

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು ನಿಜ, ಆದರೆ.....

ನೀತಾ ಪಿ. ವಾಡಕರ ಮತ್ತು ಲತಾ ಪೂಜಾರ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ-೫೮೦ ೦೦೫

(☎: ೯೪೪೯೮೨೯೦೫೨)

ಮಿಂಚಂಚೆ: neete.wadakar@gmail.com)

ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಜೀವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಬರಿಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಘಟಕ ಅಂಡಾಣುವೊಂದು ನವಮಾಸ ಕಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೂಸಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಂದು ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ಜೈತನ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಅವಸ್ಥೆ. ಆದರೆ “ಸಹನೀಯ” ವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿನ ಕೆಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.....



ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು

ಎಡಬಿಡದೆ ಬರುವ ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಮೇಲುಸಿರು ಬರುವಿಕೆ, ಉಸಿರು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವಾಗ ತೊಂದರೆ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕಫದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು ಇವುಗಳು ಸೋಂಕಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಕ್ರಾನಿಕ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆದಾಯಕ. ಕಿಮ್ಮಿದಾಗ ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಂಡುಬರುವುದು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಆರಂಭದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭಾವ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಅಸೌಖ್ಯ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಇತ್ಯಾದಿ. ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಓಜಸ್ಸು ಕುಂದುವುದರಿಂದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಗುವುದು.

ನರಗಳ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಉಪದ್ರವಗಳು

ಅನೇಕ ಮಂದಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭಾವ, ನಿದ್ರೆಯ ನಡುವೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವಿಕೆ, ಕಾತುರ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಜೀವನ ನಿರಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ, ಮಾನಸಿಕ

ವೃದ್ಧರು ಬಡವರಿರಲಿ, ಶ್ರೀಮಂತರಿರಲಿ, ಹಳ್ಳಿಯವರಾಗಲಿ, ಪಟ್ಟಣದವರಾಗಲಿ, ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಮತ, ಪಂಥ, ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಲಿ ಒಂಟಿತನ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೇ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಆಗಬಾರದು. ಅವರವರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಹಜ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ಉಪದ್ರವಗಳು

ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಆವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ, ಬಹುಪ್ರಮಾಣದ ಮೂತ್ರ ಇವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್‌ಗ್ರಂಥಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಅಶಾಂತಿ, ರೇಗುವ ಸ್ವಭಾವ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಏಕಾಂಗಿತನದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದೇ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ, ಜಗಳದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಬದಲಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳು ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ನರಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅತಿ ಹಸಿವು, ದಾಹ, ಮೂತ್ರದ ಬಾಧೆ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು, ನರಗಳು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಜೋಮ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಆನುವಂಶೀಯತೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಇವು ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಿರುವುದು ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೇ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಧುಮೇಹದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆಹಾರವು ತರತರಹದ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ವೃದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೃಣಧಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ 'ಬಿ' ಗ್ಲೂಕಾನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುಬರುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ, ಎದೆ ಭಾರವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನೋವು, ಆಯಾಸ, ಶರೀರದಲ್ಲಿಲ್ಲ ನೋವು, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮತ್ತಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರೆಯ ಅಭಾವ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಹದವರಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ, ಪರಿಸರ/ಮನೆ/ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು

ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಬಹುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಮಲಗಿದರೂ ಎರಡೂರು ಗಂಟೆಗಿಲ್ಲ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲದೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಕಲಹದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಮನಃಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬದಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನಾಗುತ್ತದೋ ಅವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಮಿತವಾದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕ. ದಿನನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ೨೦೦-೩೦೦ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ೨-೩ ಲೀಟರ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಕ್ರಮದ ವ್ಯಾಯಾಮ/ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಹವ್ಯಾಸ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೀತಿಮೀರಿದ ಆಯಾಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಿಗರೇಟ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ವೃದ್ಧರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಅದೇ ಕೊನೆಯಹಂತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೇ ಸಂತೋಷಕರ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.