

వృద్ధులు ఆరోగ్యం



డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు



ప్రజాశక్తి బుక్సాన్

ప్రముఖులు - ఆరోగ్యం

డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు

వృద్ధులు - ఆరోగ్యం

రచన

డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు

వృద్ధుల వైద్య నిపుణులు

A.L.M.I.S.N., M.H.S.C. (Pre)Ventive Cardiology

MBBS, P.G.D.G.M.. F.C.G.P.

ప్రజాశక్తి బుక్సాన్

ఎమ్మోచ్ భవన్, షాట్ నెం. 21/1, అజామాబాద్, ఆర్టీఎస్ఎస్ కళాశమండపం దగ్గర,
హైదరాబాద్ -20, ఫోన్ : 040 - 27660013



92599

ప్రచురణ సంఖ్య : 1301

ప్రథమ ముద్రణ : అక్టోబర్, 2013

వెల : ₹ 100

ప్రతులకు

ప్రజాశక్తి బుక్స్ ప్రోఫెసన్

1-1-187/1/2, చిక్కడవల్లి ప్రాదురాబాద్ -20. ఫోన్ : 27608107

బ్రాంచీలు

ప్రాదురాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్టం, తిరుపతి, భిమ్మింపు, హైదరాబాద్, కొండుండ్రం, గుంటూరు, ఒంగిలు

ముద్రణ

ప్రజాశక్తి డ్రై ప్రింటింగ్ ప్రైస్, ప్రాదురాబాద్

అంకితం

కుటుంబ సభ్యులు

భార్యమణి శ్రీమతి నాగినేని శారదాంబ

కుమారులు డా॥నాగినేని భారవి

‘త్యాగశీలి’ నాగినేని ఫణిభరతీలకు

ఆప్త కుటుంబీకుడు

డా॥ మాదిరాజు కిషన్రావు, యం.డి. (అన్స్ట్రిషియా)కు

06-03-2013,

- డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు

విషయసూచిక

కర్తవ్యం	9	ఆసక్తికర మజీలు	47
సంజీవని	11	భవిష్యత్తును ఆశించాలి	50
పునర్ యవ్వనం	13	ఏదో ఒక పని చేస్తుండాలి	53
వ్యధాప్యంలో వచ్చే సమస్యలు	16	ఉచిత వ్యధాత్మమాలు పెరగాలి	56
వ్యధులు-కుటుంబం-సమాజం	19	ఇల్లు - వాతావరణం	58
వ్యధాప్య సమస్యల నివారణ	22	కాలటీల నియంత్రణ- జీవన ప్రమాణం ...	60
ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు	25	వ్యధాప్యంలో శ్రుతి చికిత్సలు	62
వ్యధాప్యం ఎలా వస్తుంది?	29	జీర్ణకోశ సంరక్షణ ఎలా?	65
వ్యధాప్యంలో వ్యాధి నిరోధక దీకొలు	32	రక్త నాశాలు గడ్ఫై పడరాదు	68
శారీరక మార్పులు - రక్త ప్రసరణ	35	వ్యధుల్లో శాఖాకోశ వ్యాధులు	72
శాఫుంకోశంలో మార్పులు	38	వయస్సుతో పొటు రక్తపోటు పెరుగుతుంది	76
శారీరక మార్పులు తప్పనిసరి	41	గుండె జబ్బలు	80
చెమట పట్టడం తగ్గుతుంది	44	గడ్ఫై గుండెతో యహ్వెనుడిలా ఉండాలంటే.....	82

వ్యధాప్యాన్ని మరపించే నిద్ర 86	బాధించే మూత్రపిండాల వ్యాధులు 127
నడిచేటప్పదు ఉసకరు తప్పనిసల 90	మూత్రపిండాల్లి రాళ్లకు చికిత్స 129
కదల్లీని స్థితి నుండి కదలికల స్థితికి 93	వ్యధాప్యంలో మధుమేహం 132
వ్యధాప్యంలో జాగ్రత్తలతో ప్రమాదాల నివారణ .. 95	చిన్న చిన్న అడుగులు 136
భుజం నొప్పి ఎందుకొస్తుంది? 98	వాంతితోపాటు కడుపు నొప్పి వస్తుంచే.. 139
నడకకు సపణయపడే పరికరాలు 101	నోటి సమస్యలు ఎక్కువే! 142
వయస్సుతో వచ్చే శుక్లాలు 104	వ్యధాప్యంలో పునరావాసం 145
వ్యధాప్యంలో మూడో జబ్బు 110	మందులతో కాన్సరు చికిత్స 148
సంభాషణ అర్థం కావాలంటే? 113	నోటి సమస్యలు ఎక్కువే! 151
ఆరోగ్యకర అలవాట్లు పాటించాలి 115	వ్యధాప్యంలో పునరావాసం 154
బట్టలుతికే సబ్బుతో చేతులు కడుకొరాయ 118	వ్యధులకు సపర్యలు చేయాలి 158
వక్కవాతానికి వెంటనే చికిత్స 121	
అశక్తతను కల్గించే వ్యాధులు 124	

కర్తవ్యం

సమస్త జీవులకు సూర్యుడొక్కడే అయినట్లు -

మనుషులకు తల్లిదండ్రులే దేవతల్ల!

అందులోనూ తల్లిది ప్రథమస్థానం. ఆ తరువాతే తండ్రి, గురువు వగైరాలు. ఆత్మీయతలు, బాధ్యతలు లేని సమాజాల్లో - తల్లిదండ్రులకు స్వరైన గౌరవస్థానం లభించటం లేదు. ముఖ్యంగా వారు వృద్ధులైనాక, సంపాదనలేనివారైనాక, వైద్యులైనాక పురోగతి, ప్రజల్లో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ, పెరిగిన సాకర్యాలు పెంచాయి నేడు దేశ దేశాల్లో జనుల జీవన ప్రమాణాల్ని పెంచాయి వృద్ధుల శాతాన్ని దేశ జనాభాల్లో మన భారతదేశంలో అది 7% శాతం (2001).

ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ పాశ్చాత్య వ్యామోహంలో కూలిపోగా - చిన్న కుటుంబాలు - ఆతి చిన్న కుటుంబాలు పెరిగిపోయి - గొడ్డుబోయిన పశువుల్ని కళ్ళెబాకు తరలిస్తున్న చందాన - కన్నవాళ్లను - - వృద్ధులనీ చూడక వారిని సంతానం ఇంటి నుండి గెంచివేస్తున్న దృశ్యాలు! యుగయుగాలుగా సంప్రదాయ పథ్థతుల్లో పరిధవిల్లిన భారతదేశం సైతం - నేడు వృద్ధులపట్ల ప్రభుత్వ పరంగా, సంతానపరంగా, ప్రజాపరంగా అన్యాయం చేస్తున్నది. భారతదేశంలో జీవన ప్రమాణం 1901లో 25 ఏళ్లండగా, 1991లో 55, 2001లో 74 ఏళ్లకు పెరిగింది. అలాగే 1901లో 60 సంగాలు వయస్సు పైబడ్డవారు 12 లక్షలుండగా 2001లో 70 లక్షలమంది పున్నారు. 2025 నాటికి ఈ సంఖ్య 1.7 కోట్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా.

వృద్ధవ్యం అనివార్యం అయినా దానిని వాయిదా వేయవచ్చును. పొడిగించుకొనవచ్చును. వయోవృద్ధులు కుటుంబానికి, సమాజానికి ఎంతో అవసరం. వారి అనుభవం, జ్ఞాన సంపద, పరిశోధనలు తరువాతి తరాలకు అందించబడాలి. ప్రపంచంలోనూ భారతదేశంలోనూ వృద్ధులు ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధప్య జీవితాన్ని గడపాలి.

ఆరోగ్యవంతమైన వృద్ధాప్య జీవితాన్ని గడువుటకు అవసరమైన సూచనలు, వృద్ధాప్య నివారణాపాయములు, వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మార్పులు - శారీరకంగా, మానసికంగా జబ్బులు, నివారణ మొదలగు వాటి గురించి సామాన్య ప్రజలకు వివరించే పద్ధతిలో నేను రాసిన వ్యాసాలను ‘పునర్ యవ్వసం’ పేరట ప్రజాశక్తి, తెలుగుదినపత్రికలో 02-06-2009 నుండి 29-06-2010 వరకు 52 వారాల పాటు ప్రతి మంగళవారం ‘రక్ష’ శీర్షికన ప్రచురించారు. ఈ వ్యాసాలు ప్రచురించబడుతున్న కాలంలో అనేక మంది పారకులు రాష్ట్రం నలుమూలల నుండి, కొందరు అమెరికా నుండి కూడా నాకు భోన్ చేసి అభినందించారు. భారతదేశంలో వయోవ్యాద్ధులకు యటువంటి వ్యాసాలు - ఇప్పుడు పుస్తక రూపంలో రావటం తెలుగులో ప్రథమం.

ఈ వ్యాసాలను ప్రజాశక్తి తెలుగు దినపత్రికలో ‘రక్ష’ శీర్షికన ప్రచురించిన ప్రజాశక్తి, దినపత్రిక యాజమాన్యం వారికి ముఖ్యంగా మాజీ సంపాదకులు శ్రీ ఎస్.వినయ్ కుమార్ గార్ట్, ప్రజాశక్తి ప్రచురణ సంస్థ తరఫున ‘పునర్ యవ్వసం’ పుస్తకమును ప్రచురిస్తున్నందుకు ప్రచురణ సంస్థ వారికి ముఖ్యంగా సాహితీ ప్రస్తావం సంపాదకులు, ప్రజాశక్తి దినపత్రిక సంపాదకులు శ్రీ తెలకపల్లి రవిగార్ట్ సహృదయులు, నా శ్రేయాభిలాషులు, యం.యన్.ఆర్ మెడికల్ కాలేజీ & ఆస్పత్రి సంగారెడ్డి, మెదక్ సంచాలకులు శ్రీ మంతెన సత్య రవివర్మ గారికి, నా కుటుంబ సభ్యులకు, సాహితీ ప్రస్తావం రాష్ట్ర కార్యదర్శి శ్రీ వౌరప్పసాద్ గార్ట్ ఇందులోని అంశాలపై - ప్రసంగాల ద్వారా, ఇంటర్వ్యూల ద్వారా ప్రజలకు తెలియజేసిన ఆకాశవాణి, ప్రైదరాబాదు కేంద్రం వారికి ముఖ్యంగా శ్రీ ఎన్. విజయరాఘవరెడ్డి గార్ట్ ఇంకా ప్రచురణకు సంజీవనిని అందించిన ప్రియమిత్రుడు శ్రీ మాడభూషి అనంతాచార్యులు (అధ్యక్షులు యువభారతి) గార్ట్ ఈ ప్రచురణలో సహకరించిన ప్రజాశక్తి తెలుగు దినపత్రిక సిబ్బందికి ఇంకా - ఎందరో మహాసుభావులు! అందరికీ వందనాలు!!

06-03-2013

యం.యన్.ఆర్. మెడికల్ కాలేజీ

4వ ఆస్పత్రి, సంగారెడ్డి - 502 294

- డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు

సంజీవని

ప్రజలశక్తే ప్రజాశక్తి. ప్రజలకు శక్తినిచ్చేదీ ప్రజాశక్తే అట్టి ప్రజాశక్తి దినపుత్రికలో ప్రతి మంగళవారం ‘రష్ట’ కాలమ్సో అందరికి సంబంధించిన ఆరోగ్య సూత్రాలను తెలియజేస్తారు. ఆ దిశలోనే డా॥నాగినేని భాస్కరరావు జూన్ 2009 నుండి జూన్ 2010 వరకు 52 వారాలపాటు 52 వ్యాసాలను వృథల కోసం అందించారు. వారికి పునర్ యవ్వన శక్తినందించే ప్రయత్నంలో తన రచనాశక్తిని వినియోగించారు. “ఆ వ్యాసాలను పునర్ యవ్వనంతో ప్రారంభించి “జీవితాన్ని పొడిగించుకోవడం సాధ్యమే” అని గట్టిగా నొక్కి చెబుతూ ముగింపు పలికారు.

వృద్ధాప్యం ఒక సహజమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన జీవపరిణామం అంటూ “జీరియోట్రైట్స్” అనే పదం యొక్క మూలాన్ని అర్థాన్ని తెలియజేసారు. సహజంగా సామాన్యంగా వచ్చే వృథల సమస్యలనిందు చర్చించారు. పరిషోరమార్గాలు చూపారు. వాటిని ప్రాథమిక నివారణ చర్యలు, మాధ్యమిక నివారణ చర్యలు, చివరి నివారణ చర్యలుగా సూచించారు. వృథలు, కుటుంబం, సమాజం, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు శారీరక మార్పులు, వ్యాధినిరోధక చర్యలు, సమస్యలు వచ్చినప్పుడు ఏం చేయాలో వ్యాధి నెమ్మడించినప్పుడు ఎలా ఉండాలో తెలియజేసారు.

మంచి అలవాట్లు, పరిమిత ఆహారం, తగిన విత్రాంతి, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్గమపడం, ఆరోగ్యానికి అత్యంతావశ్యకమనే రహస్యాన్ని విప్పి చెప్పారు. నడకవల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలియజేసారు. శ్వాసకోశం, జీర్ణకోశం, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండజబ్బులు, కంటి సమస్యలు, పంటి బాధలు మొదలగు విషయాల్లో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు సూచించారు. సంయువనం పాటించాలని వివరించారు. జీవితకాలం పెరగుతున్న ఈ రోజుల్లో వృథలు ఎక్కువగానే ఉన్నారు. వారికి పునరావాసం

తప్పనిసరి. వారికి తగు సపర్యలూ ఆవసరం. వృద్ధులను నిందించడం హింస అవుతుందని సమాజాన్ని హేచ్చరించారు. వారు న్యాయపరమైన హక్కులు హిందడానికి మార్గాలున్నాయన్నారు.

దా॥ నాగినేని భాస్కరరావు గారు “జీరియోట్రిక్స్” ప్రత్యేకంగా అధ్యయనం చేశారు. అనుభవపూర్వకంగా అనేక విషయాలు తెలుసుకున్నారు. తనలోని సహజ నైతిక ప్రేరణతో ఈ వ్యాసాలు రాశారు. వృద్ధులు ఆరోగ్యవంతమైన వృద్ధు ప్రజాజీవనాన్ని గడవడటానికి మార్గదర్శిగా ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి పుస్తకం భారతదేశంలోనే మొదటి ప్రయత్నం గావడం, అందులో తెలుగులో రావడం సంతోషించదగ్గ విషయం.

మాడఫూషి అనంతాచార్య (అనంతం)

అధ్యక్షుడు, యువభారతి

హైదరాబాదు

12-3-2013

పునర్ యవ్వనం

పూర్వం ఒక రాజు వుండేవాడు. అతనిపేరు యాయాతి. రాజుకు కోరికలు ఎక్కువగా వుండేవి. ఒక యవ్వనవతిని పెళ్ళాడాలనుకున్నాడు. కానీ అతని వృద్ధాప్యం దానికి అడ్డొచ్చింది. రాజు కుమారుడు పురూరవుడు యువకుడు. యవ్వనాన్ని తన తండ్రికి ధారపోశాడు పురూరవుడు. కుమారుడి యవ్వనాన్ని స్వీకరించి ఆ యవ్వనవతిని పెళ్ళాడి సుఖించాడట. దీనిని ఒక కథగా చెప్పారు. అతని కుమారుడి త్యాగాన్ని మెచ్చుకుంటారు. కథనింతటితో వదిలేద్దాం. వృద్ధాప్యం సంగతి చూద్దాం. పునర్ యవ్వనం అనగానే కొండరికి నవ్వు రావొచ్చు. ఇందాకటి కథలో లాగా కాకపోయినా వృద్ధాప్యాన్ని తాత్కాలికంగా వాయిదా వేసేందుకు కొన్ని పద్ధతులున్నాయి. అనేక విషయాలున్నాయి. వీటిని సామాన్య పారకునికి కివరించి, హరికి కొంతమేలు చేయటమే ఈ పుస్తకం ఉద్దేశ్యం. 52 వారాల పాటు వ్యాసాలు ప్రజాశక్తి దినపత్రికలో వచ్చాయి.

ప్రపంచంలో 60 ఏళ్ళ పైబడ్డ వృద్ధులు ఇంతవరకూ ఎప్పుడూ లేనంత సంఖ్యలో వున్నారు. నాగరికత, శాస్త్ర విజ్ఞానం సాధించిన విజయాలతో జీవనకాలం పెరగటంవల్ల కలిగిన పరిణామం. భారతదేశంలో 1901లో 60 సంవత్సరాల వయస్సుపైబడ్డ వారు 12 లక్షలుండగా, 1991లో 56 లక్షలు, 2001లో 70 లక్షల మంది వున్నారు. 2025 నాటికి ఈ సంఖ్య 1.77 కోట్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా. అలాగే జీవన ప్రమాణం 1901లో 25 ఏళ్ళుండగా, 1991లో 55, 2001లో 74 ఏళ్ళకు పెరిగింది.

జిరాన్ అన్న గ్రీకు పదానికి ముసలితనం అని అర్థం. ఇట్టాన్ అనగా వైద్యుడని అర్థం. జీరియోట్రీక్స్ పదాన్ని నాసర్ రూపొందించాడు. నిజమే ముసలితనం లేక వృద్ధాప్యం ఒక సహజమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన జీవపరిణామం. “నెనెకా” గారి మాటల్లో చెప్పాలంటే ముసలితనం ఒక నయం చేయలేని వ్యాధి. సర్జేమ్స్ సైలింగ్ రాన్ ఎమన్నారంటే వృద్ధులు - ఆరోగ్యం

వృద్ధాప్యాన్ని నీవు బాగు చేయలేవు. కాని నీవు దానిని రక్షించగలవు. వృద్ధాప్య జీవనాన్ని పెంపాందించగలవు, పొడిగించగలవు. వృద్ధాప్యంలో అనేక శారీరక, మానసిక, సాంఘిక మార్పులు వస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే శారీరక మార్పులను, మానసిక మార్పులను గురించి చేసే అధ్యయనాన్ని “జీరోన్టాలజీ” అంటారు. ముసలివాళ్లు తీసుకునే జాగ్రత్తలను జీరియాట్రైన్స్ లేక వృద్ధుల వైద్యం లేక క్లినికల్ జీరోన్టాలజీ అంటారు. సాంఘిక విషయాలను చూసే విభాగాన్ని సోషియల్ జీరోన్టాలజీ అని, వృద్ధాప్యంలో వచ్చే జీవ పరిణామాల గురించి జీవ రసాయన చర్యల గురించి వ్యాధి రీతుల గురించి, మానసిక స్థితులను గురించి చెప్పే విభాగాన్ని ప్రయోగాత్మక జీరోన్టాలజీ అంటారు.

వృద్ధాప్యం ఎందువల్ల కలుగుతుంది?

జీవితకాలం అనువంశికంగా నిర్దియింపబడుతుంది. అది ప్రత్యేక అనువంశిక కణాల్లో నిక్షిప్తమై వుంటుంది. వృద్ధాప్యం కలుగటానికి అనేక కారణాలున్నాయి. వాటిల్లో కొన్నింటిని గమనిధ్యం.

