

## ພາກທີ 13

# ການກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວສູງອາຍຸ ພ້ອມກັບຄວາມເປັນພິການ



ການກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວສູງອາຍຸ ອາດເປັນເວລາທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຄວາມນັບຖືຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ ຫຼາຍຂຶ້ນ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມັນກໍ່ອາດເປັນເວລາທີ່ທ່ານຕົກຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງຂອງຄວາມທຸກຍາກ, ການຖືກປະຕິບັດຕໍ່ຢ່າງໂຫດຮ້າຍ ແລະ ບັນຫາທາງສຸຂະພາບຫຼາຍຂຶ້ນ. ເຖິງທ່ານຈະພິການ ຫຼື ບໍ່ ທ່ານກໍ່ຈະປະເຊີນກັບການປ່ຽນແປງຫຼາຍຢ່າງ ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ.

ເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງທ່ານແກ່ໂຕຂຶ້ນ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນແປງວິທີການ ທີ່ທ່ານດຳເນີນ ສິ່ງຕ່າງໆຫຼາຍຢ່າງ. ມີບາງກິດຈະກຳຈະຕ້ອງໄດ້ຢຸດເຊົາ ເພາະວ່າ ທ່ານບໍ່ສາມາດທີ່ຈະດຳເນີນ ມັນຕໍ່ໄປໄດ້ອີກ. ທ່ານອາດຈະເລີ່ມມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບ ຫຼື ຄວາມພິການ ທີ່ທ່ານບໍ່ເຄີຍມີໃນ ເວລາທີ່ທ່ານຍັງໜຸ່ມ. ມີແມ່ຍິງບາງຄົນອາດໄດ້ເລີ່ມໃຊ້ໄມ້ເທົ້າ ຫຼື ລີ້ໂຍກສຳລັບໄປມາ ເພາະວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຍ່າງໄດ້ດີຄືແຕ່ເກົ່າອີກແລ້ວ. ບາງຄົນກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມໃຊ້ແວ່ນຕາ ຫຼື ນຳໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງສຽງ.

ບໍ່ວ່າທ່ານຈະພິການຕັ້ງແຕ່ໃນໄວເດັກ ຫຼື ກາຍເປັນຄົນພິການໃນໄວທີ່ສູງຂຶ້ນ ໃນພາກນີ້ກໍ່ ປະກອບມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບວ່າ ຄວາມພິການບາງຢ່າງນັ້ນ ສາມາດພັດທະນາ ຫຼື ປ່ຽນແປງ ໄປໄດ້ແນວໃດ ແລະ ທ່ານຈະສາມາດດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງແນວໃດ ເມື່ອທ່ານແກ່ໂຕຂຶ້ນ.

## ບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກຄວາມຊະລາ

ແມ່ຍິງມັກຈະບໍ່ຄິດເຖິງໂຕເອງວ່າ ເຂົາເຈົ້າ ແກ່ໂຕຂຶ້ນ ຈົນກວ່າລູກຂອງເຂົາເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ ຫຼື ຈົນກວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າເລີ່ມມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະສັງເກດໄດ້ວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ເມື່ອຍເລື້ອຍກວ່າເກົ່າ ເຊິ່ງບໍ່ແຂງແຮງຄືດັ່ງທີ່ທ່ານ ເຄີຍເປັນ ຫຼື ການເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາບໍ່ງ່າຍຄືເກົ່າອີກ.

ເມື່ອຂ້ອຍເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ ກໍ່ຖືກກ່າວເຖິງສະເໝີວ່າເປັນຄົນ ພິການ. ດຽວນີ້ຂ້ອຍຖືກມອງ ວ່າເປັນພຽງແມ່ຍິງແກ່ຄົນໜຶ່ງ ທີ່ໃຊ້ໄມ້ເທົ່າ.



ທາກທ່ານເຂົ້າໃຈເຖິງການປ່ຽນແປງທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອທ່ານມີອາຍຸສູງຂຶ້ນ, ທ່ານກໍ່ຈະຮູ້ໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນວ່າ ການປ່ຽນແປງ ຂອງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານນັ້ນ ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງໄວສູງອາຍຸ ຫຼື ມີສາເຫດມາຈາກຄວາມພິການຂອງທ່ານ. ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການດູແລ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ເບິ່ງໜ້າທີ 99. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນບັນຫາທີ່ແມ່ຍິງພິການ ທາງດ້ານໃດໜຶ່ງອາດຈະປະເຊີນ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີອາຍຸສູງຂຶ້ນ:

### ອ່ອນເພຍ ຫຼື ປວດຕາມກ້າມເນື້ອ ແລະ ຂໍ້ກະດູກ

ຖ້າຄວາມພິການຂອງທ່ານ ຫາກໝາຍເຖິງພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍທີ່ເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້ດີເທົ່າກັບພາກ ສ່ວນອື່ນ, ທີ່ຜ່ານມາ ທ່ານອາດໄດ້ນຳໃຊ້ພາກສ່ວນທີ່ເຮັດວຽກໄດ້ດີກວ່ານັ້ນ ຫຼາຍເກີນຄວນ ເພື່ອທົດແທນໃຫ້ພາກສ່ວນທີ່ເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້ດີ. ຕົວຢ່າງ:

- ຖ້າຂາເບື້ອງໃດໜຶ່ງຂອງທ່ານຫາກເປັນລ່ອຍ, ທ່ານອາດໄດ້ນຳໃຊ້ “ຂາເບື້ອງທີ່ດີ” ນັ້ນຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ສາມາດໃຊ້ຂາທັງສອງເບື້ອງໄດ້ຢ່າງດີ ແລະ ຂໍ້ຂາຂອງທ່ານອາດຈະ ອ່ອນເພຍຈາກການທີ່ໄດ້ນຳໃຊ້ຫຼາຍເກີນຄວນ.
- ຖ້າທ່ານຫາກນຳໃຊ້ລີ້ໂຍກ ຫຼື ໄມ້ຄັ້ງຂີ້ແຮ່ເປັນເວລາດົນນານ, ຂໍ້ມື, ຂໍ້ແຂນ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ ຂອງທ່ານອາດຈະເຈັບປວດ ຈາກການທີ່ໄດ້ນຳໃຊ້ຫຼາຍເກີນຄວນ ແລະ ເລີ່ມອ່ອນເພຍລົງ.
- ຖ້າທ່ານຫາກເປັນແມ່ຍິງນ້ອຍ (ເຕັຍ), ທ່ານອາດຈະພົບວ່າ ທ່ານເລີ່ມເຈັບປວດບ່າໄຫຼ່, ຫົວເຂົ້າ ແລະ ສະໂພກ ຈາກການທີ່ທ່ານໄດ້ຍື້ ແລະ ປົນຂຶ້ນລົງເປັນເວລາຫຼາຍປີ.

ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ລີ້ໂຍກ ຫຼື ໃຊ້ເວລານອນຢູ່ເທິງຕຽງເປັນສ່ວນໃຫຍ່, ການເຄື່ອນເໜັງໄປມາ ແລະ ປ່ຽນທ່ານື່ງທ່ານອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ຈະເປັນສິ່ງສຳຄັນຫຼາຍສຳລັບທ່ານ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດອາການເຈັບຈາກການກົດໜົບ (ເບິ່ງໜ້າທີ 138).



### ສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ໃຊ້ລີໂຍກ

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ໃຊ້ລີໂຍກໂດຍສ່ວນໃຫຍ່ຈະໄດ້ອອກກຳລັງກາຍໜ້ອຍລົງ ເມື່ອອາຍຸສູງຂຶ້ນ. ຂໍໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານໄດ້ຍືນຢັນ ຫຼື ໄດ້ນຳໃຊ້ຮາວຈັບສຳລັບຍືນ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດຖ່າຍນ້ຳໜັກ ໄປໃສ່ກະດູກຂາ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ພະຍາຍາມຮັກສາໃຫ້ກະດູກແຂນ ຂອງທ່ານແຂງແຮງດ້ວຍການຍົກສິ່ງຂອງ. ສຳລັບວິທີການກ່ຽວກັບ ການອອກກຳລັງກາຍແບບອື່ນໆ ໃຫ້ເບິ່ງ ໜ້າທີ 102 ຫາ 112.

**ອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກໂລກໂປລີໂອ.**  
ຖ້າທ່ານຫາກເປັນພະຍາດ ໂປລີໂອ ກ່ອນໜ້ານີ້, ທ່ານອາດຈະເລີ່ມມີອາການເມື່ອຍ, ອ່ອນເພຍຢ່າງຮຸນແຮງ, ເຈັບ ແລະ ຫາຍໃຈຍາກເປັນເວລາຫຼາຍປີ ຫຼັງຈາກທີ່ເຊື້ອ ພະຍາດ ໂປລີໂອ ໄດ້ຖືກກຳຈັດໄປ. ມັນກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ລະມັດລະວັງໃນເວລາ ທີ່ທ່ານອອກກຳລັງກາຍ. ການອອກແຮງກ້າມເນື້ອ ຫຼາຍເກີນໄປ ອາດຈະເປັນການສ້າງ ຄວາມເສຍຫາຍ ໃຫ້ແກ່ກ້າມເນື້ອ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອາການອ່ອນເພຍຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງການ ອອກແຮງກ້າມເນື້ອຫຼາຍເກີນໄປໃຫ້ຢຽດ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວຄ່ອຍໆແທນ ເພື່ອຮັກສາຮ່າງກາຍຂອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ແຂງກະດ້າງ.

### ການຍ່າງ ແລະ ການຊິງໂຕ

ຖ້າທ່ານຫາກນຳໃຊ້ຂາທຽມ ທ່ານອາດຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ດັດແປງມັນ ເພາະວ່າມັນອາດຈະບໍ່ພໍດີ ດັ່ງທີ່ເຄີຍ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າທ່ານຫາກບໍ່ໄດ້ເຄື່ອນໄຫວໄປມາ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍຄັ້ງກັບ ທີ່ທ່ານເຄີຍເຮັດ ແລະ ກ້າມເນື້ອຂອງທ່ານຈະອ່ອນເພຍ ແລະ ຈະອ່ອນລົງ.

ຖ້າທ່ານເຄີຍຍ່າງໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ສິ່ງຊ່ວຍເຫຼືອ ບັດນີ້ ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເລີ່ມໃຊ້ໄມ້ ຄ້ອນເທົ້າ, ໄມ້ຄ້ຳຂີ້ແຮ້ ຫຼື ລີໂຍກ. ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນລໍຖ້າເປັນເວລາດົນນານ ກ່ອນທີ່ຈະຕັດສິນໃຈ ນຳໃຊ້ສິ່ງຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ການນຳໃຊ້ໄມ້ເທົ້າ ຫຼື ລີໂຍກໄວຂຶ້ນຈະສາມາດປົກປ້ອງ ທ່ານຈາກການລົ້ມ ແລະ ບາດເຈັບ ແລະ ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ໃນເມື່ອ ທ່ານສາມາດໄປມາໄດ້ດີຂຶ້ນເທົ່າໃດ ທ່ານກໍ່ຈະສາມາດເຂົ້າຮ່ວມໃນຊີວິດສັງຄົມຂອງທ່ານໄດ້ຫຼາຍ ຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

### ຂໍ້ກະດູກອັກເສບ

ຂໍ້ກະດູກອັກເສບແມ່ນອາການໃຕ້, ປວດ ແລະ ແຂງກະດ້າງຕາມຂໍ້. ມັນສົ່ງຜົນກະທົບໃຫ້ກັບຄົນ ຈຳນວນຫຼາຍ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການປວດ ແລະ ຫຍຸ້ງຍາກໃນການປະຕິບັດວຽກງານປະຈຳວັນຫຼາຍຂຶ້ນ. ຖ້າພະຍາດຂໍ້ກະດູກອັກເສບຫາກເປັນຢູ່ບໍລິເວນມື, ມັນສາມາດເປັນຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສະເພາະ ສຳລັບຄົນທີ່ພິການບາງຢ່າງຢູ່ແລ້ວ. ຕົວຢ່າງ:



ຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງມື ຈາກພະຍາດຂໍ້ທູດ ແລະ ຂໍ້ກະດູກອັກເສບ.

