multi cultural communication

Laotian
February 2002
[BHC-5990]

ໂຣກປະດົງ - ທ່ານສາມາດຫາວິທີຕ້ານທານໄດ້

Arthritis – you can do something about it

ໂຣກປະດົງທີ່ເຮົາກຳລັງເວົ້າເຖິງ ແລະ ຊຶ່ງເປັນກັນຫຼາຍທີ່ສຸດໃນກຸ່ມຄົນສູງອາຍຸ ແມ່ນໂຣກປະດົງເຂົ້າຂໍ້. ເມື່ອທ່ານອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນ (ຫຼືບາງເທື່ອກໍເກີດຈາກການໄດ້ຮັບບາດເຈັບ), ຂໍ່ຂອງຄົນເຮົາອາດຊຸດໂຊມແລະເສັຍຫາຍໄປນຳ. ອາການດັ່ງກ່າວສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈັບ, ເຄັ່ງຕຶງແລະບາງເທື່ອອາດເຮັດໃຫ້ໃຄ່ຕາມຂໍ່ໄດ້, ໂດຍສະເພາະຕາມບໍຣິເວນນິ້ວມື, ສັນຫຼັງ, ຫົວເຂົ່າ ແລະ ກະໂພກ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະປິ່ນປົວບໍ່ໄດ້ ແຕ່ກໍຍັງມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອບັນເທົາອາການຕ່າງໆໃຫ້ທຸເລົາລົງ.

ການອອກແຮງກາຍເລື້ອຍໆຈະຊ່ວຍໂຣກປະດົງຊນິດນີ້ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ຄົນເຮົາສ່ວນຫຼາຍມັກເຂົ້າໃຈວ່າ ເມື່ອເປັນໂຣກປະດົງ ເຮົາຄວນຈະເຮັດກິຈກັມຕ່າງໆໃຫ້ນ້ອຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະນ້ອຍໄດ້. ການທີ່ເຮົາອອກແຮງກາຍແລະຫັດແຮງຢ່າງສມ່ຳສເມີຈະຊ່ວຍໄດ້ ເຊັ່ນ:

- ເຮັດໃຫ້ຂໍ່ຍືດຍຸ່ນແລະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຄັ່ງຕຶງ (ອັນນີ້ສາມາດລົດຄວາມປວດລົງໄດ້)
- ເຮັດໃຫ້ກະດູກແລະກ້າມເນື້ອແຂງແຮງຂຶ້ນ
- ຊ່ວຍຄວບຄຸມນ້ຳໜັກ (ນ້ຳໜັກເກີນຫຼາຍກິໂລເຮັດໃຫ້ຫົວເຂົ່າຕ້ອງຮັບນ້ຳໜັກຫຼາຍຂຶ້ນແລະເຮັດ ໃຫ້ເຈັບຂຶ້ນຕື່ມ), ແລະ
- ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍຂຶ້ນ.

ການອອກແຮງກາຍແບບໃດຈະຊ່ວຍໂຣກປະດົງໄດ້?

ກິຈກັມໃດໆກໍຕາມທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານເຄື່ອນໄຫວແມ່ນຊ່ວຍໂຣກປະດົງໄດ້ທັງນັ້ນ. ຊ່ວງເວລາທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການອອກແຮງກາຍແມ່ນຕອນທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ເຄັ່ງຕຶງປານໃດ, ບໍ່ເຈັບຫຼາຍ, ແລະ ຕອນທີ່ຢາທີ່ທ່ານກິນກຳລັງເປັນຜົນດີທີ່ສຸດ. ຂໍແນະນຳການອອກກຳລັງກາຍແບບຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້:

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

ໃຫ້ຖາມນຳທ່ານໝໍຫຼືຖາມທີ່ສູນສຸຂພາຍຊຸມຊົນວ່າມີກິຈກັມຕ່າງໆທີ່ເກັບຄ່າບໍ່ແພງ ໃນເຂດຂອງທ່ານບໍ?

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

- **ທາຍຈີ (Tai Chi)**
  ແມ່ນການຫັດກາຍຊຶ່ງໃຊ້ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຢ່າງນຸ້ມນວນຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ແຂງແຮງແລະຍືດຍຸ່ນໄດ້ດີ.
  - ຫັດກາຍໃນນ້ຳ
    ການຫັດກາຍໃນນ້ຳແມ່ນດີເລີດສຳລັບໂຣກປະດົງ. ນ້ຳຈະຊ່ວຍທານນ້ຳໜັກຂອງທ່ານ ສະນັ້ນຂໍ່ຈຶ່ງຮັບນ້ຳໜັກນ້ອຍລົງ. ທ່ານສາມາດໄປຮ່ວມຫ້ອງຮຽນອອກແຮງໃນນ້ຳ (aquarobics) ໄດ້ຕາມສະອາບນ້ຳຕາມເຂດຕ່າງໆ ຫຼາຍແຫ່ງ.

ການບຳບັດກາຍທາງນ້ຳ (ຊຶ່ງຮູ້ກັນອີກໃນນາມນຶ່ງວ່າ hydrotherapy) ແມ່ນການອອກກຳລັງກາຍທີ່ອອກແບບພິເສດໂດຍຫັດແຮງໃນນ້ຳອຸ່ນ ເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບຫຼາຍໆຢ່າງຮວມທັງໂຣກປະດົງ. ການຫັດແຮງແບບນີ້ມີ ຢູ່ຕາມ ພະແນກກາຍພາບບຳບັດແລະຕາມໂຮງໝໍຫຼວງບາງແຫ່ງ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສັຍເງິນ. ແພດກາຍພາບບຳບັດ ສາມາດແນະນຳການຫັດກາຍແບບອື່ນອີກທີ່ເປັນປໂຍດໃຫ້ແກ່ທ່ານໄດ້.