- 1) శారీరకంగా సరైన ఆహారం, ఆక్షిజన్ తక్కువగా వుండటంవల్ల అనువంశిక కణాలు మార్పు చెందుతాయి.
- 2) నిరంతరం పని చేస్తున్న శారీరక ముఖ్య అవయవాలు నిరంతరం ధాతు నష్టానికి, గాయాలకు గురికావటం వల్ల.
- 3) లైపోఫూసిన్, కొలెస్టిరాల్ వంటి విషపదార్థాలు శరీరంలో ఎక్కువ కావటం. డిఎన్‌ఎ బాగుచేయడంలో ముఖ్యమైన అనువంశిక పదార్థాన్ని కోల్పోవడం మొదలైన కారణాలు వృద్ధాప్యాన్నికి దారితీస్తాయి.

అసలు వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సమస్యల గురించి తెలుసుకుని నివారణాపాయాల గురించి చర్చించాలి.

వయస్సు మీరటం వల్ల వచ్చే సమస్యలు : ఎప్పుడు వృద్ధాప్యం వస్తుందో ఎవరికి తెలియదు. వయస్సు పెరుగుదలను బట్టి ఒక వ్యక్తిలో అదే విధంగా సమాంతరంగా జీవపరిణామ క్రమంగా వృద్ధాప్యం రాదు. అత్యధిక సంవత్సరాలు జీవించటాన్ని బట్టి వృద్ధాప్యం వచ్చిందని నిర్ధారించలేం. వయస్సు శరీరాన్ని ముడతలు పడేటట్లుచేస్తే మానసిక వ్యధి, అనుమానం, భయం, ఆతురత, తనపై తనకే నమ్మకం లేకపోవటం మొదలైన దామగినేని భాస్కరరావు

అంశాలు మనసు లేక ఆత్మను కుంగదీస్తాయి. లేక ముడతలు పదేట్లు చేస్తాయి. శరీరం కూడా ఒక యంత్రం పంచిదే, కాబట్టి జీవన విధానాన్ని బట్టి అవి కొంత కాలం పరకే పని చేస్తాయి. చివరకు పని చేయలేని స్థితికి వచ్చి ఆగిపోతాయి. శరీరం ఉత్సాహం తగ్గుతుంది. శక్తి క్షీణిస్తుంది. 40 ఏళ్ల వయసున్న వారు 60 ఏళ్లవారిలా కనిపిస్తారు. అలాకాక మంచి పోషణవుండి, ఆహార నియమాలను పాటిస్తూ వుంటే ధృడంగా, ఆరోగ్యంగా వుండి ఎక్కువకాలం జీవించగల్గాతారు. మనిషి జీవనకాలం పెరిగే కొద్ది ఈ మార్పులకు లోనపుతాడు.

1. వార్ధక్యపు కంటి శుక్లాలు.
2. గ్లాకోమా అనే కంటి జబ్బు
3. నాడిమండల చెవిలితనం
4. నడకను ప్రభావితం చేసే ఎముకలో మార్పులు
5. ఎంపైసీమా ఊపిరితిత్తులవ్యాధి.
6. తక్కిన ఇంద్రియాలు సరిగా పనిచేయకపోవటం
7. మానసిక మార్పులు (మతిమరుపు)
8. చర్చం ముడతలు పడటం.
9. కండరాలు క్లీషించడం.

పునర్జయవ్యవ కార్యక్రమం - ఒక ఏడాబి. మొదటివారం చేయాలినవి.

పృథ్వాప్యాన్ని నివారించి పునర్జయవ్యవాన్ని పొందడానికి శాస్త్రీయ బధ్యంగా ఏడాది పాటు జీవనశైలిని ఈ క్రింది విధంగా మార్పుకోవాలి. తగిన వ్యాయామం చేయాలి. సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం ముఖ్యమైన జీవనసరళి. ప్రతివారం ఆహారం, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కోసం, వినోదం కోసం వివిధ దృక్పథాలు అవలంభించాలి. మొదటివారం వ్యాయామంలో భాగంగా నడవాలి. మీ ప్రస్తుత ఆరోగ్యస్థితిని డైరీ ప్రకారం అవసరమైతే డాక్టర్ సలహా మేరకు కనీసం రోజుకు ఐదు నిముషాలు చౌప్పున అరకిలోమీటరు నడవాలి.

వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సమస్యలు

వృద్ధాప్యం అనివార్యం కదా! ఏతే? మనిషికి వృద్ధాప్యం అనివార్యమే. ఏతే వృద్ధాప్యంతో పాటు శీర్ఫకాల జబ్బలుస్వస్తియితే కొన్ని సమస్యలు వస్తాయి. ఈ క్రింద ఉదహారించిన వ్యాధులు వృద్ధులకు ఎక్కువగా వస్తాయి.

గుండె, రక్తనాళాలను క్లీషింపజేసే వ్యాధులు :

నలభై ఏళ్ల తరువాత ఈ జబ్బలొస్తాయి. రక్త నాళాల లోపలి గోడలు పగిలిపోయి కొవ్వు చేరుకుంటుంది. ఇది కాలక్రమేణా కాల్చియం చేత ప్రతిక్రిం పబడి రక్తనాళాల లోపలి వ్యాసం కుంచించుకుపోతుంది. దీనిని అధిరోస్మిల్సోనిస్ అంటారు. దీనివల్ల ఆ రక్తనాళాల ద్వారా రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. రక్తం గడ్డ కట్టటం, రక్తనాళాలు చిట్టటం, రక్తపోటు పెరగటం సంభవిస్తాయి. దీనికి కారణం ఒకచి కాదు అనేకం. ఆహారం, వంశపొరంపర్యం, అధిక బరువు కలిగి వుండటం, మాససిక, నాచీమండల ఉద్దేశకతలకు లోనుకావటం. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో గుండె, రక్తనాళాల జబ్బులవల్ల ఎక్కువగా మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి? పెరిగిన ఆధునాతన నాగరికత, అత్యాశ కూడా కారణాలుగా చేర్చవచ్చు. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వీటిని నివారించుకోవచ్చను.

కాస్పర్ : క్యాస్పర్ వ్యాధి కూడా నడివయసులో వచ్చే ప్రమాదం వుంది. సాధారణంగా నలభై ఏళ్ల తర్వాత తరువాత క్యాస్పర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి క్యాస్పర్ 65 ఏళ్ల తర్వాత వస్తుంది. వ్యక్తిగత జీవితం, వృత్తి పరిస్థితులు దీనికి కొన్ని కారణాలుగా పేర్కొన్నాచ్చు. చుట్టు లేక సిగరెట్టు లేక బీడి తాగేవారికి ఊపిరితిత్తుల క్యాస్పర్ వస్తుంది.

ప్రమాదాలు : ముసలితనంలో ప్రమాదాలు ఒక సమస్య. ఎముకల్లో కాల్చియం లోపించి ఎముకలు బలహీనపడి త్వరగా, తేలికగా విరుగుతాయి. ఈ ప్రమాదాలు బయటకన్నా ఇంట్లోనే ఎక్కువగా జరుగుతాయి. కాలుజారి పడటం కానీ, కళ్ళ తిరిగి పడటంకానీ సంభవిస్తాయి. వృద్ధాఘ్యంలో తొంటి ఎముక ఎక్కువగా విరుగుతుంది. చేతి ఎముకలు మణికట్టువద్ద విరుగుతాయి.

మధుమేహ వ్యాధి : క్లోము గ్రంథి తయారుచేసే ఇస్పులిన్ సరిగా తయారుకాక పిండి పదార్థాల జీవకియలో లోపం వల్ల రక్తంలో చక్కర విలువలు పెరిగి మధుమేహ వ్యాధి (డయాబిటిస్ మెల్లిటిస్) వస్తుంది. ఇది ఒక దీర్ఘ కాలిక జబ్బు. ఎక్కువగా 50 ఏళ్ళ తరువాత బయటపడుతుంది. డయాబిటిస్ మెల్లిటిస్ రోగుల్లో 75 శాతం వీరే. ఇది వంశపారం పర్యంగా కూడా రావోచ్చు.

సడకకు సంబంధించిన జబ్బులు : కీళ్లకు సంబంధించిన, కీళ్లకు సంబంధంలేని అనేక వ్యాధులు... పైట్రోషైటిస్, కండరాల జబ్బు, నరాలు... నాడీమండలానికి సంబంధించిన జబ్బులు, గౌటు, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, ఆస్ట్రియూ ఆర్థరైటిస్, మెన్స్యూపూసకు సంబంధించిన జబ్బులు వృద్ధాఘ్యంలో పీడిస్తాయి. ఇవన్నీ దీర్ఘకాలికమైనవి.

శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు : వయస్సుపై బడుతున్న కొణ్ణి - దీర్ఘకాలిక దగ్గు, ఉష్ణసం, మొదలైనవి వస్తాయి.

జననాంగ, మూత్రకోశ వ్యాధులు : పురుషుల్లో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పెద్దదవడం, మూత్రంలో మంట, రాత్రిశ్లు ఎక్కువగా మూత్రం రావటం, ఆపుకోలేనంతగా ఎక్కువసార్లు మూత్రం రావటం వృద్ధాఘ్యంలో వచ్చే మూత్ర కోశవ్యాధులు. మగవారిలో అంగస్థంభన త్వరగా జరగకపోవటం.

మహిళల్లో : యాబై ఏళ్లు పైబడ్డ మహిళలు సాధారణంగా ముట్టుడిగిపోయి. ముట్టుడిగిపోవటం వల్ల శరీరంలో జరిగే మార్పులు వారిని కొంత చిరాకుపరుస్తాయి. బరువు పెరిగే అవకాశం వుంది. ముఖ్యంగా పిరుదులు, తొడలు పెరుగుతాయి. మూత్రానికి సంబంధించిన వ్యాధులు రావోచ్చు.

మనస్తత్వ మార్పులు : జ్ఞాపకం తగ్గిపోవటం, జీవిత దృక్కథంలో సడలింపు లేకపోవటం, మార్పులకు అయిప్పత తెలవటం, చాదస్తంగా ఉండటం. ఆదాయం తగ్గిపోవటం లేదా పూర్తిగా కోల్పోవటం, ఇతరులపై ఆధారపడటం, జీవనస్థాయి తగ్గిపోవటం, ఉమ్మడి

కుటుంబ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నమవటం, వృద్ధాత్రమాల అవసరం పెరిగిపోవటం వృద్ధుల్లో సాంఘిక, మానసిక పరిణామాలకు దారి తీస్తాయి.

లైంగిక సమస్యలు : నల్పై నుండి యాభై ఏళ్ల వయస్సు మధ్య మహిళల్లో సంతాన ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. అలాగే పురుషుల్లో లైంగిక దారుధ్యం తగ్గుతుంది. ఈ స్నితిలో శారీరక, ఉద్దేశ్యిత పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. చిరాకు పడటం, ఈర్వు పడటం... తరచుగా సంభవిస్తాయి.

మనోద్వేగ సమస్యలు : తామున్న సమాజంలోని పరిస్థితుల్లో ఇమడలేక వృద్ధులు కొందరు కలవరపాటుకు లేక మనోద్వేగానికి గురొతారు. వయస్సు మీరిందన్న సత్యాన్ని వృద్ధులు గ్రహించి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఎంత మసలుకోగల్గాతే అంత సంతోషాన్ని వారు పొందగలుగుతారు. అలా పరిస్థితులకు అలవాటు కాకపోతే తీవ్ర మనస్థాపానికి, తనలో తాను కుంచించుకుపోవటం, జీవితంపై ఆశ వదులు కోవటం ఒకోస్థారి ఆత్మహత్యకు కూడా పాల్పడతారు. భార్యనో/భర్తనో కోల్పోవటం జీవితంలో ఒంటరితనం అనుభవించటం, శరీరం కృశించి పోవటం, వృద్ధాప్య లక్షణాలు వాటికితోడు దీర్ఘ వ్యాధులున్నట్టయితే వాటి ప్రభావం మనస్సుపైబడి కృంగదీస్తాయి.

వృద్ధులు-కుటుంబం-సమాజం

పిల్లలు తమను సలగా చూడకపోతే వృద్ధులు బాధ పడేతారు. జక్కకు లోతారు. అస్తి లేకపోతే లేదా ఆ వయసు లోస్తూ శ్రేమ పడాలి. సమాజం పోలవు తారు. అందుకట్ట నేడు పెరుగుతున్న వృద్ధుల సంఖ్య వైద్యపరంగా, సామాజిక పరంగా, కుటుంబపరంగా సమస్యగా మాలింది. వృద్ధులు వారు అప్పుడు ఎలా ఉండేవారో, ఇప్పుడు ఎలా ఉంటున్నారో పలశిల్చిద్దాం....

అభివృద్ధి చెందిన దేశాల జనాభాలో 15 శాతం అరవై ఏళ్ళకు పైబడ్డవారే. జపానులో పురుషుని సగటు ఆయుష్మ 78 ఏళ్ళు. మహిళ సగటు ఆయుష్మ 84 ఏళ్ళు. వృద్ధాప్యం ఎందుకు వస్తుందో తెలుసుకునేందుకు పరిశోధనలు చేశారు. అన్ని జీవులు కూడా వంశపారంపర్యంగా, కణాల, జీవ, రసాయన, జీవ, భౌతిక నిర్మాణ, ధర్మాల్లో మార్పుల కారణంగా వృద్ధాప్యం వస్తుందని జీవశాస్త్రజ్ఞులు తెలుసుకున్నారు. క్రీ.శ. 2050 కల్గా ప్రపంచంలో వృద్ధుల జనాభా యువకుల జనాభాకన్నా ఎక్కువోతుందని అంచనా. మానవచరిత్రలో ఇలా జరగటం ప్రథమం అవుతుంది.

మన దేశంలో వయోవృద్ధుల జనాభా 2001లో ఏడు కోట్లు, 2016లో 11.2 కోట్లు ఉంటుందని అంచనా. 1991లో భారతదేశ జనాభా లెక్కల ప్రకారం 78 శాతం వయోవృద్ధులు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్నారు. 60 ఏళ్ళకు పైబడిన జనాభాలో 1000 మంది పురుషులకు 930 మంది మహిళలున్నారు. వారిలో 34 శాతం వైధవ్యం ప్రాప్తించినవారు (15 శాతం పురుషులు, 54 శాతం మహిళలున్నారు. 52 శాతం మంది నిరక్కరాస్యులు. 39 శాతం పని చేస్తున్నారు)

ప్రాచీన కాలంలో భారతదేశంలో ఖగోళశాస్త్రజ్ఞులు మనిషి సగటు జీవిత కాలాన్ని 108 నుండి 120 సంవత్సరాలుగా లెక్కించారు. శ్రీకృష్ణుడు 125 సంవత్సరాలు

జీవించాడని ప్రతీతి. భీముడు తన మరణకాలాన్ని ఉత్తరాయణ ప్రవేశం వరకూ వాయిదా వేసాడని మహాభారతంలో కథనం. భారతదేశంలో 1901లో మనిషి సగటు జీవన ప్రమాణం 24 సంవత్సరాలుంటే అపి 2001లో 74 సంవత్సరాలైంది. దీనికి కారణం పెరిగిన సాంకేతిక, వైద్యశాస్త్రాలు, ఆర్థికస్థాయి, ఆపోర, వసతి సౌకర్యాలు. ‘పెద్దలమాట చద్దిమూట’ అన్న నాటి సామెతను ఒక కుటుంబంలో గాని తెగలోగాని, జూతిలోగాని జీవితంలో అనుభవం గడించి నేర్చుకున్న పాతాలను తన తరువాతి తరం వారికి పెద్దలు అందజేశారు. ఆ మాటలేక పాతాలు విని లాభం పొందిన తరువాతి తరం వారు పెద్దల గురించి చెప్పుకున్న మాటగా మనం పరిగణిధ్యాం.

మనిషి నాగరికుడయ్యక అతని కుటుంబంలో పిల్లలు, మహిళలు, వృద్ధులు ప్రశ్నక గౌరవం, ఆదరణ, పోపణ పొందారు. యుద్ధాల్లో సైతం ఓడిన వారి పిల్లల్ని, మహిళలను, వృద్ధులను గెలిచిన వారు ఇచ్చంది పెట్టుకుండా ఆదరించేవారు. రాసురాను యుద్ధాల్లో గెలిచినవారు ఓడిన (వారి) తెగల మహిళలను చెరపట్టి తీసుకెళ్లేవారు. వృద్ధులను నిరాదరించేవారు. మహాభారతం కాలం నాటికి యువకులు పెద్దల్ని దిక్కరించటం మొదలైంది. ఇందుకు దుర్భోధనుడే పెద్ద ఉదాహరణ. ప్రాచీన భారతంలో.. కుటుంబాలలో ఇంటి పెద్దలకు గౌరవం వుండేది. కుటుంబాన్ని పోషించే భర్త తన తల్లిదండ్రులను, భార్యపిలల్ని పోషించే బాధ్యతను తీసుకునేవాడు. ఒకవేళ భర్త మరణిస్తే అతని భార్య ఆ బాధ్యతను పెరిగి పెద్దదై పిల్లల్లో కలిసి తీసుకునేది. ఇంటిపెద్ద మాటకు, అతని సంతానం, వారి సంతానం గౌరవించేవారు. ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థను అప్పటి ప్రజలు పోషించారు. ఆ రోజుల్లో జీవనస్థాయి తక్కువగా వుండేది. వృద్ధుల సంఖ్య తక్కువుండేది. ‘చిన్న కుటుంబం’ పేరుతో సంఘంలో, కుటుంబంలో పెద్దల పట్ల గౌరవం నశించింది. ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ ధ్వంసమైంది. పెళ్ళికాగానే యువకులు వేరుగా కాపురాలు పెడుతున్నారు. వృద్ధావ్యంలో ఉన్న, కనిపెంచిన తల్లిదండ్రులను ఆదరించడం లేదు. వృద్ధులు అనేక రకాలుగా హింసకు గురవుతున్నారు. అందుకని వృద్ధుల సంక్లేషం, సమాజ సంక్లేషంగా మారింది. అన్ని దేశాల్లో వృద్ధుల సంక్లేషం పాలకుల ముందుకొచ్చింది.

మన దేశంలో వృద్ధుల సంక్లేషం మాత్రం నత్తునడకన సాగుతోంది. 80 ఏళ్ల వయసులోనూ పోపణ కోసం శ్రమించే వృద్ధులున్నారు. ‘తమ తల్లిదండ్రులను నిరాదరించే వారిని శిక్షించాలి’ అని ఇటీవల కేంద్రప్రభుత్వం చట్టం తెచ్చింది. కాని ఇంకా అది ప్రచారంలోకి రాలేదు. దైత్యులో వయావృద్ధులకు కొన్ని రాయితీలు ఉన్నట్లు బస్సుల్లో లేదు. వారికి కేటాయించిన సీట్లు బస్సుల్లో దక్కుడం లేదు. వృద్ధావ్య ఫించన్లు అందరికీ అందడం లేదు.

శరీరంలో కొవ్వు ఎలా తగ్గించుకోవాలి?

