ອໃຫ້ສຸຂພາບເຂັ້ມແຂງຢູ່ສເມີນັ້ນ ເຮົາທຸກຄົນຕ້ອງຄວບຄຸມດູແລທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ດ້ານອາຣົມ ແລະ ດ້ານຈິດໃຈຂອງເຮົາເອງ.

ເຂົາສູບຢາ. ຍັງບໍ່ເປັນການຊ້າເກີນໄປທີ່ຈະເຂົາສູບຢາແລະຮູ້ສຶກເຖິງຜົນປໂຍດດ້ານສຸຂພາບທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບຈາກການເປັນຄົນບໍ່ສູບຢາ (ມີພລັງແລະມີສຸຂພາບດີຂຶ້ນ). ນອກຈາກນີ້ຍັງອາດເປັນປໂຍດຕໍ່ສຸຂພາບຕາຂອງທ່ານອີກດ້ວຍ - ໃຜກໍຮູ້ວ່າການສູບຢາພາໃຫ້ເປັນໂຮກຫົວໃຈ, ຫົວໃຈວາຍ ແລະ ອາດເປັນມະເຮັງບາງຊື່ໄດ້, ແຕ່ວ່າໄດ້ມີຫຼັກຖານຈາກການຄົ້ນພົບໃໝ່ວ່າການສູບຢາອາດເຮັດໃຫ້ສາຍຕາເສັຍໄດ້. ຖ້າທ່ານບໍ່ຮູ້ວິທີອອກຢາສູບ ໃຫ້ຂໍຄໍາປຶກສາຈາກທ່ານໝໍຂອງທ່ານ.

ໃຫ້ເຄື່ອນໄຫວຢູ່ສເມີ. ຕາບໃດທີ່ນັກວິທຍາສາດຍັງບໍ່ສາມາດຄົ້ນພົບຢາອາຍຸວັທນະໄດ້, ພວກເຮົາກໍຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ວິທີທີ່ດີຮອງລົງມາ - ນັ້ນກໍຄືການອອກແຮງກາຍ. ການອອກແຮງກາຍຢ່າງສມໍ່ສເມີເປັນວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດ

ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາໄດ້ເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແລະ ເຮັດໃຫ້ເຮົາຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ດີເມື່ອອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ. ການອອກແຮງກາຍຈະຊ່ວຍປັບປຸງເລື່ອງການຊົງໂຕແລະການເໜັງຕີງມີຕົນ ແລະເຮັດໃຫ້ມີເຮືອແຮງຂຶ້ນ ຊຶ່ງຈະຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ລົ້ມງ່າຍເມື່ອສູງອາຍຸຂຶ້ນ.

ຂໍຢຳອີກເທື່ອນຶ່ງວ່າ ຍັງບໍ່ເປັນການຊ້າເກີນໄປທີ່ເຮົາ ຈະກາຍເປັນຄົນຄ່ອງແຄ້ວວ່ອງໄວໂດຍການອອກແຮງກາຍຊື່ນທີ່ເຮົາມັກ - ເຊັ່ນການພາໝາໄປຢ່າງ ຫຼືໄປຢ່າງກັບເພື່ອນບ້ານແລະໝູ່ເພື່ອນ, ໄປລອຍນໍ້າ, 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 ຈະເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າໂຮກຕ່າງໆເຊັ່ນ ໂຮກຄວາມຈຳເຊື່ອມ (dementia), ໂຮກຫົວໃຈວາຍ ແລະ ການດົ່ມເຫຼົ້າ ຢ່າງໜັກສາມາດ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ສມອງໄດ້, ແຕ່ວ່າການທີ່ຄົນເຮົາຊຸມຮາລົງ ຢ່າງດຽວເທົ່ານັ້ນຈະບໍ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການຮຽນຮູ້ຂອງ ຄົນເຮົາ. ຄວາມຈິງແລ້ວ ການຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ນັ້ນ ສາມາດ ເຮັດໃຫ້ສມອງເຮົາ "ອອກແຮງ" ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາໝຸ່ມແໜ້ນຂຶ້ນ. ການຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງວ່າທ່ານຕ້ອງກັບໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນໃໝ່ອີກ - ແຕ່ມັນໝາຍ ເຖິງ