- ຖ້າທ່ານຫາກຕາບອດ ແລະ ໃຊ້ມືຂອງທ່ານສຳລັບການ “ມອງເຫັນ” ແທນ ຫຼື ການອ່ານດ້ວຍການສຳຜັດ, ທ່ານກໍ່ອາດຈະບໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງດັ່ງກ່າວໄດ້ດີເຊັ່ນກັນ.
- ຖ້າທ່ານຫາກຫູໜວກ, ທ່ານກໍ່ອາດຈະບໍ່ສາມາດໃຊ້ພາສາໃບໄດ້ອີກ.
- ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ທີ່ລະບາຍປັດສະວະ ເພື່ອຖ່າຍປັດສະວະ ຫຼື ປະຕິບັດ ຫຼັກການຖ່າຍອາຈົມເປັນເວລາ ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານ ເຮັດສິ່ງດັ່ງກ່າວ ດ້ວຍໂຕເອງຍາກຂຶ້ນ.
- ຖ້າທ່ານຫາກເປັນພະຍາດຂໍ້ທູດ ແລະ ມີຂອງທ່ານກໍ່ໄດ້ຮັບ ຜົນກະທົບແລ້ວ, ພະຍາດຂໍ້ກະດູກອັກເສບຍັງຈະເຮັດໃຫ້ມີຂອງທ່ານ ໃຊ້ການໄດ້ຍາກຂຶ້ນກວ່າເກົ່າອີກ.

### ບັນຫາທາງຜິວໜັງ

ຜິວໜັງຂອງທ່ານຈະບາງລົງ ເມື່ອທ່ານອາຍຸມີຂຶ້ນ ແລະ ທ່ານອາດພົບວ່າຜິວໜັງຊຳໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ. ບັນຫານີ້ຈະເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງໝົດທຸກຄົນ.

- ຖ້າທ່ານຫາກນັ່ງ ຫຼື ນອນຢຽດເກືອບຕະຫຼອດມື້ ແລະ ເມື່ອຜິວໜັງບາງລົງ ກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບບາດເຈັບຈາກການກົດໜີບໄດ້ງ່າຍກວ່າເກົ່າ (ເບິ່ງໜ້າທີ 135-136).
- ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ຂາ ຫຼື ແຂນທຽມ, ໃຫ້ໝັ່ນກວດເບິ່ງບໍລິເວນທີ່ຜິວໜັງສຳຜັດກັບ ຊິ້ນສ່ວນທຽມນັ້ນເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ໝັ່ນໃຈວ່າ ຜິວໜັງບໍ່ແຕງຂຶ້ນ ແລະ ຄັນຄາຍ.
- ຖ້າທ່ານຫາກເປັນພະຍາດຂໍ້ທູດ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງຜິວໜັງຂອງທ່ານທຸກໆມື້ ເພາະຜິວໜັງ ທີ່ບາງລົງສາມາດເຮັດໃຫ້ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ແລະ ຕິດເຊື້ອໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.
- ຖ້າທ່ານມີບາດແຜປະສາດສັນຫຼັງ ຫຼື ເປັນລ່ອຍ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ານທາງຜິວໜັງ, ຂໍ ໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຊ່ວຍກວດເບິ່ງຜິວໜັງໃຫ້ທ່ານທຸກໆມື້ ເພື່ອປ້ອງກັນການບາດເຈັບຈາກການ ກົດໜີບ ໂດຍສະເພາະ ຢູ່ບໍລິເວນທີ່ທ່ານເບິ່ງບໍ່ເຫັນ ເຊັ່ນ ຫຼັງຂອງທ່ານ (ເບິ່ງໜ້າທີ 138 -139).

### ສາຍຕາ ແລະ ການໄດ້ຍິນ

ຜູ້ສູງອາຍຸຫຼາຍຄົນບໍ່ສາມາດມອງເຫັນໄດ້ດີ ຄືກັບເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຍັງໜຸ່ມ ແລະ ຖ້າທ່ານຫາກ ຫຼື ຫວນກນຳອີກ, ທ່ານຈະເຂົ້າໃຈໄດ້ຍາກ ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງສື່ສານກັບທ່ານໂດຍການໃຊ້ພາສາໃບ ຫຼື ຖ້າທ່ານຫາກເຄີຍຕິຄວາມໝາຍຜ່ານທາງຮີມສົບ.

ຖ້າທ່ານຫາກເປັນພະຍາດຂີ້ທູດ, ການແກ້ໄຂຂັ້ນອາດເປັນສາເຫດຂອງການອັກເສບຢູ່ຕາຂອງ ທ່ານ ເຊິ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້ ຫາກບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ.

ຖ້າທ່ານຕາບອດ ແລະ ເລີ່ມມີການສູນເສຍການໄດ້ຍິນ ຈະເຮັດໃຫ້ການທ່ານສື່ສານ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາໄດ້ຢ່າງປອດໄພນັ້ນ ຍາກຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ຂໍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານດຳເນີນການປ່ຽນແປງຕ່າງໆ ທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມອງເຫັນ, ໄດ້ຍິນສຽງ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາໄດ້ຢ່າງສະດວກຂຶ້ນ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານຫາກເບິ່ງບໍ່ເຫັນດີ ໃຫ້ພະຍາຍາມ ເຮັດໃຫ້ພາຍໃນເຮືອນແຈ້ງສະຫວ່າງຂຶ້ນ ດ້ວຍການທາຝາເຮືອນສີຂາວ ຫຼື ໃສ່ດອກໄຟທີ່ແຈ້ງ ກວ່າເກົ່າ. ໝາຍຂັ້ນຂອງຂັ້ນໄດ ແລະ ປະຕູດ້ວຍສີທີ່ແຕກຕ່າງ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີ ກວ່າເກົ່າ ແລະ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຢ່າງຫວາຫາ ແລະ ຕຳເຂົ້າກັບມັນ.