వారంలో ప్రతి రోజూ ఐదు నిముష్టాలపాటు అరకిలోమీటరు దూరం సడవాలి. ఇక కొవ్వు గురించి, దాన్ని తగ్గించు కోవడానికి మనం తీసుకునే ఆహారంలో కొవ్వు మితంగా వుండాలి. అధిక కొవ్వు గుండె జబ్బుల్ని, క్యాస్సరును కలిగి స్తుంది. జీవిత కాలాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందుకని వ్యాయామం ధ్వరా కొవ్వు కరిగించుకుని పై జబ్బుల్ని రాకుండా చేసుకుని జీవిత కాలాన్ని పొడిగించుకోవాలి. అయితే అన్ని రకాల కొవ్వులు చెడ్డవికావు. లో డెన్ఫిటీ కొలప్పాల్ చెడ్డకొవ్వు. బై డెన్ఫిటీ లెవెల్ కొలప్పాల్ మంచి కొవ్వు. హూర్చి వెన్న శాతం ఉండే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఎర మాంసాన్ని తక్కువగా వాడాలి. వీటిలో సాచురేపెడ ఫ్యాట్స్ ఉంటాయి. పైన చెప్పినట్లు పాలీసాచ్చురేపెడ ఫ్యాట్స్ ను మంచి కొవ్వు అంటారు. మంచి కొవ్వు వుండే పాండ్లుతిరుగుదు పువ్వునూనె, రైన్‌రిచ్ భ్రాన్ అయిల్ను వంటకు వాడాలి. వారానికి ఒకసారి కోడిమాంసం (చర్చంలేకుండా), చేప, ఎండిన చిక్కుడు విత్తనాలు, బతానీలు, కోడిగుండ్లలోని తెల్లని సొన పదార్థం వాడాలి. వారానికి ఒకసారి గొర్రెలేక మేక మాంసం (కొవ్వులేకుండా) వండుకుని తినాలి. ఐస్ట్‌క్రిమును వారానికి ఒకసారి తినాచ్చు. అలా అధిక కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గించుకోవాలి.



వృద్ధాప్య సమస్యల నివారణ

పయోవృద్ధుల్లో సమస్యలను నివారించేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి వ్యాసంలో తెలుసుకుండాం.

ప్రాథమిక నివారణ చర్యలు : అ) 1) ఆరోగ్య అలవాట్లు 2) పొగతాగటం 3) ఎక్కువ లావుగా వుండటం 4) పోషికాహారం 5) నిద్ర

ఆ) గుండెపోటు తెచ్చే కారణాలు

ఇ) వ్యాధి నిరోధక టీకా కార్బూక్రమం ఈ) దెబ్బలు తగులకుండా నిరోధక చర్యలు ఉ) వైద్యం జరిపేటప్పుడు ఇతర వ్యాధులు రాకుండా ఊ) ఎముకలు బలహీనమవకుండా నిరోధించటం

మాధ్యమిక నివారణ చర్యలు : ఈ కింది వ్యాధులున్నాయో లేదో పరీక్షించు కోవడం...

1) అధిక రక్తపోటు 2) మధుమేహం 3) నోటికి, చిగుళ్లకు సంబంధించిన వ్యాధులు 4) పిప్పిపత్ట 5) స్వర్యజ్ఞానంలో మార్పులు లేక పక్కవాతం 6) మందులవల్ల వచ్చిన విషపరిణామాలు 7) పేగుల్లో గాని ఆసనంలోగాని క్యాస్చర్ 8) రొమ్ము, గర్జుకోశ సంబంధ క్యాస్చర్ 9) ప్రోస్టేటు గ్రంథి కాస్చర్ 10) ఆహార లోపం వల్ల కలిగిన పొందురోగం 11) మానసిక దుర్ఘాత, మానసిక ఒత్తిడి 12) మూత్రం నిలువకపోవుట 13) పాదాల సమస్యలు 14) పడిపోవటం 15) క్షుయవ్యాధి 16) సిఫిలిస్ లేక పోచుపి / ఎయిడ్స్ ఆ) పక్కవాతం నివారణ ఇ) గుండెపోటు నివారణ

ఆభరి లేదా చివరి నివారణచర్యలు : అ) పునరావాసం 1) శారీరక కొరతలు 2) ఆలోచించే శక్తి తగ్గటం 3) అవయవాల పని తీరు లోపాలు.

ఆదరణ, సంరక్షణ : ఇలా వృద్ధాప్యం గురించి చాలా చెప్పుకోవచ్చు. ఇక వృద్ధాప్యాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలి. ఎలా వృద్ధాప్య పరిణామాల్సి, దాని వేగాన్ని ఎలా తగ్గించాలో, ఎలా ఎక్కువ యవ్వనపంతులుగా కన్నించవచ్చునో విషయాలకు వద్దాం...

ఎలాగంటే ? ఒక తోటమాలి సరిగ్గా నీరు లేక, పోషణ లేక ఎండిపోయిన చెట్లకు మరల పాదువేసి, నీరుపోసి, ఎరువువేసి, అవసరమైతే పందిరివేసి ఆ చెట్లను లేక మొక్కలను తిరిగి నవనవలాడేట్లు, పచ్చగా వుండేట్లు చేస్తాడు. అలాగే మనం కూడా మనక్కాఫలసిన విధంగా మన శరీరాన్ని తగినట్లుగా విశ్రాంతినిచ్చి, స్నాన ఆహారం ఇచ్చి మానసికంగా, శారీరకంగా ఎటువంటి బాధలేకుండా చేయాలి. అందుకు తగినట్లుగా దుస్తులు ధరించి, పరిశుభ్రంగా చక్కగావుండి, అన్ని అవయవాలకు సంబంధించి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మనం కూడా కుర్రాళ్ళకు మల్లే వుండోచ్చు. శక్తివంతంగా, ఉత్సాహంగా వుండోచ్చు. యవ్వనానికి సంబంధించిన లక్షణాలను తిరిగి సంపాదిస్తే మీరు కూడా యవ్వనపంతులైనట్టే. అలా వృద్ధాప్య లక్షణాలకు కొంతవరకు అడ్డుకట్ట వేసి యువతవలె శైర్యంగా వుండి గాఢ స్నేహాన్ని పెంపాందించుని, ప్రేమగా వుంటే, మానసిక ఇత్తిడులకు లోసుకాకుండా ఉద్యోగాలను, ఈ వయసులో వచ్చే నిరాశను వదిలేస్తే మీరు కూడా యవ్వనపంతులుగా వున్నట్టే. మానసికంగా యవ్వనపంతులైనట్టే. అప్పుడు మీకు కొంత శక్తి పెరుగుతుంది. ఎక్కడికైనా వెళ్లాచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఆకర్షణీయంగా వుండోచ్చు. యువకుల్లాగా ధైర్య, సాహసాలతో మెలగవచ్చును. దీనికంతా ఒక ఖచ్చితమైన కార్యక్రమాన్ని మీరు పాటించాల్సి వుంటుంది.

ఎలాగంటే?... పైన చెప్పిన మాటలు లేక విషయాలు చెప్పటానికి బాగానే వున్నా వాటి ఆచరణ తప్పకుండా పాటిస్తే సాధ్యమౌతుంది. దీని సాధనకు మూడు మార్గాలున్నాయి.

భోతిక రుగ్గుతల నుండి రక్కించుకొనుట ముఖ్యం : వాస్తవానికి జబ్బులు అనుకొన్నంతగా వృద్ధాప్యానికి దారి తీయవు. కానీ మిమ్మల్ని “ముసలివాళ్లం అయ్యాం” అన్న భావనను కల్పిస్తాయి. వాటిలో కొన్నించేని తిప్పి కొట్టాచ్చు. కొన్నింటికి తగిన వైద్యం చేయించుకోవచ్చు. నడుంనోప్పి, తలనోప్పి, ఛాతినోప్పి, అరికాళ్లలో మంట,

మధుమేహం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, సిరలు ఉబ్బటం జబ్బులను కొంతవరకైనా నయం చేసుకోవచ్చును. ఉదాహరణకు నడుంనొప్పిని తీసుకుండాం. దీనికి డాక్టర్లు మోకాలి నుండి ఛాతి వరకు లాగే పరికరాన్ని వాడమంటారు. కాని ఒకోపోరి దానిని ఉపయోగించే తీరులోనే మీ బాధ ఎక్కువ కావోచ్చు. కాని చదునుగా వుండే బల్లమీదగాని, గచ్చమీదగాని, నేలమీదగాని తలకింద దిండులేకుండా వెల్లకిలా పదుకున్నట్లయితే మీ వెన్నుపూసకు విశ్రాంతి లభించి నడుంనొప్పి కొంత తగ్గుతుంది. అలాగే మానసిక అందోళనను తగ్గించుకోవటం ద్వారా కూడా నడుంనొప్పి కొంత తగ్గుతుంది. అలాగే మీరు ఉపయోగించే కుర్రీ, పరుపు కూడా నడుంనొప్పిని నయం చేయడంలో ఉపకరిస్తాయి.

ఆహారంలో మార్పులు : మీరు కొన్ని ఆహార పదార్థాలు తిన్నట్లయితే తలనొప్పి రావోచ్చు. మలబద్దకం ఉంటే, జలుబు చేసే పదార్థాలు తింటే తలనొప్పి రావోచ్చు. వీటిని జాగ్రత్తగా గుర్తుపెట్టుకుని మానివేయాలి. ప్రతి రోజు క్రమం తప్పక విరేచనం అయ్యేట్లు పీచు కలిగిన ఆహార పదార్థాలు తినాలి. అలా శరీరాన్ని అలవాటు చేయాలి. మానసిక అందోళనను తగ్గించుకోవాలి. ఒకవేళ తలనొప్పి ఉంటే తలమీద (కణతలవద్ద) రెండుచోట్ల అదుముకున్నట్లయితే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. గుండె జబ్బుల్లోనూ, రక్తపోటు అధికంగా ఉన్నవారు కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా వాడాలి. అలాగే మధుమేహం, మూత్రపిండాల వ్యాధులు, కామెర్ల జబ్బుల్లో మనం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆయ జబ్బులను కొంత నియంత్రించుకోవచ్చు. అవసరమైతే ఆహార నిపుణుని సంప్రదించాలి.

ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు

వేషధారణలో మార్పులు : ఆవసరమైన మేరకు బరువు తగ్గించుకోవడం, ఆకర్షణీయంగా దుస్తులు ధరించడం, అధునాతన ఫ్యాషన్లకు అనుగుణంగా వుండటం, జాట్లు గురించి త్రచ్చ, ఆవసరమైతే రంగు వేసుకుని ముఖంలో ముడతలు లేనివిధంగా తయారైతే యువకుల్లాగా ఉండొచ్చ. ఆవసరమైతే ప్లాష్టిక్ సర్జరీ చేయించుకోవచ్చ. ఆరోగ్యవంతంగా శక్తివంతంగా, ఆకర్షణీయంగా తయారైతే దానికి తోడు మానసిక ఉత్సాహంతోడైతే మీరు మీ వయస్సును తగ్గించున్నట్లుగా భావించి యవ్వనానికి దగ్గరొతారు. అరవైవిళ్లు వచ్చినా ఇరవైవిళ్ల వాడిలా ఉంటారు.

పై వాటిని సాధించడానికి కనీసం ఒక సంవత్సరం ప్రణాళిక ఆవసరం. అది మొదటివారం నుండి ప్రారంభమై కొనసాగాలి. ఆ ప్రణాళిక ఈ వ్యాసాల్లో వివరిస్తాను. అయితే మీరు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు....

- 1) మెరుగ్గా వున్నామన్న భావనకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు
- 2) మెరుగ్గా కనిపించడానికి చేయాల్సినవి
- 3) పునర్యవ్యాసానికి ఒక సంవత్సరం ప్రణాళికను అమలు చేయడం.

పై వాటికి తోడు ప్రభుత్వపరంగా వయోవృద్ధుల సంక్లేపు పథకాలు అమలు కావాలి.

మెరుగ్గా ఉన్నామన్న భావనకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు : 1) పొగతాగటం మానివేయాలి
- 2) మద్యపానం మానివేయాలి
- 3) అధిక బరువు/స్వాలకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలి
- 4) తేలికగా జీర్జ్రమయ్యే సంపూర్ణ, సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- 5) సరిగా నిద్రపోవాలి
- 6) ఇంటిని, ఇంటి పరిసరాలను శుభ్రంగానూ, కాలుష్య రహితం గానూ ఉంచుకోవాలి.

గుండె జబ్బులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కీళ్లు, కండరాలు, నడుంనొప్పి రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పై శాస్త్రకోశ, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వ్యాధినిరోధక టీకాలను సమయానికి తీసుకుని శక్తిని పెంచుకుని తీరాలి. ఇంట్లోనూ, బయటా ప్రమాదాలు జరగకుండా ఏలైనన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అధిక రక్తపోటు, సిరల ఉచ్చే జబ్బు సమస్యలకు తగు చికిత్స తీసుకోవాలి. అన్ని రకాల క్యాస్టరు నివారణకు డాక్టరు సలహాతో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తలనొప్పి నుండి నివారణ, పొదాల గురించిన జాగ్రత్తలు పొట్టించాలి. నోటి గురించి, పండ్ల గురించి చిగుళ్ల గురించి, గొంతు గురించిన శ్రద్ధ వహించాలి. మన శరీరంలో అమిపెద్ద అవయవం చర్చం, కంటి సమస్యల గురించి, రుచి, వాసన మొదలైన ఇంద్రియాల పదును గురించి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. దిగులు, మానసిక ఆందోళన, మూర్ఖనమ్మకాలను తొలగించుకోవాలి. మూత్రపిండాలలో, మూత్రాశయంలో రాళ్లు, మూత్రం ఆగకుండా ఉండటం, ఆగిపోవటం మూత్ర, విసర్జక మండలాల సమస్యల గురించిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

పొదముల సమస్యలు, క్షుయ, కామెర్లు, సిఫిలిస్, పోచ్చపాపి/ఎయిష్ట్ ఇతర లైంగిక సంపర్కం ద్వారా వచ్చు వ్యాధుల నివారణ, గుండెపోటు, పక్కవాతం రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జబ్బులకు, ఆరోగ్యానికి వాడే మందులవల్ల విషపరిణామాలవట్ల జాగ్రత్తవహించాలి. ఇవేకాక పనిలో కండరాలు అలసిపోవటం వల్ల వచ్చే సమస్యలు,

వినికిడి సమస్యలు, మధుమేహం నివారణ, మానసిక స్థిరత్వం, సంతోషపూరితమైన హృదయానికి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సంవత్సరమునకు ఒకసారి పూర్తి స్థాయిలో వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

మెరుగ్గా కనిపించడానికి చేయాల్సినవి.. వృద్ధాఘ్యం - వయస్సు వచ్చినా వృద్ధాఘ్య నివారణకు మనసుతో వుండటం, అందంగా వుండడానికి లేదా అంగవైకల్యం వుంటే సరి చేసేందుకు అవసరమైన ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేయించుకోవడం, తల అందంగా ఉండటానికి జాట్టును సరిగ్గా పోషించుకోవాలి. అవసరమైతే రంగు వేసుకోవాలి. నూనె రాసుకుని సరిగ్గా దుష్ప్యకోవాలి. చుండు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ మధ్య మధ్య తలంటు స్నేహం చేయాలి. అలాగే కళ్లు, పెదాలు, పశ్ల జాగ్రత్తలు తీసుకుని నష్టపూర్తా ఉండాలి. ఆహోరలోపం వల్ల కలిగే జబ్బులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జీవిత భాగస్థామితో కలిసిమెలని ఉంటూ సరిగా సంసార జీవితాన్ని గడుపుతూ, చిన్న కుటుంబంతో చింతలు లేకుండా ఉండాలి. చేతులు, గోళ్లు, చర్యం అందంగా ఉండేట్లు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పరిశుద్ధత పాచించాలి. దుస్తులు, సరిగ్గానూ, అందంగానూ, పరిశుద్ధంగానూ ఉండాలి. ఎత్తుకు తగ్గ బరువుండాలి. రోజుా ధ్యానం చేస్తూ సామాజిక దృక్పథంతో, మనశ్శాంతితో, సంతృప్తిగా జీవితం గడుపుటకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి.

నడక : వారంలో రోజుా పదినిషాలపాటు కిలోమీటరు దూరం నడవాలి.

ధ్యానం : మీరు మీ మానసిక ఒత్తిడిని నివారించుకుని దీర్ఘకాలం ఆత్మవిశ్వాసంతో, సమర్థవంతంగా జీవించేందుక తేలికైన పద్ధతి “ధ్యానం” లేక కాసేపు మనసును మీ ఉచ్ఛాసు, నిశ్శాసాలపై ధ్యాన ఉంచితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. ధ్యానం చేయడానికి ఉదయం సరైన సమయం. ఎందుకంటే ఉదయం అన్ని విధాలుగా ప్రశాంతంగా వుండటమే కాక మీ మనసు ఇంకా ఏ వైపునకూ వెళ్లకుండా వుంటుంది. అంతే కాక సరైన ప్రారంభం దీర్ఘకాలంగా వుండి మీకు మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. అందువల్ల మీరు రోజుా ఉదయం ఫలహోరానికి ముందు, రాత్రి భోజనానికి ముందు పదినిముపాలపాటు ఈ కింది పద్ధతిలో ధ్యానం చేయండి. మీరు ఉదయం లేవగానే మీ మానసిక స్థితిబాగా ఉండటానికి మంచి ఉపహారం తీసుకోవాలి.

అనుకూలంగా ఒక మంచి శుభ్రమైన చోట (ఇంట్లో) వీలుంటే పద్మాసనం వేసి కూర్చోండి. చేతుల్ని బడిలో వుంచుకోండి. ఒక పదాన్ని ఎన్నుకోండి. ఉదాహరణకు శాంతి, ప్రేమ, లేక ఒకటి, రెండు దానిని ఉచ్చరిస్తూ వుండండి. కట్టు మూసుకోండి. ఇప్పుడు మామూలుగా గాలి పీల్చుండి. మీ పదాన్ని ఉచ్చరిస్తూ శాసను వదలండి. రెండు చర్యలనూ మీరు గమనించండి. మీ మనసును మళ్ళించే వాటిని లక్ష్యపెట్టకండి. సుమారు పది నిముషాలపాటు పై విధంగా ఉచ్ఛాస నిశ్శాస క్రియలను, మీ పదాన్ని ఉచ్చరిస్తూ చేయండి. సమయం కేటాయింపుకు గడియారపు అలారంను వాడవద్దు. అలా మీ మనసుకు, శరీరానికి విశ్రాంతినివ్వండి. ప్రశాంతతను సమకూర్చుకోండి.

వృద్ధాప్యం ఎలా వస్తుంది?

వృద్ధాప్యం అనేది ప్రకృతి సిద్ధంగా అన్ని జీవులకు వస్తుంది. అయితే మానవ శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థలు లేక శాఖలు ఒక సారి వృద్ధాప్యాన్ని అందుకోవు. మానవని వ్యాధి నిరోధకశక్తిలో మార్పులు వస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో వ్యాధినిరోధక శక్తి తగిపోయి అవయవాలు వ్యాధులకు గురయ్యే పరిస్థితి వస్తుంది. దైమస్ గ్రంథి వనితనం తగ్గిపోడవం వల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్షణిస్తుంది లేక మార్పులు వస్తాయి. వృద్ధాప్యం ఎలా వస్తుందో చెప్పాడనికి ఏక సిద్ధాంతం లేదు. ఎందుకంటే జీవుల్లో ధాతువులు, కణాలు అన్ని వృద్ధాప్యం చెందే ప్రక్రియ విభిన్నంగా ఉంది. సమస్య జబీలమైంది కనుక ఎన్నో పరిశోధనలు తేల్చిందేమంటే వృద్ధాప్యం గురించిన సమాచారం లేక విజ్ఞానం ఇంకా పరిమితమైందని.