ຢາຊນິດໃດດີທີ່ສຸດສຳລັບແກ້ປວດໂຣກປະດົງເຂົ້າຂໍ້?

ໃຫ້ຂໍຄຳແນະນຳຈາກທ່ານໝໍຂອງທ່ານວ່າການປິ່ນປົວທີ່ດີສຸດແມ່ນວິທີໃດ.

ອາຫານພິເສດຈະຊ່ວຍໂຣກປະດົງເຂົ້າຂໍ້ບໍ?

ເຖິງວ່າຈະບໍ່ມີອາຫານຊນິດໃດທີ່ຈະຊ່ວຍປິ່ນປົວໂຣກປະດົງເຂົ້າຂໍ້ໃຫ້ຫາຍຂາດ, ແຕ່ວ່າການກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າ ຖືວ່າເປັນສິ່ງສຳຄັນ. ມູນນິທິໂຣກປະດົງເຂົ້າຂໍ້ ແຫ່ງຣັດນິວຊາວທ໌ແວວລ໌(Arthritis Foundation of NSW) ໄດ້ໃຫ້ຄຳ ແນະນຳ ທີ່ດີໆມາວ່າ:

- ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າຫຼາຍໆປະເພດ
- ໃຫ້ກິນປາສົດເລື້ອຍໆ. ປາມີນ້ຳມັນທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງອາຫານ (ນ້ຳມັນ omega-3). ນ້ຳມັນຊນິດນີ້ຈະຊ່ວຍລົດການອັກເສບຕາມຂໍ່. ປາ ມູເລັດ, ເທຣວາລີ, ແຟລດເຮດ, ປາຊາດີນ ແລະ ປາຊາລ໌ມອນມີນ້ຳມັນ omega-3 ຫຼາຍເປັນພິເສດ. ປາຊາດີນແລະປາຊາລ໌ມອນ ກະປ໋ອງ (ຄວນຈະແມ່ນ ປາກະປ໋ອງແບບແຊ່ໃນນ້ຳສົດ ບໍ່ແມ່ນແຊ່ນ້ຳມັນ) ກໍດີເຊັ່ນກັນ.
- ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳມັນທາເຂົ້າຈີ່ທີ່ເຮັດຈາກຄາໂນລາຫຼືໂອລິຟ. ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳມັນປະເພດນີ້ເຊັ່ນກັນໃນການເຮັດຄົວກິນແລະເຮັດນ້ຳສລັດ. ສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຣກປະດົງ, ນ້ຳມັນຄາໂນລາແລະໂອລິຟຈະດີກວ່ານ້ຳມັນທີ່ເຮັດຈາກດອກທານຕະວັນ, ດອກ , ໝາກສາລີ, ຖົ່ວດິນ ຫຼື ຖົ່ວຂາວ,

ຢາສມຸນໄພຫຼືປົວແບບບໍ່ໃຊ້ຢາຈະຊ່ວຍໂຣກປະດົງໄດ້ບໍ?

ການປົວແບບດັ່ງກ່າວຈະບໍ່ສາມາດຮັກສາໂຣກປະດົງໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້, ແຕ່ວ່າບາງຢ່າງກໍອາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການເຈັບແລະເຄັ່ງໄດ້. ອີງຕາມມູນນິທິໂຣກປະດົງປະຈຳຣັດນິວຊາວແວວລ໌ ແລ້ວ, ໄດ້ມີຫຼັກຖານບາງຢ່າງສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ glucosamine, chondoitrin (ຫາຊື້ໄດ້ຈາກຮ້ານຂາຍອາຫານເພື່ອສຸຂພາບແລະຈາກຮ້ານຂາຍຢາບາງແຫ່ງ), ຢາເມັດນ້ຳມັນປາ, ຂີງ, ແລະຢາຈີນພື້ນເມືອງບາງຢ່າງອາດຊ່ວຍໄດ້. ຄວນເລືອກໃຊ້ຢານ້ຳມັນປາຈະດີກວ່າ ຢານ້ຳມັນຕັບປາຄອັດ, ເພາະວ່າຖ້າກິນຢານ້ຳມັນຕັບປາຄອັດເປັນຈຳນວນຫຼາຍໂພດ ອາດເປັນອັນຕຣາຍໄດ້. ໂປຼດຈຳໄວ້ວ່າ, ການປິ່ນປົວແບບບໍ່ໃຊ້ຢາ, ກໍເຊັ່ນດຽວກັບການໃຊ້ຢາຢ່າງອື່ນໆ

ຄືມັນອາດເກີດມີອາການຂ້າງຄຽງໄດ້ ຫຼື ອາດໄປມີຜົນສະທ້ອນກັບຢາຢ່າງອື່ນທີ່ທ່ານກິນຢູ່. ໃຫ້ບອກທ່ານໝໍຂອງທ່ານສເມີວ່າທ່ານກຳລັງປິ່ນປົວແບບໃດຢູ່ ແລະ ໃຫ້ເຮັດຕາມຄຳແນະນຳວິທີໃຊ້ຢູ່ເທິງກ່ອງຢາສເມີ.