ຖ້າການໄດ້ຍິນສຽງຂອງທ່ານຫາກຫຼຸດຖອຍລົງ ຂໍໃຫ້ຜູ້ທີ່ ຈະເວົ້າກັບທ່ານ ນັ່ງຢູ່ຕໍ່ໜ້າທ່ານໃນເວລາລົມກັນ ແລະ ເວົ້າແບບຈະແຈ້ງ ແຕ່ຫາກບໍ່ແມ່ນຮ້ອງໃສ່. ມອດວິທະຍຸ ຫຼື ໂທລະພາບໃນເວລາລົມກັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານ ສາມາດໄດ້ຍິນສຽງໄດ້ດີກວ່າເກົ່າ.



### ກະດູກຜ່ອຍ

ຫຼັງຈາກທີ່ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານໝົດ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານກໍ່ເລີ່ມຜະລິດຮໍໂມນເອສໂຕຣເຈນ (estrogen) ໜ້ອຍລົງ (ເບິ່ງໜ້າທີ 82) ແລະ ກະດູກຂອງທ່ານກໍ່ອາດຈະຜ່ອຍຫຼາຍຂຶ້ນ. ກະດູກຜ່ອຍຈະຫັກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ແລະ ຫາຍດີຄືນໄດ້ຊ້າ. ຖ້າການຊິງໂຕຂອງທ່ານຫາກໄດ້ຮັບ ຜົນກະທົບຈາກການມີອາຍຸສູງຂຶ້ນ ຫຼື ຖ້າທ່ານຫາກເປັນໂລກບ້າໝູ ຫຼື ເປັນອຳມະພາດ ທ່ານກໍ່ຈະມີ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການລົ້ມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ກະດູກທີ່ຜ່ອຍນັ້ນຫັກຫຼາຍຂຶ້ນ. ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນ ພະຍາດກະດູກຜ່ອຍດ້ວຍການ:



- ກິນອາຫານທີ່ອຸດົມໄປດ້ວຍສານ ແຄນຊຽມ (calcium) ເບິ່ງໜ້າທີ 100, ພ້ອມກັບອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນ ເຊ (C) ເຊັ່ນ: ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກທີ່ມີສີເຫຼືອງ.
- ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງປະຈຳ ທີ່ເຮັດໃຫ້ກະດູກຂອງທ່ານ ໄດ້ຮັບການຖ່າຍນ້ຳໜັກ (ເບິ່ງໜ້າທີ 102 ຫາ 103).

**ຄວາມສັບສົນທາງຈິດ**

ຜູ້ສູງອາຍຸບາງຄົນມີບັນຫາ ໃນການຈື່ຈຳສິ່ງຕ່າງໆ ຫຼື ສະມາທິຕໍ່ກັບສິ່ງໃດໜຶ່ງ. ສຳລັບຄົນສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ເລື່ອງນີ້ບໍ່ແມ່ນບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງ. ແຕ່ບາງຄົນກໍ່ມີພັດທະນາການຂອງບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງທາງດ້ານການຈື່ຈຳ ແລະ ຄວາມຄິດ (ພະຍາດອາວໄຊເມີ, ສະໝອງເຊື່ອມ, ຄວາມຈຳເຊື່ອມ) ແລະ ໃນທີ່ສຸດກໍ່ເກີດຄວາມສັບສົນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈື່ຈຳເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກພາຍໃນຄອບຄົວໄດ້. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະເກີດຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ເກີດຄວາມສັບສົນກັບສິ່ງຂອງໃກ້ໂຕທີ່ເຂົາເຈົ້າເຄີຍຮູ້ຈັກດີ.

ຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິມາຕັ້ງແຕ່ເກີດ ອາດຈະເກີດມີຄວາມສັບສົນໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍຂຶ້ນ ແລະ ອາດຈະເລີ່ມເປັນໂລກບ້າໝູ.

**ການຊອກຫາວິທີທາງໃໝ່ໃນການດຳເນີນສິ່ງຕ່າງໆ.**

ການປ່ຽນແປງທີ່ມາພ້ອມກັບການກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວສູງອາຍຸ ອາດຈະໝາຍເຖິງ ທ່ານຈຳຕ້ອງໄດ້ຄົ້ນຫາທຶນທາງໃໝ່ໃນການດຳເນີນສິ່ງຕ່າງໆ ແລະ ໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານ. ພ້ອມນັ້ນ ທ່ານຍັງອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອເຊັ່ນ ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງສຽງ, ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ ຫຼື ລີ້ໂຍກ. ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເລີ່ມປ່ຽນແປງ, ຄວນເລີ່ມຊອກຫາທຶນທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການດຳເນີນສິ່ງຕ່າງໆ ຕັ້ງແຕ່ທົວທີ. ການທີ່ຮູ້ຈັກເຖິງສິ່ງທີ່ຄາດວ່າຈະເກີດຂຶ້ນນັ້ນ ຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານດູແລຮ່າງກາຍຂອງທ່ານໄດ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ສືບຕໍ່ແຂງແຮງເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ໃນເວລາທີ່ທ່ານມີອາຍຸສູງຂຶ້ນ.

**ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ**

ຖ້າທ່ານຫາກພົບວ່າ ການກະທຳໃນສິ່ງໃດໜຶ່ງເຊັ່ນ ການກິນ, ການອາບນ້ຳ, ການນຸ່ງເຄື່ອງ ຫຼື ການລຸກຢືນຂຶ້ນ ຍາກຂຶ້ນສຳລັບທ່ານ, ຈົ່ງຊີ້ແຈງ ແລະ ອະທິບາຍໃຫ້ກັບໝູ່ເພື່ອນ, ສະມາຊິກຄອບຄົວ, ຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ແລະ ຄົນອື່ນໆ ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈຮູ້ວ່າ ເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໄດ້ແນວໃດ. ທ່ານຍັງອາດຈະໄດ້ກະກຽມໃຫ້ພີ່ນ້ອງ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນມາຢູ່ກັບທ່ານ. ຄົນທີ່ມາຢູ່ກັບທ່ານກໍ່ຈະມີທີ່ຢູ່ອາໄສ ເພື່ອແລກປ່ຽນກັບການໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ທ່ານ.