వృద్ధాప్యాన్ని తేలికిగా కొలిచే జీవగుర్తులు తక్కువగా ఉన్నాయి. వయసు పెరిగే కొద్ది కణస్థాయి నుంచి జీవస్థాయిల వరకు అనేక మార్పులొస్తాయి. వాతావరణానికి సంబంధించిన కారణాలు కూడా తోడపుతాయి. సంతానోత్పత్తి స్థాయికి వచ్చిన అన్ని జీవుల్లోనూ వయసు పెరిగే కొద్ది జీవధర్మాల్లో తట్టుకునే శక్తి తగిపోయి చుట్టూ వాతావరణపు ఒత్తిడులను తట్టుకునే శక్తి తగిపోతుంది. దీంతో చుట్టూ వాతావరణ ఒత్తిడిలను తట్టుకునే శక్తి తగి జబ్బులు వచ్చే స్థితికి వస్తాయి. తడ్వారా మరణానికి దారితీసే అన్ని కారణాలు... వయసు మీరడంతో సహా ఎక్కువపుతాయి. ఈ కారణాలు అర్థం చేసుకుంటే వృద్ధాప్యాన్ని, దాంతో కలిసి వచ్చే వ్యాధులను, అశక్తతలను వాయిదా వేసేందుకు లేక నివారించేందుకు వీలవుతుంది.

వృద్ధాప్యం గురించి ఇంకా కొన్ని ముఖ్య ప్రశ్నలకు సమాధానం లభించలేదు. ఉదాహరణకు అనలు వృద్ధాప్యం ఎందుకొన్నందో తేలియదు. జన్మవరమైన

(వంశపారంపర్యత) కారణం ఎంతో, జన్మపరం కాని ఆహారం, వ్యాయామం ఏ రకమైన భావం చూపుతున్నాయో, వృద్ధాప్యం దానికి సంబంధించిన వ్యాధులను నివారించగలమా? వాయిదా వేయగలగమా? అని ఎక్కువ మంది పరిశేధనలు చేస్తున్నారు. వృద్ధాప్యానికి ప్రాథమిక కారణం వంశపారంపర్యం ఒకటని భావిస్తున్నారు. అయితే వృద్ధాప్యం ఎందుకొస్తుందో తెలిపే ఈ కింది సిద్ధాంతాలను పరిశీలిద్దాం...

వ్యాధినిరోధక సిద్ధాంతం : యాంటిబాడీల ఉత్పత్తి తగ్గినందు వల్ల జబ్బులు రావడానికి శరీరం అనుపుగా అవటం. వ్యాధినిరోధకత క్రమబద్ధికరణలో తగ్గుదల వల్ల ఆటోఇమ్యూన్ డిసెర్డర్లు అధికం కావడం.

నాడీ మందల, వినాళ గ్రంథుల సిద్ధాంతం : లోకన్ సిరులన్, సబ్ స్టోన్యూ నిగ్రా మొదలైనవి మెదడు ప్రాంతాల్లో కొన్ని నాడీ మందల కణాలు నశించడం. మాంసకృతుల విభజన, కణ విభజనను నియంత్రించే పెరుగుదల హోర్స్‌ను ఉత్పత్తి తగ్గడం. స్టీరాయిడ్ పదార్థం కోల్పోవడం వల్ల ఎముకలు బలహీనమవడం.

ప్రీ రాడికల్ సిద్ధాంతం : మన శరీరంలో కొలాజన్, ఇలాష్ట్ర్మ్, డిఎన్‌ఎలలో ఆక్సీకరణ మార్పులు కలుగజేసే అత్యతం కీలకమైనవి ప్రీ రాడికల్ అనేవి. కణాల్లో మైటోఫాండ్రియాల పొరల్లో మార్పులు, చిన్న ధమనుల్లో పీచు పదార్థం ఎక్కువవడం, అతి చిన్న రక్తనాళాలకు దెబ్బతగిలి దానికి పర్యవసానంగా వాటిలో పీచుపదార్థం ఎక్కువ కావడం.

కణం వృద్ధాప్యం రాపటమనే సిద్ధాంతం : పెద్దల్లో ధాతుపులు గాయాలకు తట్టుకోవడమే కాకుండా శరీర ధర్మాల్లో ఎక్కువ అవసరం వచ్చినప్పుడు ఉన్న కణాల పరిమాణాన్ని పెంచుకుంటాయి. అంతేకానీ కణాల సంఖ్య పెంచుకోవు. క్రోమోజోములు కురచవుతాయి.

శారీరక మార్పు సిద్ధాంతం : శరీరంలోని కణాల్లో తగిన స్థాయిలో మార్పులు జమ అవుతాయి.

ఎర్రెం థియరీ : డిఎన్‌ఎల మైటోఫండ్రియాల్లో మార్పులు వృద్ధాప్యం క్రమంలో ప్రాథమిక శరీర ధర్మాలకు సంబంధించిన విషయమేమంటే.. వాతావరణ తీవ్రత తట్టుకునే శక్తి గల శరీరంలోని జీవక్రియలు లేక దారుధ్యం తగ్గడం అనేది ఆహారం, వాతావరణం, వృత్తిగత అలవాట్లు, వంశపారంపర్యత లేదా జన్మపరమైన అంశాల ప్రభావానికిలోనై ఉంటుంది. అయితే ఏ వ్యవస్థలోనైనా ఆక్సికంగా మర్పులు వస్తే అది జబ్బు వల్లే.. కానీ వయసు మీరడం వల్ల కాదు. యువతతో పోల్చినప్పుడు వృద్ధులు అనేక విషయాల్లో తేడాలతో ఉంటారు. అయితే మనక్కావలసింది ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యం.

ఉపాహారం ఎలా ఉండాలి?

మంచి ఉపాహారాన్ని లేక ఘలహోరాన్ని ఎంచుకోవాలి. వారంలో ప్రతి రోజుగా పదిహేను నమిషాల పాటు 1.2 కిలోమీటర్ల దూరం నడవాలి.

ఉదయం 8 గంటలకు అందరూ ఉపాహారం తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే మనం రాత్రి భోజనం 8.30 గంటలకు వేశాక నిద్రపోతాం. నిద్రలేచి కాలవృత్త్యాలు తీర్చుకుని, స్నానం చేస్తాం. ఆ తర్వాత ఉపాహారం తీసుకోకుంటే ఉదయం 11 గంటలకల్ల మన శరీరంలో చక్కర నిల్వాలు అతి తక్కువ స్థాయికి దిగజారిపోయి మనం నీరసపడతాం. సరిగా పనిచేయలేం. కనుక ఒక మాదిరిగా ఉపాహారం తీసుకోవాలి. ఈ ఉపాహారంలో ఎక్కువగా పిండిపదార్థాలుంటే ఉపాహారం తిన్నాడని నిద్ర వస్తుంది. పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు కలిసి ఉన్న ఉపాహారం తీసుకోవాలి. ఉదయం ఉపాహారం మానేస్తే మనిషి శరీరం నీరసంగా ఉండి తాను చేయాలిని పనిని సరిగా చేయలేదు. ఉపాహారం మరీ ఎక్కువ తిన్నా నిద్ర వస్తుంది. కనుక మద్యస్థంగా తీసుకోవాలి. ఉపాహారంలో ఇణ్ణి, వడ, చపాతీ, పూరీ, దోశ, ఉప్పు లేదా బ్రిడ్జు, గుడ్ప, పాలు తీసుకోవచ్చు. వయోవృద్ధులు తేలికపాటి ఉపాహారం రెండు ఇంగీలతో టీ, పూరీలైతే నాలుగు, చపాతీలైతే రెండు ఒక కప్పు కూరతో తీసుకోవచ్చు. ఇష్టమైన ఉపాహారాన్ని ఉదయం 8 గంటలకే తీసుకోవాలి. ఉపాహారంలో ఏం తీసుకోవాలో క్రితం రాత్రే నిర్ణయించుకోవాలి. వై పదార్థాలు లేకపోతే అన్నం కొద్దిగా తినాలి.

వృద్ధాప్యంలో వ్యాధి నిరోధక టీకాలు

అన్ని జీవులు తన జీవితాన్ని కొనసాగించడంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది. అన్ని రకాల పరాస్త జీవుల దాడిని ఎదుర్కొపడం, కణాలు తమంతట తామే వృద్ధి చెందకుండా చేయడం, వ్యాధి నిరోధక శక్తి వ్యవస్థ ప్రధాన ధర్మాలు.

యుక్త వయస్సు నుంచి క్రైమెన్ గ్రంథి పని తీరు తగ్గటం ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తిలో వయస్సు మారినకొఢ్చి మార్పులు, తగ్గుదల వస్తాయి. వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గటం అనేక వ్యాధులు సంక్రమించడానికి కారణమవుతాయి. పైన చెప్పినట్లుగా వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ వైరన్లు, బాక్టీరియా, ఫంగన్, ఏకకణ, బహుకణజీవులైన పరాస్త జీవుల నుంచి కాపాడుతుంది. ఆ పని ఇలాడంటుంది.

- 1) చక్కగా ఉన్న చర్చం, దానిలోకి కొప్పు ఆమ్లాలు
- 2) జీర్ణశయవులోనూ, ట్రై జననాంగమార్గంలోనూ ఉండే ఆమ్లతత్వం.
- 3) కళ్ల నీరు, ఇతర శరీర ప్రాశాల్లో ఉండే లైసోజోములు.
- 4) పై, కింది శ్వాస మార్గంలో ఉండే సెలైవ, గట్టి ప్రాపం.
- 5) మూత్రము ద్వారా మూత్ర నాళం నుంచి తరిమివేసే-కడిగే పద్ధతి.

స్వత సిధ్ధమైన, సాంక్రమిక వ్యాధి నిరోధకశక్తి : కొద్ది పరాస్తజీవులు పై రక్కక కవచాలను తప్పించుకుని శరీరంలో ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది. ఈ పరాస్తజీవుల నుంచి రక్కం వ్యాధి నిరోధకశక్తి వ్యవస్థ ద్వారా వస్తుంది. ఈ రక్కణవ్యవస్థ ఆ జీవులను గుర్తుపట్టి వాటిని శరీరం నుంచి తరిమేందుకు చర్చలు చేపడుతుంది. ఈ రక్కణ ప్రతి చర్చ రెండు రకాలు. 1. స్వతసిధ్ధమైనది(సర్దుబాటుకానిది) 2. సాంక్రమిక / సర్దుబాటు విధం.

1. స్వతసిద్ధమైనది : స్వతసిద్ధమైన వ్యాధి నిరోధక శక్తి ప్రత్యేక స్వభావం కలదికాదు. ఇది పరాన్నజీవుల బారిన పడటంతో మారదు. లేక సర్దుబాటు కానిది లేక సంబంధం లేనిది.

2. సాంక్రమిక వ్యాధి నిరోధక శక్తి : సాంక్రమిక వ్యాధి నిరోధక శక్తి అనేది ప్రత్యేకమైనది. అలాగే పరాన్నజీవుల బారిన పడటానికి సంబంధం కలిగి ఉండి, పరాన్నజీవుల బారిన పడినపుడుల్లా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ సాంక్రమిక వ్యాధి నిరోధక శక్తి కొన్ని పరాన్నజీవుల్లో జీవితకాలం ఉంటుంది. ఉదాహరణ పొంగు వైరన్. ఈ రక్కణలో రెండు కీలక లక్షణాలున్నాయి. ప్రత్యేకత అనగా ప్రత్యేక పరాన్నజీవిపట్ల ప్రత్యేక చర్య. జ్ఞాపకశక్తి - ఈ రక్కణ వ్యవస్థ ఆ జీవులను శాశ్వతంగా జ్ఞాపకంలో ఉంచుకుంటుంది. ఈ రక్కణ ప్రతి చర్య మన రక్కంలోని తెల్లుకణాల ద్వారా జరుగుతుంది.

భక్షణ చేసేతెల్లురక్త కణాలు : నూర్యాట్రోఫిల్స్, మొనోసైట్లు, మాక్రోఫెష్ట్లు స్వతసిద్ధమైన రక్కణను ఇస్తాయి. లింఫోసైటు కణాలు సాంక్రమిక వ్యాధి నిరోధక శక్తినిస్తాయి. రక్కణ ప్రతి చర్యలు రెండు రకాలు...హూమరల వ్యాధి నిరోధకత, కణాల ద్వారా వ్యాధి నిరోధకత.

వృద్ధప్యంలో మార్పులు : పయసు మీద పడే కొద్ది వ్యాధి నిరోధక వృపుస్తలో మార్పులొస్తాయి. ఛైమన్స్‌గ్రంథి పనితీరు, ప్రత్యేక యాంటీబాడీల ఉపుత్తి తగ్గుతాయి. వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గుదలకు ఇవి గుర్తులు. సరిగా ఆహారం లేకపోవడం, ఒకచీకన్నా ఎక్కువ మందులు వాడటం, మానసిక సమస్యలు, హెచ్చివి వ్యాధి సోకడం మొదలగునవి కూడా వ్యాధి నిరోధకశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

వృద్ధులు వారి వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గటం వల్ల అతిగా వ్యాధులకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

వ్యాధులు ఎలా వస్తాయి : 1. జనసమాహంలో ఉన్నందు వల్ల అనేక జబ్బులు వస్తాయి. జనసమాహంలో జీవించినపుడు వివిధ రకాల జబ్బులొస్తాయి. ఈ వ్యాధులు తరుచుగా గానీ, ఒక ఉపైనలా గానీ రావాచ్చు.

2. ఆస్పుత్రుల్లో ఉన్నందున కలిగే వ్యాధులను ఆస్పుత్రి సాంక్రమిక వ్యాధులు అంటారు. ఆస్పుత్రిలో చేరిన నలబైఎనిది గంటల తర్వాత వచ్చే వ్యాధులను ఈ రకంగా పరిగణించవచ్చును. ఉదాహరణకు నూమానియా, మూత్రకోశ సంబంధమైన వ్యాధి,

గాయాలు, చీముపట్టడం, శరీరం, రక్తంలో బాక్టీరియా చేరటం. ఈ వ్యాధులనునయం చేసేందుకు ఎక్కువ ఖర్చు అవుతుంది.

తరుచూ వచ్చే వ్యాధులు : 1. శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు. 2. మూత్రకోశ సంబంధ వ్యాధులు. 3. క్షూయ. 4. వీరేచనాలు, జీర్ణకోశ సంబంధ వ్యాధులు, 5. చర్య వ్యాధులు 6. మెదడు వాపు 7. గుండె జబ్బులు (గుండెపోటు) 8. పక్షివాతం (ప్రోక్), 9. రక్తంలో చీము చేరడం. 10. కారణం తెలియని జ్వరం.

మందులు : డాక్టరు సలహా మేరకు వృద్ధులు జాగ్రత్తగా, త్రమం తప్పకుండా మందులు వాడాలి.

వృద్ధులకు టీకా కార్యక్రమం : వృద్ధులకు ముఖ్యంగా మూడు రకాల టీకాలు ఇవ్వాలి. 1)మ్యామో కోకల్ వ్యాసిన్సను వృద్ధులకు ప్రతి మూడేళ్ళకోమారు ఇవ్వాలి. 2) ఇన్ఫ్లూయంజా వాక్సిన్సను ఏడాదికోసారి ఇవ్వాలి. 3) ధనుర్వాతం రాకుండా వృద్ధులకు పదేళ్ళకోసారి టెటనస్ టాక్సాయిడ్ టీకాను ఇవ్వాలి.

శారీరక మార్పులు - రక్త ప్రసరణ

వృద్ధాప్యమంట వివిధ శారీరక వ్యవస్థల్లో మానసికంగా, భౌతికంగా, ప్రవర్తనా పరంగా, జీవ వైద్యపరంగా ఊహించగల, క్రమేపి పెరిగే విశ్వ జనీన క్లీషిత. అయితే వృద్ధాప్యంతో పాటు మానసిక పరిణితి, వ్యాహారచన, త్యాగసిరపి, జ్ఞానం, హేతుబధ్యత, అనుభవాలు పెరుగుతాయి.

వృద్ధాప్యం వచ్చిన మానవుల్లో శరీర ధర్మాల్లో క్రమేపీ తగ్గుదల కన్నిస్తుంది. ముఖ్యంగా రక్తప్రసరణ మండలం, శ్యాసకోశ, మూాత్రకోశ, ఇంద్రియాల, నాడీ మండల ధర్మాల్లో, కండరాల బలంలో, సహనంలో, కండరాల సమన్వయంలో, కదలికల సామర్థ్యంలో తగ్గుదల కన్నిస్తుంది. ఆయా వ్యవస్థల్లో నిర్మాణపరంగా కూడా మార్పులు రావటమే దీనికి కారణం. వివిధ వ్యవస్థల్లో వచ్చే నిర్మాణ, ధర్మాల్లోని మార్పులను గమనించాం.

రక్త ప్రసరణ మండలం : వయసు మీరుతున్న మానవుల్లో ముఖ్యమైన నిర్మాణ మార్పు ఏమంటే-శరీరంలో కణాల మొత్తంలో క్రమేపీ తగ్గుదల. దీనివల్ల శరీరంలో 65-70 సంవత్సరాల వరకు కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఆ తరువాత కొవ్వు నిల్వలు తగ్గిపోతాయి. దీనితో శరీరంలో ధాతువుల పరిమాణం, శరీరంలో నీరు తగ్గుతాయి. ఈ ప్రభావం మొత్తంగా రక్తప్రసరణ మండలంపై పడుతుంది. ఉదాహరణకు రక్త ప్రసరణ మండలంలో రూపకల్పన, నింపు పద్ధతి, పనితీరు.

సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ రక్త ప్రసరణ మండలాన్ని ప్రభావితం చేసే నాలుగు మార్పులు ఈ దిగువ ఇష్టబడ్డాయి.

1.వృద్ధాప్యంలో కేంద్ర, అంచుల మధ్య నాడీ మండల వ్యవస్థల్లో నెమ్ముదిగా, క్రమంగా పని తీరు తగ్గుదల. దీని వల్ల రక్త మండల పనితీరును అదుపు చేసే నాడీ మండల, వినాళ గ్రంథుల వ్యవస్థలు ప్రభావితం అవుతాయి.

2. వయసు పెరిగే కొద్ది గుండె కండర కణాలు తగ్గిపోతాయి. అయితే జరరికలు పరిమాణం పెరుగుతుంది.

3. క్రమేషీ నెమ్ముదిగా ధాతువుల్లో సాగే గుణం తగ్గిపోతుంది. ఇది గుండె, రక్త ప్రసరణ మండలంలో ముఖ్య మార్పు.

4. శరీరంలో వయసు మీరే కొద్ది శరీరంలో ప్రాణవాయువు ఆక్రీజన్సన్ తీసుకునే శక్తి, జీవ వ్యాపారం తగ్గిపోతుంది. అంతే కాక వయస్సు మళ్ళీన వారిలో శారీరక క్రియా శీలత్వం తగ్గిపోయి గుండె, రక్త ప్రసరణ మండల పనితీరు తగ్గుతుంది.

వయస్సు పెరిగే కొద్ది జీవన విధానంలో కూడా మార్పులు వస్తాయి. అంటే వ్యక్తిగత అలవాట్లు.. ఉదాహరణకు భౌతిక చర్యలు, తీనటం, తాగటం, ధూమపానం, ఆలోచించటం మొదలైనవి.

గుండె, రక్త ప్రసరణ మండలంలో ధర్మాల్లో వచ్చే మార్పులను వృద్ధాప్యానికి అంటగట్టినా అది కొంత మేరకు ఏమీ చేయకపోవటం వల్లనో లేక నిగూఢంగా వృద్ధాప్యంతో కలిసి వచ్చే కరనరీ ధమనుల జబ్బు కూడా కారణం. వయస్సు మీరటం, జబ్బుల రావడం ఎక్కువవటం, జీవన విధానంలో పెద్దగా మార్పులు రావడం జరిగి వృద్ధాప్యం, జబ్బు మారిన జీవన విధానం ముప్పేటగా గుండె, రక్త ప్రసరణ మండలం పని తీరును తగ్గిస్తుంది.

