

# ជីវភាពរស់នៅតាមរបៀបដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ អាចចំណេញច្រើននៅពេលវ័យចាស់ជរា

## Healthy Lifestyle Pay Dividends Well Into Old Age

Avoiding bad habits help ward off ailments for people in their 80s, a new study finds.

WUML-1/1/06

យោលទៅតាមការស្រាវជ្រាវមួយបានឲ្យដឹងថា ប្រជាជនរស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ កាន់តែមានអាយុរស់នៅបានយូរអង្វែង។ ការទំលាប់អនុវត្តរបៀបរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ ធ្វើឲ្យមនុស្សយើងមានសុខភាពមាំទាំងនិងសប្បាយរីករាយ រហូតដល់ខ្លួនបានអាយុយ៉ាងហោចណាស់ក្នុងកំឡុង 80 ឆ្នាំ។

សេចក្តីរាយការណ៍នៃការស្រាវជ្រាវនេះនឹងចុះផ្សាយក្នុងសាតិមានសំរាប់សុខភាពរបស់ចាស់ទុំ ហៅថា Journal of the American Geriatrics Society នៅក្នុងខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ 2006 ខាងមុខនេះ។

អ្នកស្រាវជ្រាវបានជ្រើសរើសចាស់ទុំទាំងបុរសទាំងស្រ្តីចំនួន 3,413 នាក់ដែលមានអាយុពី 65 ឆ្នាំឡើងលើ ហើយដែលកំពុងចូលរួមក្នុងការស្រាវជ្រាវមួយទៀតទាក់ទងទៅនឹងការភ្លេចភ្នាំង (Dementia) និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ នៅតំបន់ Cache County ដែលជាតំបន់ខាងជើងនៃរដ្ឋ យូតា។ គេបានរកឃើញថា ចាស់ទុំចំនួន ពី 80 ទៅ 90 % ដែលមានអាយុពី 65 ឆ្នាំទៅ 75 ឆ្នាំ និងចាស់ទុំចំនួន 60% ដែលមានអាយុ 85 ឆ្នាំ ឡើងទៅ នៅមានសុខភាពយ៉ាងប្រសើរ។ ជាពិសេស ចំនួន 90 % រួមទាំងចាស់ទុំ អាយុ 80 ឆ្នាំឡើងលើដែរ នៅមានកាយសម្បទាបរិបូណ៌អាចរស់នៅផ្ទះបានដោយខ្លួនឯង ហើយ ចំនួន 50% នៃចាស់ទុំទាំងនោះ ពុំមានបញ្ហាសុខភាព ធ្ងន់ធ្ងរឡើយ។ ចំណែកឯចំនួន 50% ទៀត យ៉ាងហោចណាស់ មានជម្ងឺតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ។

អ្នកស្រី Kathleen Welsh-Bohmer នាយកនៃមណ្ឌលស្រាវជ្រាវខាងជម្ងឺភ្លេចភ្នាំង នៅសកលវិទ្យាល័យឌុក (Duke University, Bryan Alzheimer's Disease Research Center) មានប្រសាសន៍ថា “យើងច្រើនតែសួរគេថា បញ្ហាសុខភាពតែងទាក់ទងទៅនឹងអ្នកដែលមានអាយុច្រើន ដូច្នោះហើយបានជាយើងតែងតែមានគំនិតមិនសូវល្អអំពីការចាស់ជរា។ ប៉ុន្តែ ចាស់ទុំដែលមានអាយុ 80 ឆ្នាំ [ទោះបីជាមានបញ្ហាសុខភាពខ្លះៗក៏ដោយ](#) ក៏ គាត់អាចមានគុណភាពជីវិតរស់នៅបានដ៏ប្រសើរដែរ។

អ្នកស្រីយល់ថា ចាស់ទុំភាគច្រើនដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ Cache County ពុំពិសាបារីឬសុរា, មានកូនចៅជួយយកចិត្តទុកដាក់, និងមានសង្គមជួយជ្រោមជ្រែងផង។ អ្នកស្រីមានជំនឿថា

ចាស់ទុំឯទៀតនៅក្នុងសហរដ្ឋទាំងមូលក៏អាចមានអាយុយើងយូរដូចជាចាស់ទុំនៅក្នុងតំបន់ Cache County នេះបានដែរ។

ការស្រាវជ្រាវនេះបានឲ្យដឹងទៀតថា កត្តាមួយទៀតដែលអាចឲ្យចាស់ទុំនៅតំបន់ Cache County រស់នៅដោយមានសុខភាពល្អបរិបូរណ៍ គឺ ការកាន់សាសន៍ដែលជាជំនួយជួយឲ្យអ្នកទាំងនោះមានអារម្មណ៍ល្អក្នុងអាកាសធាតុ។

លោក Richarch Zuzman នាយកនៃកម្មវិធីស្រាវជ្រាវខាងអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្តនិងសង្គមនៃ គ្រិស្តានជាតិខាងចាស់ទុំ (Behavioral and Social Research Program at the National Institute on Aging) មានប្រសាសន៍ថា កត្តាមួយចំណែកដែលនាំឲ្យលោកអ្នកអាចរស់នៅ មានអាយុយើងយូរ និងមានសុខុមាលភាពបរិបូរណ៍ គឺទាក់ទងទៅនឹងរបៀបនិងទំលាប់ក្នុង ការរស់នៅរាល់ថ្ងៃរបស់លោកអ្នក ហើយការមានអាយុវែងនិងសុខភាពមាំមួនគឺ អាស្រ័យ ទៅលើលោកអ្នកម្នាក់ៗផ្ទាល់។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីការរស់នៅឲ្យបានអាយុយើងយូរ ហើយមានសុខភាពល្អ សូមអានរ៉ិប រ៉ៃស របស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺនៃសហរដ្ឋអាមេរិក (The U.S Centers for Disease Control and Prevention on healthy aging) អស័យដ្ឋាន [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) ។

អត្ថបទនេះដកស្រង់ជាចំណែកនិងបកប្រែចេញពី Healthfinder, a Service of the National Health Information Center, U.S. Department of Health & Human Services. ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ែល។

[www.healthfinder.gov](http://www.healthfinder.gov) , " Healthy Lifestyle Pay Dividends Well Into Old Age"  
12/28/05