ຖ້າທ່ານຫາກພົບວ່າ ທ່ານມັກຈະລືມກ່ຽວກັບສິ່ງຕ່າງໆ ມັນກໍ່ອາດຈະເປັນການດີ ທີ່ຈະເຮັດເປັນລາຍການສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການເຮັດໃນແຕ່ລະວັນ ແລະ ຂີດຂ້າສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ເຮັດແລ້ວນັ້ນອອກຈາກລາຍການ ຫຼື ໃນແຕ່ລະມື້ ໃຫ້ສົນທະນາກັບສະມາຊິກຄອບຄົວກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການເຮັດພາຍໃນມື້ນັ້ນ ເພື່ອເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດເຕືອນທ່ານກ່ຽວກັບສິ່ງດັ່ງກ່າວໄດ້.



## ໂລກຊົມເສົ້າ

### (ຄວາມໂສກເສົ້າຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ສຶກຫຍັງເລີຍ)

ມີບາງຄົນເລີ່ມຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ ແລະ ຊົມເສົ້າ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າອາຍຸສູງຂຶ້ນ. ບັນຫາແບບນີ້ ມັກເປັນເພາະຄວາມໂດດດ່ຽວ, ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານສຸຂະພາບ ຫຼື ບໍ່ສາມາດເຮັດໃນສິ່ງຕ່າງໆ ດັ່ງທີ່ເຄີຍເຮັດໄດ້. ແມ່ຍິງພິການບາງຄົນ ຜູ້ທີ່ເຄີຍປະສົບກັບການມອງເຫັນຄຸນຄ່າໃນໂຕເອງຕໍ່າ ຍິ່ງອາດຈະຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວ ແລະ ຊົມເສົ້າຫຼາຍກວ່າອີກ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າອາຍຸສູງຂຶ້ນ.

ບາງອາການຂອງໂລກຊົມເສົ້າແມ່ນ:

- ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າເກືອບຕະຫຼອດເວລາ
- ນອນຫຼັບຍາກ ຫຼື ນອນຫຼາຍເກີນໄປ
- ມີບັນຫາກັບການຄິດໄຕ່ຕອງໄດ້ຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງ
- ບໍ່ມີຄວາມສົນໃຈໃນກິດຈະກຳທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມສະໝຸກສະໜານເຊັ່ນ: ການກິນ ຫຼື ການມີເພດສຳພັນ
- ບັນຫາທາງຮ່າງກາຍທີ່ບໍ່ໄດ້ເກີດຈາກການເຈັບເປັນ ເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ ຫຼື ບັນຫາໃນລຳໄສ້
- ເວົ້າ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວຊ້າ
- ຂາດຄວາມກະຕືລືລົ້ນໃນການດຳເນີນກິດຈະວັດປະຈຳວັນ
- ຄິດກ່ຽວກັບການຕາຍ ຫຼື ຂ້າໂຕຕາຍ



### ຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອຊ່ວຍປ້ອງກັນການຊົມເສົ້າ

ພະຍາຍາມຮັກສາຄວາມຂະຫຍັນຂັ້ນແຂງເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້, ພະຍາຍາມອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ດີ. ເໝືອສິ່ງອື່ນໃດໜຶ່ງແມ່ນ ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວຫຼາຍເກີນໄປ. ຊ່ວຍດູແລ ເດັກນ້ອຍພາຍໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່. ພົບປະກັບແມ່ຍິງພິການຄົນອື່ນໆ ເພື່ອສົນທະນາ ແລະ ໃຊ້ເວລາຢູ່ຮ່ວມກັນ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ຫຼື ນອນບໍ່ຫຼັບເລື້ອຍໆ, ໃຫ້ປຶກສາກັບກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈພາຍໃນຄອບຄົວ ຫຼື ແພດ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທາງຈິດນັ້ນ, ໃຫ້ເບິ່ງພາກທີ 3.

### ການໝົດປະຈຳເດືອນ

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ປະຈຳເດືອນຈະໝົດລົງຢ່າງຊ້າໆພາຍໃນເວລາ 1 ຫາ 2 ປີ ເຊິ່ງສ່ວນໃຫຍ່ ຈະຢູ່ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 45 ຫາ 55 ປີ. ປະຈຳເດືອນໝົດລົງ ເພາະວ່າ ຮວຍໄຂ່ເຊົາຜະລິດໄຂ່ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານກໍຜະລິດຮໍໂມນເອສໂຕຣເຈນ (estrogen) ແລະ ໂປຣແຊດສະເຕີຣອນ (progesterone) ໃນປະລິມານທີ່ໜ້ອຍລົງ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິ ມາພ້ອມແຕ່ເກີດ ຈະໝົດປະຈຳເດືອນໄວກວ່າແມ່ຍິງທີ່ວຽງໄປ.

#### ອາການ

- ການລົງປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະປ່ຽນແປງໄປ ແລະ ອາດຈະມາຖີ່ຂຶ້ນໃນຊ່ວງໄລຍະໜຶ່ງ ຫຼື ອາດຈະເຊົາມາເປັນເວລາ 2 ຫາ 3 ເດືອນ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ມາຄືນອີກ.
- ໃນບາງຄັ້ງ ທ່ານອາດຮູ້ສຶກຮ້ອນຫຼາຍແບບກະທັນຫັນ ແລະ ມີເຫື່ອໄຫຼອອກ (ຮ້ອນວ້າບ).
- ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານອາດປຽກຊຸ່ມໜ້ອຍລົງ ແລະ ມີຂະໜາດນ້ອຍລົງ.
- ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານປ່ຽນແປງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ອາການເຫຼົ່ານີ້ ຈະເລີ່ມຫາຍໄປເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເລີ່ມຄຸ້ນເຄີຍກັບຮໍໂມນ ເອສໂຕຣເຈນ (estrogen) ໃນປະລິມານທີ່ໜ້ອຍລົງ.