వయస్సు మీరిన గుండెలో మార్పులు : గుండె అదే పరిమాణంలో ఉండవచ్చు. లేదా చిన్నది కావచ్చు. గుండె కవాటాలు దళసరిగా మారి అవాంతరాలు ఎక్కువ కావడం. కొలాజెన్-ఇలాస్ట్రైన్ నిష్పత్తి ఎక్కువై వృద్ధ ఆవర్ధాలో, పెద్ద రక్త నాళాల్లో ఎక్కువగుట.

కరోనరీ ధమనిలో కొవ్వు పెరగటం : గుండకు కండరాల పనితీరు తగ్గి గుండకు రక్త ప్రవాహం తగ్గుతుంది. ధమనుల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవటం వృద్ధాప్య సమస్య ఆని భావించినా అది పూర్తిగా నిజం కాదు. చిన్న వయస్సులోనే రక్త నాళాల జబ్బు ప్రారంభమై క్రమేణా యుక్త వయస్సు, ఆ తరువాత పెరుగుతూ పూర్తిగా పెరిగాక లేక ఒక స్థాయి దాటాక వ్యాధి లక్షణాలు కనపడతాయి. అయితే ముఖ్యమైన విషయం ఏమంటే 55-64 సంవత్సరాల కల్గా గుండె కరోనరీ ధమనులు 50 శాతంపైగా మూసుకుపోవడం లేక ఇరుకుగా అవటం జరుగుతుంది. మూడు కరోనరీ ధమనుల్లో కనీసం ఒకటి లేక రెండించిలో ఈ మార్పు వస్తుంది. దీనివల్ల గుండకు రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. గుండె, రక్త ప్రసరణ మండల పనితీరు, అత్యధిక పని సామర్థ్యం వృద్ధుల్లో వ్యాయామ సమయంలో తగినంత రక్త ప్రవాహాన్ని గుండె రక్తాన్ని బయటకు పంపే వ్యవస్థ చేయలేకపోతుంది. దీనికి తగిన రుజువుంది.

స్నేహితుల్ని సంపాదించుకోవటం

యథావిధిగా వారంలో ప్రతి రోజుగా ఇరవై నిమిషాల పాటు 1.6 కిలోమీటర్ల దూరం నడవటం. జీవితంలో నమ్మకమైన స్నేహితుడు ఒక మందు. బంటరిగా జీవించే కన్నా నలుగురిలో కలిసి మెలిసి జీవించే వారు. వారికి పొగత్రాగడం, మద్యం తాగడం, సూలకాయం, వైద్యపరమైన జాగ్రత్తలు, తినే అలావాట్లు మొదలైనవి ఉన్నా ఎక్కువ కాలం జీవిస్తున్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. జీవితంలో మంచి స్నేహం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. స్నేహితుల్ని సంపాదించుకునేందుకు, కలుసుకునేందుకు, మాటల్లాడేందుకు పది మార్గాలు. అవి...

1. ఇల్లు వదిలి బయటకు వెళ్కండి
2. మీరే అధ్యం ముందు నిలబడి “నేనేమి ఇవ్వగలను?” అని మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి.
3. కూర్చుని స్నేహం కోసం ప్రణాళికను రాసుకోండి.
4. ముందు పరిచయాలు పెంచకోండి. ఆ పరిచయాల్లో కొన్ని స్నేహాలు కావచ్చుయి.
5. మీకు దగ్గర్లో ఉన్న అన్ని కట్టబ్బులు, గ్రూపలు, ఇతర సంస్లా చిట్టాను తయారు చేయండి. వాటిల్లో మీకు పనికి వచ్చేది ఏదో ఏదో విమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి.
6. మీకు కావాల్సిన వాటితో సంబంధాలు పెట్టుకుని పెంచుకోండి. దీర్ఘకాలంలో పరస్పర లాభం ఉంటుంది.
7. సంస్థల్లో ఉండేటప్పుడు ఊరికే చేతులు కట్టుకుని ఉండకుండా మీరు ఏదో పని చేయండి. ఉదా.. మరొకరితో కలిసి భోజనాలు పంచటం. రాజకీయ ప్రచారంలో పాల్గొనటం.
8. కలిసి పని చేద్దాం అన్న తలంపుతో మీరు ఏదైనా కోర్సులో చేరండి.
9. ఇతరులకు మీరు చేయగలిగినవి. ఉదా.. విద్యా భోధన, తేటపని, ఇంటికి రంగులు వేయటం.
10. బంధువులతో మీరు తగాదాలు పెట్టుకుని యుధ్యం చేయవద్దు, బాంధవ్యాన్ని పెంచుకోండి. పొరుగువారితో తగాదాలు పెట్టుకోవద్దు. అందరితోనూ స్నేహంగా ఉండండి.

శ్వాసకోనంలో మార్పులు

వయసు ప్రభావం ఊపిరితిత్తి ధర్మాలపై పడుతుంది. ఈ వయసులో అంటే 11 లేదా 12 ఏళ్ల వరకు ఊపిరితిత్తుల ధర్మాలు క్రమేపి పెరుగుతుంటాయి. దీన్ని పెరిగే దశ అంటారు. యుక్తవయసులో ఊపిరితిత్తుల ధర్మాలు వేగవంతమవుతాయి. దీన్ని పరిపక్వ దశ అంటారు. ఎగుడు దిగుడులు లేకుండా ఒకే స్థాయిలో స్ట్రీలలో 20 ఏళ్లకు, పురుషుల్లో 25 ఏళ్లకు ఊపిరితిత్తుల ధర్మాలు ఆధిక స్థాయికి చేరతాయి. దీన్ని పీరభామి దశ అంటారు. వ్యక్తి జీవితకాలంలో వయసు పెరిగే కౌద్ది ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం క్రమేణా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. పరిపక్వ దశకు చేరిన ఊపిరితిత్తి ప్రాధమిక వయసు మీరుతున్న కౌద్ది ఆ వయసు మీరాక వచ్చే ప్రభావాలను ప్రతిబింబిస్తుంది.

వయసు మీరిన ఊపిరితిత్తి ధర్మాలలో తగ్గుదలకు కొన్ని కారణాలున్నాయి. అవి... ధూమపానం, గాలికాలుష్యం (ఇంటా, బయటా), వృత్తిపరమైన ప్రభావం, అంతకు ముందు జబ్బుపడడం, ముఖ్యంగా చిన్నతనంలో ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన జబ్బులకు లోనుకావడం, సాంఘిక-ఆర్థిక అసమానతలు, శారీరక పరిమాణం, లింగం, జాతి వంటి వల్ల తగ్గుదల ఉంటుంది. అయితే, ఊపిరితిత్తుల్లో సంభవించే పరిణామాలను కేవలం వయసు మీరటం వల్లే కాకుండా ‘వయసు మీరటంతో’ కూడిన వాటిగా’ పరిగణించాలి.

వృద్ధాష్యంలో శ్వాసకోనంలో ఆయసం ఎక్కువవుతుంది. శ్వాసనాళాల్లో ప్రాపం (మూక్కను) ఆధికమవడం వంటి తదితర మార్పులు సంభవిస్తాయి.

సాధారణ వృద్ధాఘంలో ఆయాసం ఉంటుంది. కానీ ఈ ఆయాసం గుండె, ఊపిరితిత్తుల జబ్బులోనూ వస్తుంది. వృద్ధుల ఊపిరితిత్తుల కింది భాగాల్లో |బాంకోసిలియరి ధర్మం తగ్గడం వల్ల మూడుకన్ ప్రాపం నిల్వలు అధికమవుతాయి. తద్వారా గాలి మార్పిడి తక్కువవుతుంది. ఊపిరితిత్తుల వ్యాకోచశక్తి తగ్గి మొత్తంగా అల్వీయెలార్ మార్పిడి ఉపరితలం తగ్గుతుంది. అంతేకాక సమాంతరంగా వయసు మీరిన కొద్దీ మరణావస్థ స్థలం ఎక్కువవుతుంది. ఛాతిగోడలు, పక్కటిముకలు వంగకపోవడంతో పాటు క్రమేపి బిగుతవుతాయి. వయసు మీరుతున్న కొద్దీ ఊపిరితిత్తుల్లో సాగేతప్పం తగ్గుతుంది.

60 ఏళ్లు వచ్చే సరికి ఆ సామర్థ్యం 60 శాతం తగ్గుతుంది.

ఊపిరితిత్తుల ప్రధాన ధర్మమైన వాయువు మార్పిడి తగ్గుతుంది. ధమనుల్లో ఆక్షీజన్ ఒత్తిడి ఎక్కువవుతుంది. ఊపిరిత్తుల చిన్న ధమనుల్లోని లోపలి పొరలో పీచు పదార్థం ఎక్కువవుతుంది. తద్వారా రక్తసంబంధమైన ప్రతిఫుటన అధికమౌతుంది. రక్తంలో ఆక్షీజన్ తగ్గిన పరిస్థితికి అనుగుణంగా తగిన ప్రతిచర్య మొద్దుబారుతుంది. ఉచ్ఛాసం, నిశ్శాసాలకు సంబంధించిన కండరాల బలం తగ్గుతుంది. వయసు మీరిన వారిలో న్యూమోనియా, ఇన్ఫ్లూయెంజా వ్యాధులు తరచూ వచ్చి మరణానికి దారితీస్తాయి. క్షయ వ్యాధి కూడా వృద్ధుల్లో ఎక్కువగా రావొచ్చు.



నాడీ మండలంలో మార్పులు

మన మెదడు 20 ఏళ్ళకాలంలో అత్యధిక బరువు సుమారు 1.4 కిలోలకు చేరుకుంటుంది. 80 ఏళ్ళ వయసు వచ్చే సరికి మెదడు 7 శాతం అంటే వంద గ్రాములు బరువు తగ్గుతుంది. నాడీకణాల్లోనూ, వాటికి దోహదపడే కణాల్లో మార్పులు వస్తాయి. వయసు మీరిన కొఢీ న్యూరో యూక్సోనల్ నశించడం మొదలవుతుంది. యుక్తవయసులో 100 గ్రాముల మెదడుకు 50 నుండి 60 మిల్లిగ్రాముల లీటల్ల రక్తం అందుతుంది. వయసు పైబడిన వారిలో 100 గ్రాముల మెదడుకు నిమిషానికి 40 మిల్లిలీటల్ల రక్తం మాత్రమే అందుతుంది. వయసు మీరిన కొఢీ అనేక నాడీమండల ప్రక్రియలు నెమ్ముదిస్తాయి. నిద్రపోవడానికి వృద్ధులు ఎక్కువ సమయాన్ని తీసుకుంటారు. వృద్ధులు రాత్రిపూట ఎక్కువ సమయం మేల్చొని ఉంటారు. పడక మీద ఎక్కువ సమయం గడుపుతారు. వృద్ధులు నిద్ర నుండి అకస్మాత్తుగా మేల్చొంటారు. అందుకని ‘తక్కువ నిద్ర పోయేవారిగా వీరిని పరిగణించోచ్చు.

ఉప్పు తగ్గించాలి

మనం తినే ఆహారంలో ముఖ్యంగా కూరల్లో ఉప్పు లేకపోతే రుచి ఉండడు. అయితే మన శరీరానికి ఉప్పుకూడా అవసరమే. రోజుా పాపు టీచెంచా ఉప్పు సరిపోతుంది. కానీ ఉప్పు రక్తపోటును అధికం చేస్తుంది. ఉప్పు రకరకాలుగా మనం తినే ఆహారపడార్థాలలో కీటిని ఉంటుంది. ఛేకరి పడార్థాలు, వేపుళ్లు, శీతల పానీయాలుల్లో ఉప్పు ఉంటుంది. ఇవి తినడం అలవాటైన కొందరికి వృస్సనంగా మారుతుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్న వారు, గుండెజబ్బులున్న వారు, మూత్రపిండాల జబ్బులున్నవారు, ఉప్పును డాక్టర్ సలహా మేరకు తక్కువగా వాడాలి. ఆహారంలో 2.2 నుంచి 3 గ్రాముల ఉప్పు రోజుకు సరిపోతుంది. వారానికి రెండు లేదా మూడు శీతల పానీయాలు తీసుకోవచ్చు. నిల్వఉంచిన పడార్థాలను, ఉడికించిన చేసిన తినబందరాలను తక్కువగా తినాలి. ఉప్పుతో వేయించిన వేరుశనగ విత్తనాలు, ఉప్పు చేపలు, ఊరగాయ పచ్చక్కలు చాలా తక్కువ తినాలి. మజ్జిగ లేదా పెరుగులో ఉప్పు వేసుకోవద్దు.

శారీరక మార్పులు తప్పనిసరి

వృద్ధాష్యంలో వినాళగ్రంథుల పనితీరులో, హార్టేస్ట్ ఉత్పత్తిలో మార్పులొస్తాయి. మహిళల్లో హార్టేస్ట్ మార్పుల వల్ల రుతుష్రావం ఆగిపోతుంది. దీన్ని మెనోపాజ్ (ముట్టుడుగడం) అంటారు. యవ్వనంలో పురుషుల్లో రాత్రుల్లో టెస్టోస్ట్రోరాన్ హార్టేస్టును ఎక్కువగా ఉంటుంది. వృద్ధాష్యంలో తక్కువగా ఉంటుంది. పెరుగుదల హార్టేస్టును వృద్ధుల్లో యవ్వనంలో కన్నా చెప్పుకోదగ్గంతగా తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. వృద్ధుల్లో పెరుగుదల హార్టేస్టును ఉత్పత్తి నిలిచిపోతుంది. హార్టేస్టును ఉత్పత్తి, పనుల్లో మార్పుల వల్ల వృద్ధుల్లో అనేక శారీరక, భౌతిక ధర్మాల్లో మార్పులొస్తాయి. ఇన్నులిన్, గ్లూకోజును ఏరివేసే కార్బ్రూక్షమం దెబ్బతింటుంది. వినాళ గ్రంథుల జబ్బులైన ప్రైపోషైరాయిడిజిం, మధుమేహం, ఎముకలు బలహీనపడడం సంభవిస్తాయి. పిట్యూటరీ గ్రంథి హార్టేస్టునులైన పెరుగుదల హార్టేస్టును, ల్యాచిసైజింగ్ హార్టేస్టును, ఫాలికిల్ స్టిమ్యూలేటింగ్ హార్టేస్టును, షైరిప్పు-2 స్టిమ్యూలేటింగ్ హార్టేస్టును ఉత్పత్తి యుక్కవయసుతో పోలిస్టే వృద్ధుల్లో తగ్గుతుంది. అడ్డినల్ గ్రంథి పనితీరులోనూ తగ్గుదల కన్నిస్తుంది.

పిండిపదార్థాల జీవక్రియ

వృద్ధాష్యంలో ప్రతి పదేళ్ళకు 9 నుంచి 10 గ్రాముల/డిఎల్ గ్లూకోజును సహించేత్తుం క్రమేణా తగ్గుతుంది. క్రైటోసైలేటెడ్ హెచ్బి ఎవన్ స్థాయి వృద్ధాష్యంలో కొట్టిగా పెరుగుతుంది. గ్లూకోజును సహింపలేని వారిలో మూడో వంతు మంది టైప్-2 మధుమేహసీకి గురవుతారు. అధిక బలువు, పొట్టలో ఎక్కువ కొవ్వు పేరుకోవడం, శరీరంలో కండరాల తగ్గుదల, తక్కువ పిండి పదార్థాలు, ఎక్కువ కొవ్వు ఉన్న ఆహారం, తగ్గిన శారీరక శ్రేష్ఠతు, మందుల వాడకం.. వృద్ధులలో గ్లూకోజును సహింపలేని తత్త్వాన్నికి కారకాలు.

విసర్జక మండలం

మూత్రపిండం యుక్త వయసు నుంచి 40 ఏళ్లు వరకు సిరంగా ఉంటుంది. ఆ తర్వాత క్రమంగా తగ్గిపోయి 80 ఏళ్లకల్లా యుక్త వయసు నాటి పరిణామంలో 70 శాతం తగ్గుతుంది. రక్తప్రసరణ కూడా 80 ఏళ్ల వయసులో 50 శాతం మూత్రమే ఉంటుంది. వయసు మీరిన కొద్దీ మూత్రపిండం పనితీరులో తగ్గుదల కనిపిస్తుంది. వయసు మీరిన వారిలో మూత్రపిండం ఆష్ట/జ్ఞార భారాన్ని సహించలేదు. నిర్మాణపరంగా, ధర్మాల పరంగా వృద్ధాప్యంలో మూత్రపిండంలో కలిగే మార్పులు ఇవి...

- 1) మూత్రపిండాల పదార్థం తగ్గుతుంది.
- 2) గ్లూమెర్యులార్ ఫిల్టర్స్ ను తగ్గుదల
- 3) మూత్రపిండాలకు రక్తసరఫరాలో తగ్గుదల
- 4) క్రియాటినిన్ ఉత్పత్తి తగ్గుదల
- 5) సోడియాన్ని అదుపులో ఉంచడంలో అపక్రమం
- 6) ప్లాస్టారెనిన్ - అల్టోస్టారాన్ స్థాయి తగ్గుదల
- 7) ప్రాపర్ కలీమియా (పొటాషియం స్థాయి అధికమవడం) పరిస్థితి ఎక్కువైతుంది.
- 8) అమ్మొనియా ఉత్పత్తిలో అపక్రమం
- 9) అత్యుధిక స్థాయిలో మూత్రంలో అపక్రమం

జీరకోశం

అరవై ఐదేళ్లపైనబడ్డాక దంతాలు ఉడిపోతాయి. కొన్ని ఉన్నా అవి జఖ్యకు గురవడం, లేదా పొడై ఉంటాయి. చిగ్గత వాపులు, పుచ్చిన దంతాలు ఉడిపోవడానికి కారణమవుతాయి. నమలడానికి ఉన్న కండరాలు బలహీనమవుతాయి. దీంతో తినేటప్పుడు నీరసం కలుగుతుంది. రుచి మొగ్గల (బేస్ట్జాంట్) పనితీరు తగ్గుతుంది. రుచుల తేదాను తెలుసుకునే శక్తి తగ్గుతుంది. 50 ఏళ్లు పైబడ్డాక లాలాజలం తక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. 40 ఏళ్ల తర్వాత పరీక్ష భోజనానికి (ప్రెస్ట్ మీల్) జీరకోశంలో జరర రసం తక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. 50 ఏళ్ల తర్వాత విశ్రాంతి సమయంలో, పరీక్షల భోజనం తర్వాత జీరకోశంలో జరర రసం తక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. 40 ఏళ్లు, 60 ఏళ్ల మధ్య పెప్పిన్ ఎంజైము తక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అయితే వృద్ధాప్యంలో ముఖ్య ఆహార పదార్థాల శోషణ క్రియకు భంగం కలగదు.

నవ్వండి

నవ్వ నాలుగు విధాల మేలు. గత వారంలో ఎన్నిసార్లు నవ్వారు? ఈ రోజు ఎన్నిసార్లు నవ్వారో గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. మీరు ఎక్కువగా నవ్వకుంటే వెంటనే నవ్వును తెచ్చుకునే ప్రయత్నం చేయండి. నవ్వ మానసిక దిగులు, నిరాశావాదం నుంచి మనిషిని బయటపడేస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతతకు, అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. భౌతిక మార్పులకు నవ్వే కారణం. నాప్పి తగ్గించే ‘ఎండార్పిన్స్’ను విడుదల చేస్తుంది. కస్టిరు తెప్పిస్తుంది. ప్రపంచాన్ని మరింత ప్రకాశపంతంగా చూడొచ్చు. బుగ్గల్లోని చిన్న రక్తనాళం వ్యక్తం చెంది బుగ్గలు ఎర్రబడి అందంగా ఉంటాయి. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండడానికి ప్రయత్నించండి. మీ జీవితంలో చేయదలుచుకున్న వాటిని ఇర్పి వరుసగా ఒక కాగితంపై రాసుకోండి. రోజూ వాటిలో ఎన్ని ఏ మేరకు చేయగలిగారో లెక్కపెట్టుకోండి. ఇంట్లో హస్యాన్నికి కొంత చోటిప్పండి. ఎప్పుడూ ఆశావాదుల మధ్య, నిర్మాణత్వక ర్ఘృష్టం కలవారి మధ్య ఉండండి. చిరకాల జీవితం అనుభవించండి.

చెమట పట్టడం తగ్గుతుంది

వీరాబిక్ సామర్థ్యం యువకుల్లో 50 మిలీ లీటర్/కిలోగ్రాము నిమిషం, యువతుల్లో 40 మిలీలీటర్/కిలోగ్రాము/ నిమిషం ఉంటుంది. 65 ఏళ్ళ దాటిన తర్వాత ఇది స్థాయి పడిపోతుంది. 25 నుంచి 30 మిలీ లీటర్/కిలోగ్రాము/ నిమిషం ఉంటుంది. ఎక్కువ ఏరోబిక్ డిమాండు ఉండే పనుల్లో వృద్ధుల్లో ఆ మేరకు ఉత్సత్తి సామర్థ్యం తగ్గుతుంది.

కండరాలు : సాధారణంగా 25 నుంచి 30 ఏళ్ళకు చేరుకునే సరికి శారీరక శ్రమ/ పనిచేయడానికి తగిన పెరుగుదల పూర్తవుతుంది. వయసు మీరాక నడకకు సంబంధించి కండరాలు, ఎముకలు, టెండానెలు, కీళ్ళు నిర్మాణపరంగానూ, పనితీరు పరంగానూ తగ్గుదల కనిపిస్తుంది. కండరాల వ్యాసమూ క్లీటిస్తుంది. కండరాల సంకోచశక్తి తగ్గుతుంది. ఈ కారణాల వల్ల కదలికలకు సంబంధించిన నియంత్రణలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. 45 ఏళ్ళ వరకు కండరాల్లో ఎటువంటి మార్పులు కనిపించవు. ఆ తర్వాత కండరాల పరిమాణం తగ్గుతుంది. శక్తిహీనమవుతాయి. కండరాల్లో సంభవించే మార్పులు ఎముకలను ప్రభావితం చేస్తాయి. 50 ఏళ్ళ వరకు నెమ్ముదిగా ఎముకల ఘన పరిమాణంలోనూ, ఎముకల్లోనూ ఖనిజాలు క్లీటిస్తాయి. దీనివల్ల ఎముకలు బలహీనపడతాయి. 70 ఏళ్ళ వయసుకల్లా ఎముకల్లో 70 శాతం తగ్గుదల కనిపిస్తుంది. క్రమంగా వ్యాయామం చేస్తే ఎముకల్లో ఖనిజాలు సాధారణ స్థాయిలో ఉంటాయి.

ఉప్పొగ్రత నియంత్రణ : వృద్ధాప్యంలో చెమటపోయడం తక్కువవుతుంది. రక్తనాళాలు వ్యకోచం చెందే పద్ధతి తగి ఉప్పొగ్రత ఎక్కువగా ఉన్న వాతావరణంలో పనిచేసే సామర్థ్యం తక్కువవుతుంది. అంతేకాక ఆక్సిజన్ తీసుకునే శక్తి తక్కువుంటుంది.

అందువల్ల వారు అధిక ఉష్ణోగ్రత వాతావరణంలో పనిచేసేందుకు అనర్పుతోతున్నారు. చర్యం మడతల్లో మందం ఎక్కువై ఉష్ణాన్ని నియంత్రించే శక్తి తగిపోతుంది. అందుకే ఎండలో పనిచేస్తే యువకుల కన్నా వృధ్యలే ఎక్కువ ఆసాకర్యానికి, అనారోగ్యానికి గురవుతారు.

ఎముకల సమస్యలు : టెండాన్సెలలో (కండర బంధనం) సాగే గుణం తగ్గుతుంది. టెండాన్సెలపై ఎక్కువ శ్రమతీసుకొస్తే కండరాలు చిద్రమౌతాయి. ఇక ఎముకలకు సంబంధించి కీళ్ల కదలికల్లో తగ్గుదల కనిపిస్తుంది.

చర్యంలో మార్పులు : అతినీలలోహిత కిరణాలకు, వాతావరణ కాలుఘ్యానికి గురికావడం, పొగతాగడం వల్ల చర్యంలో మార్పులొస్తాయి. ఎపిడెర్మిన్, డెర్మిస్టిల పొందిక (అతుక్కుపోవడం) తగ్గుతుంది. మెలనోసూట్లు, లాంగర్హోన్ కణాలు తగ్గుతాయి. వృధ్యల్లో చర్యంపై బోభ్యలు రావటం ఎక్కువైతుంది. డెర్మిస్టిలో మార్పుల వల్ల చర్యంపై మడతలు ఏర్పడతాయి. ముఖంలో చేతుల్లో, పాదాల్లో, కాలిలో చర్యం కింది భాగం క్షీణిస్తుంది. దీనివల్ల చర్యంలో ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. చెమట పట్టడమూ తగ్గుతుంది. చర్యం తడిలేక పొడిబారడం జరుగుతుంది. కొంతమేర బట్టుతల రావొచ్చు. తలవెంటుకలు, గడ్డం, మిగతా శరీరంపై వెంటుకలు రంగు కోల్పోయి తెల్లబడతాయి. గోళ్ల పలక పలుచబడుతుంది. కాంతి తగ్గి, పెరుగుదల 50 శాతంపైగా తగ్గుతుంది.

కళ్లు : కళ్లు మెదడుకు కిటికీ అనే సామెత ఉంది. ప్రకృతిని చూడటం మానవుని వరం. మనిషికి ఆరు నుంచి ఏడెళ్ల వయసు వచ్చేసరికి కళ్లు నిర్మాణత్వకంగాను, ధర్మాలపరంగానూ పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. వృద్ధావ్యంలో... శుక్లాలు, గ్లూకోమా జబ్బులొస్తాయి. మధుమేహం ఉన్న వారికి రెటీనా ఊడిపోవడం, చినిగిపోవడం జరుగుతాయి. రెటీనాకు సంబంధించి ఇతర సమస్యలు కలుగుతాయి. ఈ సమస్యలను ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానంతో సరిచేసుకోవచ్చు.

చెపులు : వయసు మీరడం వల్ల వినికిది శక్తి కోల్పోవడం, చెపుల్లో మోత వస్తున్నట్లు ఉండడం, తల తిరగడం, చెపుల్లో గుబిలి, మురికి పేరుకుపోవడం, బాహ్య చెవిలో సమస్యలు వస్తాయి.



రంగుల కూరగాయలు తినాలి

ఆహారంలో రంగు రంగుల కూరగాయలుండాలి. పండ్లు, కూరగాయలు పునర్విచ్ఛాణ ధర్మాల్చి కలిగి తల్లితత్త్వంతో మన ఆరోగ్యాన్ని కాపెడతాయి. ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఆకు కూరలు, బోస్పొయి, తోటకూర, క్యాబెజిలలో కాల్చియం, విటమిన్-సి, పీచు పదార్థాలు, విటమిన్-బి, పొటాషియం, ఇనుము, మెగ్నెషియం ఖనిజాలుంటాయి. ఇవి క్యాస్పర్ నుంచి రక్కళ కల్పిస్తాయి. ఆకుపచ్చ పండ్లలోని విటమిన్-ఎ, బీటాకెరోటిన్ క్యాస్పర్ నుంచి రక్కళ కల్పిస్తాయి. ఎరుపు, నారింజ రంగులోని గుమ్మడికాయ, గెన్జు గడ్డలు, క్యారెట్, ఎర్ర మిరియాలు పీచుతోపాటు ఇతర ఆహారాన్నిచ్చి క్యాస్పర్ బారినపడకుండా కాపెడతాయి. నారింజ, పసుపు రంగులోని నారింజ, నిమ్మలో విటమిన్-ఎ, సి, ఇ ఉంటాయి. పెష్టీన్ అనే పీచు పదార్థం పొటాషియం, బయోఫ్ఫ్లవనాయిడ్స్‌ను సరఫరా చేస్తాయి. రక్కనాళాల గోదలను పటెష్టం చేస్తాయి. అందుకని ఉదయం ఘలహారంలో, మధ్యాహ్న, రాత్రి భోజనంలో పండ్లు, కూరగాయల్ని తగినంత తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.

ఆసక్తికర మజిల్లు

జీవితం పుట్టుక నుంచి మరణం వరకు ఒక సరళ రేఖ కాదు. జీవిత ప్రథమ సగభాగం పెరుగుదలకు, అభివృద్ధికి కేటాయింపబడుతుంది. సాధించాల్సిన లక్ష్యం, అధికారం, స్యాజనాత్మకత, తనను తాను తెలుసుకోవడం మనిషి ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇవి వయసుతోపాటు మార్పు చెందుతాయి. కారణం... కొంత మేరకు విజయంలో, లైంగిక సాఖ్యంలో సంతృప్తి కలగొచ్చు. లేదా సామాజికంగాను కొత్త స్థానాన్ని (తండ్రి కావడం / తల్లి కావడం / అధికారి కావడం) పొందొచ్చు. వయసు మీరిన కొద్దీ సూటిగా, మరుకుగా కోర్కెలను తీర్చుకుని సంతోషపడే పరిస్థితి నుంచి సూటిగా కానీ, ఇతరులు అనుభవించే స్థితిని చూసి తృప్తి చెందే స్థితికి వస్తారు.



జీవిత రేఖను మధ్య మధ్య ఆసక్తికరమైన మజిలీలు లేక కలయిలకతో కూడిన ప్రయాణంతో పోల్చిచ్చు. మొదటి ఎద్దులో శారీరకంగా, మానసిక మార్పులకు గురవుతారు. కొమార దశలో అనేక శారీరక, మానసిక మార్పులకు గురవుతారు. యుక్తవయసు వచ్చాక అనేక మార్పులు (పెళ్ళి, తండ్రి / తల్లి కావడం, ఉద్యోగం వెతుకోవడం) వస్తాయి. మధ్య వయసులో పనిచేసే వారు ఉద్యోగ విరమణ పొందుతారు. మహిళలు ముట్టుడుగుతారు. ఆ తర్వాత సంవత్సరాల్లో తాతయ్య / బామ్మ అవటం, స్వంత అశక్తతలను తట్టుకోవడం నేర్చుకుంటారు. మరణం ప్రతీ వ్యక్తి జీవిత రేఖలో చివరి బిందువు. అలా ప్రతి దశలో అనేక మార్పులు, కొత్త అనుభవాలు ఉంటాయి.

భారతీయ సంస్కృతిలో జీవిత చక్రం నాలుగు దశలుగా ఉంటుంది. బ్రహ్మచర్యం, గృహస్థాశమం, వానప్రస్థం, సన్మానం. మన పూర్వ గ్రంథాలలో మానవుని జీవిత కాలం 100 అనే పేర్కొన్నారు. కానీ నేడు ఎవ్వరూ వానప్రస్థానానికి లేదా సన్మానానికి పోవడం లేదు. అన్ని రంగాల్లో 80 లేక 90 ఏళ్ళ పైబడ్డ కొందరు తమ ఆధిపత్యాన్ని ప్రకటిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రాజకీయాల్లో. సామాన్య ప్రజల్లో జీవిత చక్రం గురించి వారి సొంత అభిప్రాయాలుంటాయి. రాజస్థాన్ పల్లె ప్రాంతంలో మహిళలు తమ జీవితాన్ని మూడు స్వప్షమైన దశలుగా పేర్కొంటారు.

బాల్యం-మాకా రాజ్ఞీ-తల్లి రాజ్యం
వివాహం అయ్యాక- సానీకీ రాజ్ఞీ- అత్తగాలి రాజ్యం
వ్యాధపుంలో- బహు కా రాజ్ఞీ- కోడలి రాజ్యం

పై దశలను చెప్పి తమకు ఏ దశలోనూ స్వతంత్రంగా జీవించే అవకాశం లేదంటున్నారు. వ్యక్తిగత నమ్మకాలు, శ్రద్ధలు, వ్యాపారాలు, సంబంధాలు వయసు మీరేకాదీ మార్పులొస్తాయి. కానీ, మొత్తం ఒక వ్యక్తిత్వం ఎక్కువ కాలం స్థిరంగా ఉంటుంది. అయితే వయసును ఒట్టి ప్రవర్తించడం భారతీయ జీవన సంప్రదాయం. యుక్తవయసులో ఉన్న వారు శారీరక శ్రమ సంబంధమైన, చురుకైన పౌతలు నిర్వహిస్తే, వ్యధులు సలహారులుగా, సహాయకులుగా, బోధకులుగా ఉంటారు.

వృద్ధుల్లో మానసిక అస్వస్తత సాధారణంగా వస్తుంది. రెండు లేక మూడు జబ్బులుంటాయన్నది సూత్రం. ఆరు నుండి పన్చెందు లక్షణాలుండోచ్చు. ఈ లక్షణాలు భౌతికపరమైన అస్వస్తత/ అంగవైకల్యం లేక ఇతర లోటుపాట్లతో కూడి ఉంటాయి. ప్రతి వెయ్యి మంది వృద్ధుల్లో 89 మందికి మానసిక సమస్యలొస్తాయి. మన దేశంలో 40 లక్షల మంది వృద్ధులు మానసిక అస్వస్తతకు గురవుతున్నట్లు అంచనా.

వారంలో నిర్వహించిన చర్యల జాబితా తయారు చేయడం. ప్రతి రోజూ పట్టికలో నమోదు చేయాలి.

దైరీ (దినచర్య)	ఆదివారం	సోమవారం	మంగళవారం	బుధవారం	గురువారం	శుక్రవారం	శనివారం
ఆపోరం - పానీయం సాయంత్రం							
మనస్సు - సితులు కార్యక్రమ నీరాంశం వ్యాయామం విశ్రాంతి							

2. జీవన గణాంకాలు

1. బరువు 2. విశ్రాంతి సమయంలో నాడీవేగం / నిమిషానికి 3. రక్తపోటు 4. కొలెప్టాల్

భవిష్యత్తును ఆరోచాలి

భారతదేశంలో 45 ఏళ్ల నుంచి మధ్యస్త వయస్సు ప్రారంభమవుతుంది. ఎక్కువ శాతం 58 ఏళ్లను ఉద్యోగవిరమణ వయసుగా, 60 ఏళ్లను వృద్ధాప్య వయసుగా పరిగణిస్తారు. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మానసిక సమస్యలు... జీవితం - సంతృప్తి, ఒంటరితనం, సర్దుబాటుతత్త్వం, బాగుండటం, తెలుసుకోవడం/జ్ఞాపకశక్తిలో మార్పులు, జీవితం-సమీక్షా కార్యక్రమం, గత స్క్రూతులను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం, మరణానికి దగ్గరవుతున్నపుడు మానసిక మార్పులు, మరణాన్ని అంగీకరించి దానికి తయారవటం.

జీవితం-సంతృప్తి : వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మానసిక సమస్యల పరిశోధనల్లో ‘జీవితం-సంతృప్తి’ అన్న అంశంపై ఎక్కువగా దృష్టికేంద్రికరించారు. 40 ఏళ్లలో తేలిందేమంటే జీవితంలో సంతృప్తికి వయసు ప్రభావం చాలా తక్కువగా ఉందని. వృద్ధాప్యంలో ఆనందం అనేది ఆరోగ్యం, సాంఖ్యిక తరగతి, వైవాహిక స్థితి, జీవనస్థితిగతుల ప్రభావానికి లోనపుతుంది. ఆరోగ్యం అనేది జీవితంలో సంతృప్తికి మంచి జోస్యం. వయసు మీరే పద్ధతిని నిజంగా అంగీకరించటం, నేర్చుకునేకోరికను కొనసాగించటం, కొత్త లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం, సాంఖ్యిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనటం, కుటుంబంతోనూ, స్నేహితులతోనూ కలిసిమెలిసి వుండటం, గత సంఘటనలను పరీక్షించటం, భవిష్యత్తును ఆశించటం జీవితంలో సంతృప్తికి అనుబంధమౌతుంది. పురుషుల కన్నా మహిళల జీవితంలో తక్కువగా సంతృప్తి వుంటుంది. వైవాహిక జీవితంలో లైంగిక బేధాలున్నాయి. మహిళలు వివాహంలో ఎక్కువ శ్రమను, అదేవిధంగా ఆనందాన్ని పొందుతారు. కానీ వైవాహిక జీవితంలో ఆనందం అనేది పెణ్ణున వృద్ధుల్లో నీతిపై ఆధారపడివుంటుంది. ఎప్పుడైతే వృద్ధులు సంతోషకరమైన వివాహజీవితం కల్గివుంటారో అది వాళ్ల జీవితాల్లో

కేంద్రబిందువు అవుతుంది. కుటుంబాల్లో మంచి సంబంధాలు కల్గివుంటే.. వృద్ధాప్యంలోనూ జీవితంలో సంతృప్తి వుంటుంది.

బంటరితనం: కుటుంబ సభ్యులతోనూ, బంధువులతోనూ, సంబంధాలు కల్గి వుండటం సంతోషానికి ముఖ్యం. బంటరితనం నిర్మాణాత్మకం కానీ అనుభూతులకు సంబంధించినది. ఉమ్మడి కుటుంబాలు విచ్చిస్నుంకావటం, జీవితభాగస్వామిని కోల్పోవటం, నివాసపరంగా వేరవటం, అనారోగ్యం వృద్ధుల ఒంటరితనానికి కారణమవుతున్నాయి. అయితే జీవిత భాగస్వామిని కోల్పోవటం అతిముఖ్యకారణం. శారీరక అశక్తత, దృష్టి సరిగాలేక పోవటం, చెప్పడు, దీర్ఘకాలిక జబ్బులు, కండరాలు, కీళ్ళ నొప్పులు మొదలైనవి ఇంటినుండి బయటకు వెళ్ళటాన్ని నిరోధిస్తాయి. అనారోగ్య కారణంగా సాంఘిక కార్యకలాపాలను వృద్ధులు వదులుకుంటారు. పిల్లలు పెద్దలై దూర లేక పరదేశాలకు వెళ్లటం లేదా పిల్లలు పెద్దల్ని సరిగా చూడకపోవటం మొదలైనవి ఒంటరితనాన్ని ఎక్కువగా సంక్లిష్టం చేస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో నమ్మేవారు దొరికితే తమ సమస్యలను పరిష్క రించు కోగలరు. ఒంటరిగా ఉన్నామన్న భావన జీవితంలో తక్కువ సంతృప్తి, ఎక్కువ మానసిక వ్యాధులకు సంబంధించి వుంటుంది.