### ຖ້າທ່ານຫາກມີຄວາມບໍ່ສະບາຍໃນເວລາພົດປະຈຳເດືອນ

ຖ້າທ່ານຫາກຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ໃຫ້ທົດລອງວິທີດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ຫຼວມ, ສະບາຍ ແລະ ເຮັດດ້ວຍຝ້າຍ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ທ່ານສາມາດແກ້ອອກໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ໃນເວລາທີ່ທ່ານ ເລີ່ມມີເຫືອໄຫຼອອກ.



- ຫຼີກລ້ຽງການກິນອາຫານ ຫຼື ຕື່ມເຄື່ອງຕື່ມທີ່ຮ້ອນ ແລະ ເຜັດ ເຊິ່ງມັນອາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການ ຮ້ອນວ້າບຂຶ້ນ.



- ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ.
- ຢ່າດື່ມກາເຟ, ຊາ ຫຼື ເຄື່ອງຕື່ມ (ນ້ຳອັດລົມ, ໂຊດາ, ໂຄລາ) ຫຼາຍ. ເຄື່ອງຕື່ມເຫຼົ່ານີ້ປະກອບ ມີສານຄາເຟອິນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກທຸດທຸງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ນອນບໍ່ຫຼັບ.



- ຖ້າທ່ານຫາກຕື່ມເຫຼົ້າ ກໍ່ຕື່ມແຕ່ໜ້ອຍດຽວ. ເຫຼົ້າສາມາດເຮັດໃຫ້ການລົງເລືອດຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ເກີດອາການຮ້ອນວ້າບຫຼາຍຂຶ້ນ.



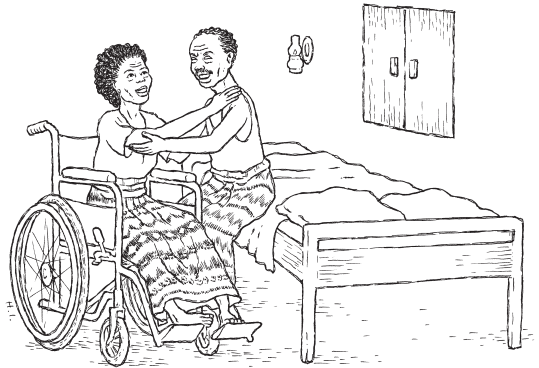
- ຢຸດສູບຢາ, ສູດຕົມ ຫຼື ຄັງວຢາສູບ ເພາະມັນສາມາດ ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງການລົງເລືອດທີ່ຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບັນ ຫາກະດູກຜ່ອຍຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.
- ອະທິບາຍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານເຂົ້າໃຈວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກ ຂອງທ່ານອາດປ່ຽນແປງໄດ້ງ່າຍໆ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ການທີ່ໄດ້ ປຶກສາກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ ກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ ຜູ້ທີ່ກຳລັງພົດປະຈຳເດືອນເຊັ່ນກັນ ກໍ່ອາດຈະເປັນປະໂຫຍດ.
- ສອບຖາມກ່ຽວກັບວິທີການຢຽວຢາທາງພື້ນເມືອງ ພາຍໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່. ສ່ວນໃຫຍ່ຈະແມ່ນແມ່ຍິງທີ່ພົດປະຈຳເດືອນແລ້ວ ຈະຮູ້ວິທີຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.



ໃນອາດີດ, ທ່ານໝໍເຄີຍແນະນຳໃຫ້ແມ່ຍິງກິນຢາທີ່ເອີ້ນວ່າ ການປົ່ນປົວດ້ວຍການປ່ຽນຖ່າຍ ຮໍໂມນ (hormone replacement therapy: HRT) ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຮັບມືກັບການປ່ຽນແປງ ແລະ ຄວາມບໍ່ສະບາຍໃນລະຫວ່າງການພົດປະຈຳເດືອນ. ແຕ່ການປົ່ນປົວດ້ວຍການປ່ຽນຖ່າຍ ຮໍໂມນ ໄດ້ພິສູດໃຫ້ເຫັນແລ້ວວ່າ ມັນເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຂອງການເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ພະຍາດ ຫົວໃຈ, ເລືອດກ້າມ ແລະ ເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງແຕກໃຫ້ກັບແມ່ຍິງ. ເພາະສະນັ້ນ ການຫຼີກລ້ຽງ ນຳໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ ຈະເປັນຜົນດີສຳລັບທ່ານ.

## ເພດສຳພັນຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນ

ການໝົດປະຈຳເດືອນ ສຳລັບ ແມ່ຍິງບາງຄົນ ໝາຍເຖິງຄວາມເປັນອິດສະຫຼະຈາກຄວາມ ຕ້ອງການສາຍພົວພັນທາງເພດ. ແມ່ຍິງອີກຈຳນວນໜຶ່ງກໍ່ສົນໃຈໃນການຮ່ວມເພດຫຼາຍຂຶ້ນ ເພາະວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຍ້ານທີ່ຈະຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການອີກຕໍ່ໄປ. ແຕ່ເຖິງແນວໃດກໍ່ຕາມແມ່ຍິງ ທັງໝົດ ກໍ່ຍັງສືບຕໍ່ມີຄວາມຕ້ອງການຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມເອົາໃຈໃສ່.



ບໍ່ມີເຫດຜົນຫຍັງ ທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດ ມີຄວາມສຸກທາງເພດ ຕາບໃດທີ່ທ່ານຍັງມີຊີວິດຢູ່

ເມື່ອທ່ານມີອາຍຸສູງຂຶ້ນ ການປ່ຽນແປງບາງຢ່າງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ອາດເປັນຜົນກະທົບຕໍ່ສາຍ ສຳພັນທາງເພດຂອງທ່ານ. ທ່ານອາດຈະໄດ້ໃຊ້ເວລາດົນຂຶ້ນ ກ່ອນທີ່ຈະຮູ້ສຶກກະຕຸ້ນທາງເພດ ໃນເວລາທີ່ມີເພດສຳພັນ (ບັນຫານີ້ເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຊາຍເຊັ່ນກັນ) ແລະເພາະວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ບໍ່ຜະລິດຮ໌ໂມນ ເອສໂຕຣເຈນ (estrogen) ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເຄີຍ ສະນັ້ນ ມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດ ຂອງທ່ານແຫ້ງຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ບັນຫານີ້ ສາມາດເຮັດໃຫ້ການມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ຊາຍເກີດມີ ຄວາມບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ນຳໄປສູ່ການຕິດເຊື້ອໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ລະບົບປັດສະວະ ໄດ້ງ່າຍດາຍຂຶ້ນ.

ພ້ອມກັນນັ້ນ, ຜົວໜຶ່ງຢູ່ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານຈະບາງລົງ ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນໃຊ້ເວລາຫຼາຍຂຶ້ນ ກ່ອນທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ ເພື່ອວ່າຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ໂຕມັນເອງເກີດຄວາມ ປຽກຊຸມຕາມທຳມະຊາດ. ນອກນັ້ນ ທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ນ້ຳລາຍ, ນ້ຳມັນພິດ (ນ້ຳມັນສາລີ, ນ້ຳມັນໂອລິບ) ຫຼື ສານຫຼໍ່ລິ້ນທີ່ເຮັດຈາກນ້ຳ.

ຖ້າທ່ານຫາກມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ໂຄຍຂອງລາວແຂງຍາກ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຮຽນຮູ້ ສິ່ງທີ່ລາວມັກ. ການສຳຜັດລາວ ອາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ລາວເກີດມີຄວາມຮູ້ສຶກກະຕຸ້ນທາງເພດ.

**ສິ່ງສຳຄັນ**

- ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ຢ່າໃຊ້ນ້ຳມັນຊ່ວຍຫຼໍ່ລືນ. ນ້ຳມັນຈະເຮັດໃຫ້ຖົງຢາງອະນາໄມຜ່ອຍ ແລະ ອາດຈະແຕກໄດ້.
- ຢ່າໃຊ້ ເຢວນ້ຳມັນ (Vaseline) ຫຼື ນ້ຳມັນທີ່ປະກອບມີສານນ້ຳຫອມ ເພື່ອເພີ່ມຄວາມປຽກຊຸມໃຫ້ກັບຊ່ອງຄອດ ເພາະມັນຈະເປັນສາເຫດຂອງອາການຄັນຄາຍ.
- ຢ່າເອົາສິ່ງໃດໜຶ່ງໃສ່ຊ່ອງຄອດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນແຫ້ງ ເພາະມັນອາດເປັນສາເຫດຂອງອາການຄັນຄາຍ ເຊິ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ຕິດເຊື້ອເຮັດໄອວີ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ (ເບິ່ງໜ້າທີ 207).
- ເພື່ອປ້ອງກັນບັນຫາທາງປັດສະວະ, ໃຫ້ດື່ມນ້ຳ ຫຼື ນ້ຳໝາກໄມ້ກ່ອນການຮ່ວມເພດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດຖ່າຍປັດສະວະໄດ້ໄວເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ຫຼັງຈາກການຮ່ວມເພດ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ດ້ວຍການສະລ້າງເຊື້ອໂລກ ທີ່ອາດຈະຖືກຍູ້ເຂົ້າໄປໃນພິກຍຸງວ່າຜ່ານທາງທີ່ສິ່ງນ້ຳຍຸ່ງວ.

**ການປ້ອງກັນໂຕເອງຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.**

ທ່ານຍັງອາດຈະຖືພາໄດ້ ເຖິງວ່າ ປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານຈະໝົດລົງແລ້ວ ເປັນເວລາໜຶ່ງປີເຕັມ. ເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ, ທ່ານຄວນຈະສືບຕໍ່ນຳໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ ຈົນກວ່າ ທ່ານບໍ່ລົງປະຈຳເດືອນໝົດປີ (12 ເດືອນ) (ເບິ່ງໜ້າທີ 229-230).

ຖ້າທ່ານຫາກນຳໃຊ້ ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວທາງຮໍໂມນ (ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ, ການສັກຢາຄຸມ ຫຼື ການຝັງເຂັມຄຸມກຳເນີດ), ໃຫ້ເຊົາຮູ້ນຳໃຊ້ວິທີການດັ່ງກ່າວ ໃນຊ່ວງອາຍຸປະມານ 50 ປີ. ໃຫ້ນຳໃຊ້ ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວອື່ນ ທີ່ປັດສະຈາກຮໍໂມນ ຈົນກວ່າເວລາຈະຜ່ານໄປ 12 ເດືອນ ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ທ່ານເປັນປະຈຳເດືອນເທື່ອສຸດທ້າຍ.

ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ຊາຍ ຖ້າທ່ານບໍ່ໝັ້ນໃຈວ່າຜູ້ຊາຍນັ້ນມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ລວມທັງເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ເຖິງແມ່ນວ່າ ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ອີກກໍຕາມ



### ດຳເນີນຊີວິດດ້ວຍຄວາມຫ້າວຫັນ

ພະຍາຍາມດຳລົງຊີວິດໃຫ້ມີຄວາມຫ້າວຫັນ ເທົ່າທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້. ຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຈາກຄົນໃດໜຶ່ງ ຫຼື ສິ່ງຊ່ວຍເຫຼືອ, ທ່ານສາມາດທີ່ຈະປະກອບສ່ວນ ຢ່າງຫ້າວຫັນໃນຄອບຄົວ ຂອງທ່ານ ແລະ ຊຸມຊົນ ແລະ ເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ທ່ານມີຄວາມສຸກ. ເຄື່ອນໄຫວໄປມາພາຍໃນຊຸມຊົນ ແລະ ຮັກສາໂຕ ທ່ານເອງໃຫ້ມີຄວາມຫ້າວຫັນທັງກາຍ ແລະ ໃຈ.