సర్పుబాటుతత్వం : మానసిక వ్యధను, సమస్యలను పరిష్క రించేందుకు చేసే ప్రయత్నాల ఫలితమే సర్పుబాటు. సర్పుబాటు చేసుకునే వ్యక్తి తన అవసరాలను సంతృప్తి కరంగా తీర్చుకోగలరు. అదే సమయంలో ఇతరులతో సత్సం బంధాలు కల్గివుంటారు. ఈ తత్త్వం వంశపారం పర్యత, వాతావరణం ప్రభావితం చేస్తుంది. జీవితంలో ఎడురు దెబ్బలు, విచ్చిన్న మనస్తత్వం, మానసిక వ్యధ, అనంతోషకరమైన సంఘటనలు, సర్పుబాటుతత్వాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఏ వయసులో వున్న సర్పుబాటు చేసుకోవాలి. సర్పుబాటు తత్త్వం తప్పదన్నది నిజం.

జ్ఞాపకశక్తిలో మార్పులు : వృద్ధాప్యంలో జ్ఞాపక ప్రక్రియలలో మార్పులు ఆందోళన కల్గిస్తాయి. 60 ఏళ్ళ వయసులో జ్ఞాపకశక్తి, ధారణశక్తి తగిపోవటం, పరిసరాలను మర్మిపోవటం సంభవిస్తాయి. విద్య, సాంఘిక తరగతి, వృత్తి, అనారోగ్యం, మరణానికి దగ్గరవటం జ్ఞాపకశక్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి. వృద్ధులు జ్ఞాన సంబంధ పనుల్లో నెమ్మడిగా ఉంటారు. కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవటం కష్టం. “పాత కుక్కతు కొత్త చిట్టాలు నేర్చులేం” అని ఓ సామెతవుంది. అయితే ఇది అచ్చంగా నిజం కాదు. అనేక సార్లు రిహర్సులు చేయటం ద్వారా వృద్ధులు కూడా నెమ్మడిగావైనా నేర్చుకుంటారు. మెడడు పనితీరు తగిన వృద్ధులకు రక్షణ, ఉత్సేజం, సహనం కావాలి.

గత స్వితులను నెమరేసుకోవడం : మరణానికి దగ్గరవుతున్నప్పుడు వచ్చే మానసిక ప్రక్రియ జీవితాన్ని సమీక్షించుకోవటం. ఇది సహజంగా వచ్చేది. వృద్ధులు తమ చావును గురించి వాస్తవాన్ని గ్రహిస్తారు. దానిలో భాగంగా తమ జీవితాన్ని సమీక్షించుకుని గత స్వితులను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు.



మానసిక మార్పులు : మరణం ఆసన్నమవుతున్నప్పుడు మనిషిలో కొన్ని మార్పులు వస్తాయి. వయసే కారణం కాకుండా - మనిషి మరణానికి దగ్గరైనప్పుడు మానసిక ధర్మాల్లో తీవ్రమైన మార్పులు వస్తాయి. మరణించేందుకు నిధ్యమైన మనిషిలో జ్ఞావకశక్తి కి సంబంధించిన ధర్మాలు, భావోదైక సంక్లిష్టత, ఆత్మావలోకనం చేసుకోవటంలో వివరీతంగా తగ్గడల వుంటుంది. ఆధ్యాత్మిక చింతన తోడవుతుంది.

సిద్ధ మవటం : భారతీయ సంస్కృతిలో ఆశ్రమ ధర్మాల ప్రకారం ప్రజలు మరణాన్ని సగౌరవంగా ఆహారాన్ని ఆశ్రమిస్తారు. ప్రతి ఒక్కరికీ మరణం ఒకేసారి వస్తుంది. అత్య శాశ్వతం కాబట్టి మరణానికి భయపడాల్సిన పనిలేదు. వైద్యకళాశాలల్లో ఆరోగ్యాన్ని రజీంచి, జీవితాన్ని నిలిపేందుకు శిక్షణ ఇస్తారు. చెప్పాలంటే మరణం ఒక వైద్యపరమైన అపజయం. కనుక మరణం అనివార్యం. కుబ్బెర్ - రాన్ మరణించే రోగులను అధ్యయనం చేసి వారిలో కొన్ని ప్రత్యేక లక్ష్యాలను గుర్తించాడు. అవి...నిరాకరణ, వేరుగా వుంచటం, కోపం, బేరమాడటం, మానసిక దిగులు, అంగీకారం. ఒకదాని తరువాత ఒక దానిని మరణించే వ్యక్తి అనుభవిస్తాడు. అవన్నీ ఒకే సారి కూడా అనుభవంలోకి రావచ్చు.

పీదో ఒక పని చేస్తుండాలి

శూన్యంలో మనం వయసుమీరలేం. వ్యక్తి చుట్టూ వుండే పరిస్థితి జీవనపరమైన మార్పులతో ఒకదానిపై ఒకచీ పర్యాప్తమౌతు చర్య జరుపుకుంటాయి. వృద్ధుల ప్రవర్తనను సాంఘిక కట్టుబాట్లు, వాతావరణం ప్రభావితం చేస్తాయి. వయసుతో కూడిన సాంఘిక మార్పులపై అనేక అభిప్రాయాలున్నాయి. వాటినే సాంఘిక వయసు మీరటం సిద్ధాంతాలుగా పరిగణిస్తారు. అవి... (జీవన) పోరాటం నుండి విరమించు సిద్ధాంతం, ఆచరణతో కూడిన సిద్ధాంతం, కొనసాగించు సిద్ధాంతం, ఆధునికరణ సిద్ధాంతం, వయస్సు సంతృప్తి సిద్ధాంతం.

సాంఘిక మార్పులు : వృద్ధుని చుట్టూ ప్రపంచం మార్పు చెందుతూ ఉంటుంది. సామాజిక సంబంధాలు మారుతూ ఉంటాయి. పదవీవిరమణ, వైధవ్యం ప్రాప్తించటం, శారీరక రోగ స్థితి, ఆధారపడే స్థితి, సంస్కృత పరత్వం కావటం జీవిత మలిదశలో వచ్చే మార్పులు.

వైధవ్యం : వృద్ధాప్యంలో ఒక ముఖ్యమైన దశ ఏమంటే వైధవ్యం ప్రాప్తించటం. జతికున్నవారు ఒంటరిగా, మానసిక వ్యధతో అయోమయంతో మిగులుతారు. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని వైధవ్యం దెబ్బతీస్తుంది. భర్తను కోల్పోవటం బాగా జతికిన మహిళలకు ఎక్కువ నష్టం కల్గిస్తుంది. వితంతువులు ఉద్యోగపరంగానేకాక సాంఘిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఇంకా మన సమాజంలో వితంతువులు ఎదురుస్తే అపశక్తనంగా భావిస్తారు. సంఘ ఆచారంలో వారిని దూరంగా ఉంచుతారు. భారతదేశం మహిళల జనాభాలో 8 శాతం మంది భర్తను కోల్పోయినవారున్నారు. వీరిలో 60 ఏళ్లు పైబడ్డవారు 60 శాతం ఉన్నారు. దాంపత్యంలో ఒకరిని పోగొట్టుకోవటం ట్రై, పురుషులిద్దరికి చికాకు కల్గిస్తుంది. అనేక సంస్కృతులలో భర్తను కోల్పోయిన మహిళలకు

తక్కువ గౌరవం లభిస్తున్నది. వారు ఆర్థికంగా ఇతర కుటుంబ సభ్యులపై ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. ఇది వారిని ఎంతో బాధిస్తుంది. మానసికంగా వారిని కుంగదీస్తుంది.

పదవీ విరమణ : వృధ్ఘప్యంలో పదవీ విరమణ ఒక నిర్ణయాత్మక మలువు. ఎందుకంటే ఇది ఆ వ్యక్తి వ్యక్తి జీవితానికి ముగింపునిస్తుంది. ఈ ఘటన అనేక సమస్యలకు కారణమాతుంది. ఆదాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. పనిశక్తి (దళం) నుండి హరాత్మగా తీసివేస్తుంది.

పదవీ విరమణ జీవితానికి సర్దుబాటు కావటానికి అనేక దశలున్నాయి.

మొదటిదశ : ఈ దశ స్వయంగా ఎంపిక చేసుకున్న కార్యకలాపాలకు పరిమిత మౌతుంది.

రెండో దశ : ఆర్థిక దుష్టి, అనారోగ్యాల గురించి వాస్తవ స్థితిని గుర్తించటం, భ్రమలు తొలిగిపోవటం ‘తిరిగి సద్గున స్థానానికి’ వచ్చే దశ. ప్రజల వాస్తవ ప్రణాళికలను తయారు చేసి ప్రత్యామ్నాయాలను రూపొందిస్తారు. అవి విజయవంతమైతే ‘స్థిరత్వం’ వస్తుంది.

చివరి దశ : అనారోగ్యాన్ని భరిస్తూ పెరిగే వయసుతోపాటు తగ్గే వనరులతో మరణ దశకు చేరుకుంటారు. పదవీ విరమణ చేసినవారి ప్రధాన సమస్య ఎలా గడపాలో నిర్దయించుకోవటం. అందువల్ల అకస్మాత్తుగా వారికి ఎంతో సమయం లభించినా అర్థవంతమైన పనిచేయటానికి కుదరదు. పదవీ విరమణ చేసినవారిలో చాలామండికి సాంఘిక స్థాయి తగ్గడం, లేదా తప్పడం జరుగుతాయి. ఉద్యోగం చేసేటప్పటి దర్జ, గౌరవం, అధికారాలుండవు. దీనికితోడు కుటుంబంలోని సంబంధాలు కూడా సమస్యల్లో పడతాయి. అందువల్ల, పదవీ విరమణ కాలానికి ముందే ప్రవృత్తులను కల్గివుండి, ఆసక్తి కలవాటిని సాధన చేయటం చాలాముఖ్యం. భారతదేశంలో పదవీ విరమణ చేసిన వృద్ధులకు వారి విజ్ఞానం, అనుభవం సమాజానికి ఉపయోగపడే విధంగా కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలి. స్వచ్ఛంద సేవా కార్యక్రమాలలో, సాంఘిక కార్యక్రమాల్లో వారిని భాగస్వాముల్ని చేయాలి.

సాంఘిక స్థాయి పోవటం : వృధ్ఘప్యం సాంఘిక స్థాయిని పోగొడుతుంది. అయితే సమాజానికి వారి జ్ఞానం, నైపుణ్యం అవసరం. కానీ యువత పరదేశాలకు పోవటం, కుటుంబ వ్యవస్థలో మార్పులు, పట్టణీకరణ, ఇతర సాంకేతిక మార్పులు, వృద్ధులు సాంఘిక స్థాయిని కోల్పోవటానికి కారణాలు.

కొవ్వును తనిభీ చేయటం

వారం ప్రారంభం నుండి రాత్రి భోజనంలో వెన్నును మానివేయాలి. పశువుల మాంసానికి బదులు ఉన్ని గడ్డలు, పుట్టగొడుగులు వాడాలి. వెన్ను మీగడలకు బదులు తక్కువ కొవ్వు గల బంగాళాదుంపల్ని వాడాలి. అలా ఆహారంలో కొవ్వు వదార్థాన్ని తగ్గించుకోవాలి. ఎంత బరువు తగ్గాలో బిఎంజి ద్వారా నిర్ణయించుకోవాలి. లేదా డాక్టరును సంప్రదించాలి. సెంటీమీటర్లలో మీ ఎత్తు నుండి ఒక వందను తీసేస్తే వచ్చే సంఖ్య మీ బరువు కిలోలలో ఉండాలి. దానిని బట్టి రోజుకు ఎన్ని కిలో కాలరిల ఆహారం తీసుకోవాలో నిర్ణయించుకోవాలి. మనసులో బరువు తగ్గాలని నిర్ణయించుకున్నాక శరీర వ్యాయాయం చేయాలి.

1. బరువు తగ్గాలన్న అత్యుత్సాహంతో మరి తక్కువ బరువు తగ్గకండి. మిమ్మల్ని మీరు మాచ్చుకోకండి.
2. ఇష్టమైన వదార్థాలను వదిలివేయకండి. వాటిని కాస్త మేరకు తగ్గించండి.
3. తక్కువ కొవ్వు, ఎక్కువ పీచు గల ఆహారం తీసుకోండి.
4. రక్త పరీక్ష ద్వారా మీ ఒంత్లో కొవ్వు స్థాయిని తెలుసుకోండి.

ఉచిత వృద్ధాన్తమాలు పెరగాలి

విజిజమ్ (వయసు మీరటం) అన్న పదాన్ని రాబర్ట్ బట్టర్ రూపొందించాడు. విజిజమ్ అంటే వయసు వల్ల వృద్ధులు తక్కువ రకానికి చెందిన వారపుతారు. ‘జూత్యహంకారం లాగ విజిజమ్ కూడా విచారించకుండా వీర్పుచుకున్న అభిప్రాయం. ఇది వృద్ధులను బలిపశువులుగా చేస్తుంది. సమాచారాన్ని అందించడం ద్వారా దీనిని తిప్పి కొట్టాచ్చు. ఖండించడం, ఎదురోపుడం ద్వారా ఆ అభిప్రాయాలను మార్చాచ్చు. వృద్ధులు వారి కోసం వారే దైర్యంగా నిలబడి ‘విజిజమ్’ను కిందికి దించాలి.

తరాల అంతరం అన్న పదం కూడా తరచుగా వాడే పదమే. తరాల అంతరం అనేది విలువలు, జీవన విధానాల పట్ల వృద్ధులకు, యువత మధ్య ఉన్న తేడా, జీవిత చక్రంలో వృద్ధాయ్యం, యవ్వనం అనేవి వివిధ వయసుల్లో రావటమే దీనికి కారణం. తరాల అంతరం అనేది అనివార్యమని కొందరు వాదిస్తారు. ఈ అంతరాల మధ్య దూరాన్ని వివిధ తరాలను స్వభావంలో ఒకటిగాలేని కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేట్లు చేసి వారధిని నిర్మించటం అవసరం.

ఆ! ‘ముసలి వాళ్ళ పాత పురాణాలు చెప్పారు’. అని పిల్లలు విసుకోకూడదు. నిర్మాణాత్మకం గాని అభిప్రాయాల వల్ల పెద్దలను దూషించటం, నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. దీంతో పెద్దల్ని తిరస్కరిస్తున్నారు. తిట్టటం, సరిగా చూడలేక పోవటాన్ని - ఆర్థిక పరంగా, భౌతికపరంగా, సంబంధ పరంగా ఇచ్చే ఊతాన్ని అందించకుండా ప్రదర్శిస్తారు. అలా తక్కువ రకానికి చెందిన వారుగా వృద్ధుల్ని భయ బ్రాంతలను చేయటం, వేరు వేయటం, మోసం చేయటం లేక వదిలి వేస్తున్నారు.

కుటుంబంలో జీవించటానికి అమరికలో మార్పులు

స్థిరత్వానికి సంస్కృతికి మూలమైన వృద్ధులకు అనారోగ్యంలో, చేతగాని తనంలో, ప్రమాదాల్లో వారిని ఆదుకుంటూ వారి గౌరవాన్ని, అధికారాన్ని ఉంచగలిగిన ఉమ్మడి

కుటుంబ వ్యవస్థ ప్రస్తుతం విచ్చిన్నమైంది. పట్టాణీకరణతో కుటుంబాలు చిన్నవైపోయాయి. స్నేహం వల్ల ఆర్థిక పరంగా ఎదగటానికి యువత విదేశాలకు వెళ్లిపోతున్నారు. ఘలితంగా వ్యద్ధులు ఒంటరివారుగా మిగులుతున్నారు. పట్టాణాల్లో వితంతవులు ఒంటరిగా ఉండటం ఎక్కువ అవుతోంది. వారిపై దురాగతాలూ జరుగుతున్నాయి.

బంటరిగా ఉండే వ్యద్ధుల జీవితం మరింత దుర్భరమాతున్నది. దేశంలో వ్యద్ధులైన తల్లిదండ్రుల బాధ్యత కొడుకులదే. కూతురికి బాధ్యత లేదు. కానీ ఈ సంప్రదాయం అడుగుంటింది. కొడుక్కి పెళ్లి కాగానే కోడలు వేరింటి కాపురం పెడుతోంది. అత్త మామల్ని సరిగ్గా చూసే పరిస్థితి తగిపోయింది. కొడుకులు కూడా తల్లిదండ్రులను సరిగ్గా చూడటం లేదు. దీని వల్ల వ్యద్ధులైన తల్లిదండ్రులు అనేక కష్టాలు పడుతున్నారు.

వ్యధాత్మమాలు

భారత దేశంలో వ్యధాత్మమాలు ఇంకా ప్రాచుర్యం కాలేదు. పేద, మధ్య తరగతి వర్గాల వారు వ్యధాత్మమాలలో చేరి డబ్బులు చెల్లించే పరిస్థితిలో లేరు. ఉనిత వ్యధాత్మమాలు చాలా తక్కువ. ఇటీవల కాలంలో ధనవంతులైన వ్యద్ధుల కోసం డబ్బులు తీసుకొని అన్ని సాకర్యాలతో వ్యధాత్మమాలు నడపబడుతున్నాయి. విలాసవంతమైన జీవితం, వైద్య సాకర్యాలతో వ్యధాత్మమాలు నడపబడుతున్నాయి. విలాసవంతమైన జీవితం, వైద్య సాకర్యం కల్పిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వం వ్యద్ధుల విషయంలో అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. వయస్సు మీరిన కొద్ది చేతగాని తనం ఎక్కువైన కొద్ది బతకటం కష్టమవుతోంది. వ్యద్ధుల అపార అనుభవం, విజ్ఞానం ఎందుకూ పనికిరానివై పోయాయి. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల సమాజంలో ఔతం నేడు వ్యద్ధుల పట్ల క్రొర్యం ఎక్కువ అవుతోంది. అందువల్ల ఇంటి పనిమసుమలకు, ఇతర సేవార్గువుథం ఉన్నవారికి వ్యద్ధులకు సేవచేసే వృత్తిలో తగిన శిక్షణ ఇస్తే చేతగాని స్థితిలో/ లేవని స్థితిలో ఉన్న వ్యద్ధులకు తగిన సపర్యలు చేయటం సులువు అవుతోంది. అలాగే వ్యద్ధులకు తగిన సపర్యలు చేయటం సులువు అవుతోంది. అలాగే వ్యద్ధులకు స్నేహితులున్న లేక నమ్మకమైన పనివారున్న వారికి సేవలు మంచిగా జరుగుతాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, ఆర్థికంగా, సామాజికంగా, భౌతిక పరంగా దుస్థితి ఉన్న వ్యద్ధుల కోసం వ్యధాత్మమాలు బజారుకెళ్లి కొనుగోళ్లు చేయటం అనేక సదుపాయాలను చట్ట పరంగా కల్పించాలి.

ఇల్లు - వాతావరణం

ఇల్లు మంచి పరిశుద్ధమైన వాతావరణంలో ప్రాథమిక అవసరాలను తీర్చగలిగి వుండాలి. అవి.

రక్షణ : ప్రాథమిక అవసరమైన ఆరోగ్యకరమైన రక్షణ, ఆశ్రయం కల్పించగలగాలి.

కుటుంబ జీవనం : కుటుంబ జీవనానికి అవసరమైన స్థలాన్ని కల్పించడమేకాకా వంట చేసేందుకు, తీసేందుకు, బట్టలు ఉతుక్కునేందుకు, సమావేశాలకు నిద్ర, విసర్జన కార్యక్రమాలకు, వ్యక్తిగత కార్యక్రమాలకు, ఇతర ప్రాథమిక కార్యక్రమాలను తీర్చగల స్థితిలో ఉండాలి. ఇవి సరిగా లేనట్లయితే ఉత్సత్త్రమి కార్యక్రమం, కుటుంబ సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి.