ທ່ານສາມາດຮັກສາໃຫ້ຈິດໃຈຂອງທ່ານດ້ວຍການອ່ານ ຫຼື ດ້ວຍການຫຼິ້ນເກມ ກັບຄົນອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ການຫຼິ້ນໄພ້, ເກມກ້ອນຫີນ, ເກມຄຳສັບ, ໝາກລຸກ ຫຼື ເກມອື່ນໆ ອັນເປັນທີ່ນິຍົມໃນຊຸມຊົນ ທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ຈະໃຫ້ໂອກາດແກ່ທ່ານ ເພື່ອສ້າງຄວາມມ່ວນຊື່ນ ໃຫ້ກັບໂຕທ່ານເອງ ພ້ອມກັບໄດ້ສົນທະນາ ແລະ ໄດ້ຢູ່ກັບຄົນອື່ນໆ. ນອກນັ້ນ ທ່ານຍັງສາມາດ ຊ່ວຍເຫຼືອຊາວໜຸ່ມຮຽນຮູ້ວິທີການອ່ານໜັງສື, ເຂົ້າໃຈປະຫວັດຂອງຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ຊ່ວຍວຽກໂຮງຮຽນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ທ່ານມີຊີວິດທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມຮອບຮູ້ ແລະ ປະສົບການ. ສະນັ້ນ, ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັບ ຄອບຄົວ, ຜູ້ໃຫ້ການດູແລຂອງທ່ານ ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸຄົນອື່ນໆພາຍໃນຊຸມຊົນກໍ່ຈະສາມາດ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພິການສູງອາຍຸໄດ້ຮັບການນັບຖືຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ.

**ເວລາເພື່ອການຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່**

ອິມເມລດາ ຈາກເມືອງປາລີສາ, ປະເທດອູການດາ ມີອາຍຸໄດ້ 67 ປີ. ຫວ່າງບໍ່ດົນມານີ້ ລາວໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການສຶກສາຂັ້ນ ພື້ນຖານສາກົນ ແລະ ກັບໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນ. ປະຈຸບັນນີ້, ລາວສາມາດ ຂຽນ ແລະ ເວົ້າພາສາອັງກິດໄດ້. ນັກຮຽນພາຍໃນໂຮງຮຽນຮັກລາວ ແລະ ເອີ້ນລາວວ່າ ແມ່ຕູ້.



# ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອການປ່ຽນແປງ

ເຖິງແມ່ນຄວາມພິການຂອງທ່ານຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ ເມື່ອທ່ານມີອາຍຸສູງຂຶ້ນ, ແຕ່ກໍ່ຄວນຫາກິດຈະກຳທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອສືບຕໍ່ເປັນຜູ້ມີສ່ວນຮ່ວມທີ່ຫ້າວຫັນໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່. ດ້ວຍປະສົບການທີ່ຫຼາກຫຼາຍຂອງທ່ານ, ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍສິ່ງ ເພື່ອປັບປຸງບັນດາສະພາບການສຳລັບແມ່ຍິງພິການ.

## ສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງພິການສູງອາຍຸສາມາດເຮັດໄດ້

- ມີລັດຖະບານຫຼາຍປະເທດທີ່ໃຫ້ເງິນອຸດໜູນ, ທີ່ພັກ ແລະ ການດູແລສຸຂະພາບ ສຳລັບຄົນສູງອາຍຸທີ່ພິການ. ຖ້າລັດຖະບານຂອງປະເທດພວກເຮົາ ບໍ່ສະໜອງບັນດາປັດໄຈດັ່ງກ່າວ, ພວກເຮົາກໍ່ສາມາດດຳເນີນການຮ່ວມກັບແມ່ຍິງພິການອື່ນໆ ແລະ ແມ່ຍິງເອື້ອຍນ້ອງ, ລູກສາວ ແລະ ເພື່ອນບ້ານຂອງພວກເຮົາ ເພື່ອຜັກດັນໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງກິດໝາຍເຫຼົ່ານີ້. ແຕ່ຂະບວນການປ່ຽນແປງນີ້ ອາດຕ້ອງໃຊ້ເວລາ.



ດ້ວຍການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ພວກເຮົາສາມາດພົບປະກັບຜູ້ນຳຊຸມຊົນເພື່ອຮຽກຮ້ອງນະໂຍບາຍສຳລັບແມ່ຍິງພິການເຊັ່ນ ຄ່າທີ່ພັກອາໄສທີ່ຖືກລົງ.

- ພວກເຮົາສາມາດຮວມແມ່ຍິງພິການໃຫ້ອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄ່າຄອງຊີບຕ່ຳລົງ ແລະ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ຕົວຢ່າງ: ແມ່ຍິງຕາບອດສາມາດເປັນຫູສຳລັບແມ່ຍິງຫູ ໜວກ ແລະ ແມ່ຍິງຫູໜວກກໍ່ສາມາດເປັນຕາສຳລັບແມ່ຍິງຕາບອດ.

ພວກເຮົາສາມາດປຶກສາກັບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ກຽວກັບຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງພິການສູງອາຍຸ ແລະ ວິທີທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ສູນສຸຂະພາບເປັນທີ່ສາມາດເຂົ້າໃຊ້ໄດ້



- ພວກເຮົາມີປະສົບການຊີວິດທີ່ຫຼາກຫຼາຍ ແລະ ພວກເຮົາກໍ່ສາມາດແລກປ່ຽນຂໍ້ມູນຂ່າວສານເຫຼົ່ານີ້ກັບແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງພິການໄດ້. ພວກເຮົາອາດຈະສາມາດຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າຮັບມືກັບບັນຫາທີ່ເຂົາເຈົ້າກຳລັງປະເຊີນຢູ່ ເພາະວ່າພວກເຮົາກໍ່ມີບັນຫາແບບດຽວກັນນີ້ ໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາຍັງໜຸ່ມ.