సాంఘిక అవసరాలు : ఇల్లు ఆసుపత్రికి, పారశాలకు మార్గాల్లో, పూజాది కార్యక్రమాలు నిర్వహించే గుడి మొదలగు వాటికి అందుబాటులో ఉండాలి.

సాంఘిక కార్యక్రమాలు : సంఘంలో కుటుంబం ఒక భాగం, అందువల్ల సంఘం కుటుంబానికి స్నేహితులను సమకూర్చుకోవడంలోనూ, ఇతర సేవా కార్యక్రమాల్లో, సంఘ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేందుకు ఇల్లు తోడ్పడాలి. దీంతో ఎక్కువ అభివృద్ధి చెందవచ్చు.

ఇల్లు ఇక స్థిరాస్తిగా వుండి కుటుంబ సంక్లేషమానికి దారితీస్తుంది. అంటువ్యాధులు నిరోధించేందుకు వీలుగా ఇంటి నిర్మాణం వుండాలి. వాతావరణం కాలుప్యం (ధ్వని, దుమ్ము, ధూశి) నుంచి రక్షించేదిగా వుండాలి. ఆరోగ్యానికి హని కలిగించే వస్తువుల తయారి నిల్వ ఉంచు ప్రదేశానికి దూరంగా ఉండాలి. వ్యక్తిగత, సంఘాన్ని ఉత్సేజపరిచేదిగానూ, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా పెంచేదిగా వుండాలి.

ఇంటి నిర్మాణం ఎలా ఉండాలి?

వర్షాలు పడినప్పుడు వరద రాకుండా వుండే విధంగా ఎత్తైన ప్రదేశంలో స్థలం ఉండాలి. లేకపోతే ఎత్తును పెంచాలి. దోషులు, ఈగలు ముసిరే ప్రదేశంలో ఉండకూడదు. పరిసరాలు ఆఫ్లోడకరంగానూ, ముఖ్యంగా వీధికి దగ్గరగానూ ఉండాలి.



దుమ్ము, ధ్వని, దుర్యాసన, వాహన రాకపోకల రద్దీలకు దూరంగా ఉండాలి' చుట్టు పక్కల మంచి వెలుతురు, గాలి వచ్చేటట్టుగా ఇంటి చుట్టు కొంత భాళీ స్థలం ఉండాలి. పల్లెలో అయితే స్థలంలో మూడో వంతులో మాత్రమే ఇల్లు కట్టాలి. పట్టణాల్లో సగం స్థలంలో ఇల్లు కట్టవచ్చు. ఇంటి అడుగు భాగం (ష్లోర్) గట్టిగా వుండాలి. వేడి తక్కువ పుట్టించేదిగానూ, తేలికగా కడిగేందుకు, ఆరేందుకు తగినట్టుగా గచ్చు చేయించాలి. పగుళ్ళు లేకుండా నున్నగా వుండాలి. సూక్ష్మక్రిములు, బౌద్ధికలు, ఎలుకలు నివసించ వీలుకాకుండా ఉండాలి. ఇంటి ముందు నేలకు రెండు లేక మూడు అడుగుల ఎత్తులో ఇంటి గచ్చు ఉండాలి. జారిపడకుండా ఉండాలి. గోదలు గట్టిగానూ, వేడిని తక్కువగా

పీల్చుకునేదిగా ఉండాలి. వాతావరణాన్ని తట్టుకునేలా ఉండాలి. నున్నగా ష్లాస్టరింగ్ చేసి ఉండాలి. గోదలు రెండు వైపులా ష్లాస్టరింగ్ చేసి తెలుపు లేక క్రీము రంగు వేసి ఉండాలి. పై కప్పు కనీసం 10 అడుగుల ఎత్తులో ఉండాలి. వర్షావికి కారగూడదు. కనీసం రెండు గదులైనా ఉండాలి. ఒక్కో గది వైశాల్యం 120 చదరపు అడుగులు ఉండాలి. నివసించడానికి మనిషికి 100 చదరపు అడుగులు అవసరం. ఘణపరిమాణం : ప్రతి మనిషికి 500 ఘనపు అడుగుల నుంచి 1000 ఘనపు అడుగులు ఉంటే గాలి సరిపోతుంది. నివసించే గదుల్లో ప్రతి గదికి రెండు కిటికీలు ఉండాలి. కిటికీలు, తలుపులు వైశాల్యం గదినేల భాగంలో 2/5 వంతు ఉండాలి. గదుల్లో వెలుతురు బాగా వచ్చేట్లు ఉండాలి. ఇంటికి వంటగది విడిగా ఉండాలి. వంట గదిలో తినే వదార్థాలు తయారు చేసుకునేందుకు, నిలువ వుంచుకునేందుకు సౌకర్యం, వెలుతురు, గాలి వచ్చేదిగా ఉండాలి. నీటి, ట్రైనేజీ సౌకర్యం ఉండాలి. పక్కమరుగుదొడ్డి ఉండాలి. వృధ్ఘలకు సౌకర్యంగా పాశ్చాత్య పద్ధతిలో ఉండాలి. కింద గచ్చు జారిపడకుండా ఉండాలి. స్నానాల గది విడిగా ఉండాలి. అడుగు భాగం జారిపడకుండా ఉండాలి. చెత్తా, చెదారాన్ని ఇంటికి దూరంగా పారేయాలి. ఇంటికి నీటి సౌకర్యం, విద్యుత్ సౌకర్యం ఉండాలి. బట్టలు ఉతీకేందుకు, అంట్లు తోమేందుకు తగిన సౌకర్యం ఉండాలి.

భార్యాభర్తలు తప్ప తొమ్మిదేళ్ళు నిండిన అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు విడిగా ఉండాలి.

కాలరీల నియంత్రణ- జీవన ప్రమాణం

జీవన విధానంలో మార్పులు, ఆరోగ్య పరిరక్షణ ఎక్కువ కాలం జీవించడానికి వీలు కల్పిస్తాయి. వృద్ధాప్యమనే ప్రక్రియ పర్యావరణ మార్పులకు అనుగుణంగా మార్పుకోదగిన విధంగా ఉంటుంది. వృద్ధాప్యం సమీపించాక ఒక్క అండకోశం (మహిళల్లో మాత్రమే) ప్రణాళిక ప్రకారం ముసలిదైపోయి తన ధర్మాలను పూర్తిగా కోల్పోతుంది. ఇంక ఏ ఇతర అవయవమూ ఇలా ప్రణాళిక ప్రకారం ముసలిదై ధర్మాలను కోల్పోదు.

వృద్ధాప్య నివారణలో కాలరీల నియంత్రణ, వ్యాయామం, విటమిన్లు ముఖ్యపౌత్ర వహిస్తాయి. కాలరీల నియంత్రణ : జంతువుల్లో జరిపిన పరిశోధనల్లో తేలిన విషయం వింటంటే కాలరీ నియంత్రణ సాధారణ జీవన ప్రమాణాన్ని గొప్పగా పెంచుతుంది. అకాల మరణాన్ని కల్పించే జబ్బులను ఇది నివారిస్తుంది. కాలరీల నియంత్రణ రక్తపోటును, రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయిని త్రిగ్లిజరాయిప్పు స్థాయిని, తక్కువ సాంప్రదాత గల లైపోప్రోటీన్ కొలెస్ట్రిల్ స్థాయిని తగ్గించి ఎక్కువ స్థాయి లైపోప్రోటీన్ కొలెస్ట్రిల్ స్థాయిని పెంచి ఎపొప్రోటీన్ - ఎ స్థాయిని పెంచి గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే కరోనరీ ధమనులు జబ్బును తక్కువ చేస్తుంది కాలరీల నియంత్రణ ఖర్చులేనిది. సాధారణ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ఆచరించే ప్రక్రియ. దీని వల్ల జీవన ప్రమాణం పెరగుతుంది. కాలరీల నియంత్రణ మైటోకాండ్రియా ఉత్పత్తి చేసే వయసుకు సంబంధించి ప్రీరాడికల్చర్ పెరుగుదలను నెమ్మడించేలా చేస్తుంది. అంతేకాక ధాతువులు బాగుచేయలేని ఆక్సీకరణ హానిని నెమ్మడింపచేస్తుంది. తద్వారా జీవితం మలిదశలో వచ్చే క్యాస్టర్లు, శుక్కలు, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, మూాతపిండాల సమస్యలు వస్తాయి. ఇవే కాక ఉత్పత్తి అయ్యే యాంటిబాడీన్ వల్ల వ్యాధి నుంచి రక్షణ కలిగించే జబ్బులు కూడా రావడాన్ని ఆలస్యం చేస్తుంది. అయితే కాలరీల నియంత్రణ మరీ తీవ్రంగా ఉండకూడదు. అది ఆహారం లోపం వల్ల కలిగే జబ్బులకు దారితీస్తుంది. అలాగే పిల్లలకు తగినంత

ఆహోరం ఇవ్వాలి. 20 ఏళ్ల వయసు నుంచే కాలరీల నియంత్రణ ప్రారంభిస్తే ఎక్కువ కాలం జీవించే ఆవకాశం ఉంది. అయితే సమతుల ఆహోరం, శరీర బరువు, ఎత్తు, బాధిమాన్ ఇండెక్స్‌లను దృష్టిలో ఉంచుకుని కాలరీలను తీసుకోవాలి. అతిగా కాలరీ నియంత్రణ చేసే మహిళల్లో బరువు తగ్గించడమే కాకుండా సంతానోత్పత్తి శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. ఉప్పు, మాంసకృత్తులను కూడా పరిమితంగా తీసుకోవాలి. కాలరీల నియంత్రణ తగినంతగా ఉండాలి. మన ఆయుర్వేదంలో చెప్పే 'ఉపవాసం' వారానికి ఒక సారి/ ఒక పూట చేయటం సందర్భాన్ని బట్టి మంచి పద్ధతే.

వ్యాయామం : అధిక బరువును తగ్గించుకోవడానికి కాలరీల నియంత్రణ, వ్యాయామం రెండూ అవసరమైనవే. వృద్ధాప్యాన్ని నివారించేందుకు వ్యాయామం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని వల్ల గుండె, రక్త ప్రసరణ మండలానికి లాభం కలుగుతుంది. తద్వారా రక్త పోటును, ఇన్సులిన్ గ్రహోకాలను, గ్లూకోస్ సమస్థితి, ఎముకల సాంధ్రత, ధర్మాల పనితీరు స్థాయి కూడా లాభపడతాయి. అంతేకాక భావుకతను పెంచి, సామాజికపరంగా సంబంధాలను పెంచుతుంది. నిద్రలేమిని, మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాక 'పడిపోవడాన్ని' తగ్గిస్తుంది. నడవడం, ఈత కొట్టడం వంచి వ్యాయామాలు చేసే వృద్ధాప్యాన్ని కొంత కాలం నివారించుకోవచ్చు.

విటమిన్లు : విటమిన్ -సి, ఇ లను ఆహోరంలో తగినంతగా తీసుకోవాలి. దీనికి రెండు కారణాలున్నాయి. అవి ఒకటి.... ఈ సంయోగపదార్థాలు ఆక్షీకరణం జరగకుండా చూసే పదార్థాలను అవడం వల్ల ప్రీరాదికల్నీ స్థాయిని తగ్గించి శరీరానికి నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. రెండు విటమిన్ -సి ధ్వంసమైన మేటోకాండ్రియ ఎంజైములు పునర్విర్యంచేందుకు సహాయం చేస్తుంది. ధాతువులకు లభ్యమయ్యే ఎలిపి మొత్తాన్ని పెంచడంలో జోక్యం చేసే ఆక్షిడెటివ్ ఫాస్టోరిలేషన్లో ఈ మైటోకాండ్రియా ఎంజైముల పునర్విర్యంచేందుకు సహాయం చేస్తుంది. ధాతువులకు లభ్యమయ్యే ఎలిపి మొత్తాన్ని పెంచడంలో జోక్యం చేసే ఆక్షిడెటివ్ ఫాస్టోరిలేషన్లో ఈ మైటోకాండ్రియా ఎంజైములకు పాత్ర ఉంటుంది. వృద్ధుల ఆరోగ్య స్థాయిని పెంచేందుకు ఆహోరంలో విటమిన్లు తగినంతగా ఉండాలి.

క్రోమియం : వృద్ధుల ఆహోరంలో క్రోమియం ఉండాలి. క్రోమియం లోపం వల్ల ఇన్సులిన్ చర్యలు లోపభూయిష్టమైన మధుమేహం, ఆధిక బరువు, అసాధారణ కొవ్వుకు, అధిక రక్తపోటుకు, కరొనరి ధమనుల జబ్బుకు దారితీస్తాయి.

పొగతాగవద్దు : పొగతాగడం వల్ల డిపిరితిత్తుల్లో మార్పులు వచ్చి దీర్ఘకాల ట్రోంకైటిన్, ఎంపైసిమాటీ, డిపిరిత్తుల క్యాన్సర్ వస్తాయి. అందుకని పొగ తాగడం మానెయాలి. గుట్టు, పౌన్ మసాలా, జర్దాపోన్లు కూడా మానాలి.

వృద్ధాప్యంలో శత్రు చికిత్సలు

వృద్ధులు ఏడాదికోసారి రక్తం, మూత్ర పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. నెలకోసారి రక్తపోటును పరిక్షించుకోవాలి. ఏదైనా జబ్బు వచ్చినప్పుడు వృద్ధులు వ్యాధి నిర్దారణ కోసం డాక్టర్ సలవో మేరకు అవసరాన్ని బట్టి పరీక్షలు చేసుకోవాలి.

రక్తపరీక్షలు : సిబిపి విత్ ఇఎస్ఆర్, బ్లడ్ ఫర్ మలేరియా పారసైట్స్, లిపిడ్ ప్రొఫైల్, లివర్ ఫంక్షన్ టెస్ట్, బ్లడ్ ఫర్ వైడాల్ టెస్ట్, బ్లడ్ యూరియా, బ్లడ్ ఫర్ పైలేరియా, సీరమ్ క్రియాటినిన్, సీరమ్ ఎలక్ట్రోలైట్స్, ఫాసింగ్ బ్లడ్ మగర్, పోష్ట్ ప్రాండియల్ బ్లడ్ మగర్, బ్లడ్ ఫర్ హెచ్బి, బ్లడ్ ఫర్ యూరిక్ యాసిడ్, క్రియాటినిన్ క్లియరెన్స్ టెస్ట్, సీరమ్ కాల్చియం, బ్లడ్ ఫర్ కల్చర్ అండ్ సెన్సిబిలిటీ టెస్ట్, హెచ్బివి 1సి, హెచ్బివిఎస్ ఎజి, సీరం ఎమైలేజ్, సిఎస్ఎఫ్ అనాలిసిన్, పూయారల్/అసైలెట్ ఘూయిడ్ అనాలిసిన్, క్లాటింగ్/ భీడింగ్ టైమ్, వీర్య పరీక్ష, న్యూక్రియర్ మెడిసిన్ పరీక్షలు (రినోగ్రాం).

ఇమ్యూనోగ్లోబిన్ పరీక్షలు : ఐజి జి, ఐజి ఎం.

మూత్రపరీక్షలు : యూరిన్ ఫర్బైల్ సాల్పు), బైల్ పిగ్గంట్స్, యూరిన్ ఫర్ కిటోన్ బాషీన్. 24 గంటల యూరిన్ క్రియాటినిన్ క్లియరెన్స్ టెస్ట్. యూరిన్ ఫర్ కల్చర్ సెన్సిబిలిటీ టెస్ట్.

మల పరీక్ష : పరాన్సు జీవుల గుడ్లు లేక సిస్టుల కోసం, రక్తం కోసం.

ఇతర పరీక్షలు : బయాప్పి, కళకు సంబంధించిన పరీక్షలు, వినికిడి పరీక్షలు. ఎక్స్-రే (ఛాతి, ఏ భాగమైనా), ఇజిసి, 2డి ఇకో, ట్రైడిమిల్ పెస్ట్, యాంజియోగ్రాం, అల్ఫాసోండ్ స్న్యానింగ్ ఆఫ్ అబ్సామిన్ (ఏ భాగమైనా), సిటీ-స్న్యాన్, ఎంఆర్ఎస్, డాప్లర్ పరీక్ష, బోన్ డెన్పిటోమెట్రీ, కళై పరీక్ష, చర్చ పరీక్ష, ఎఫ్వెన్వెసి.

శస్త్ర చికిత్సలు

వృద్ధాప్యంలో జరిగే అత్యవసర శస్త్ర చికిత్స అనంతరం సంభవించే మరణాల్లో 70 శాతం వీరివే. అందువల్ల శస్త్ర చికిత్స చేయించుకోవడానికి అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నొప్పి కలిగించని పిత్తుశయం రాళ్ళను తొలగించేందుకు శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేదు. అలాగే నొప్పిపెడుతున్న మోకాలి నొప్పికి మోకాలి చిప్పను భర్తి చేయనక్కరలేదు. శస్త్ర చికిత్సలు అవసరమైన వృద్ధులను జాగ్రత్తగా పరీక్షలు జరిపి ప్రమాదకారకాలను కూడా గుర్తించాలి. వృద్ధులు పుట్టిన తేది నుంచి లెక్కించిన వయసును కాకుండా వారి దారుధ్యాన్ని బట్టి వయసును చూడాలి. వయసును బట్టి కాక వృద్ధుల ఆరోగ్య స్థితిని బట్టి శస్త్ర చికిత్స చేయాలా? వద్దా? అని డ్యూక్రూ నిర్ణయించాలి. రోగి శరీర ధర్మాల స్థితి, జబ్బు తీవ్రతను కూడా పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

మరణాలకు కారణం?

అప్పటికే ఉన్న జబ్బుతోపాటు ఇతర జబ్బులు... మధుమేహం, కరొనిరి జబ్బు, అధిక రక్తపోటు, రక్తనాళాల జబ్బు, ఊపిరితిత్తుల గాలి మార్గాల్లో ఆటంకంగా ఉన్న జబ్బు, మానసిక జబ్బు, పక్షపాతరం, ఎముకలు బలహీనమవడం, మూత్రపిండాలు చెడిపోవడం, పార్కిన్సన్ వ్యాధి. గుండె కొట్టుకనే వేగం తగ్గడం, మానసిక శక్తి తగ్గుదల, శస్త్ర చికిత్స ఒత్తిడికి జీవక్రియపరంగా తక్కువ జవాబుదారీతనం. మానసిక వ్యధి/ సాంఖ్యిక కారణాల వల్ల వ్యాధి నిర్ధారణలో జాప్యం. మత్తు మందు ఇచ్చే ముందు, ఆపరేషన్కు ముందు తగు పరీక్షలు చేయాలి. ఆపరేషన్ తర్వాత జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కొన్ని వ్యాధులకు ఫిజియోథెరపీ అవసరం.

నీళ్ల ఎక్కువగా తాగాలి

మన శరీరంలో దాదాపు 69 శాతం నీరే. నీటిలో శరీరం బరువు పది శాతం కోల్పోయినా మరణం సంభవించోచ్చు. అందుకని శరీరం మనుగడకు తగినంత నీటిని (రోజు ఆరు గ్లాసులు) తాగాలి. సుమారు మూడు లీటల్ల నీళ్ల తాగడం మంచిది. వృద్ధుల్లో మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లడం కష్టమని నీళ్ల తక్కువ తాగుతారు.

తాగే నీళ్ల వల్ల అనేక లాభాలున్నాయి అనే విధాలుగా కోల్పోయిన దాన్ని తాగే నీరు భర్త చేస్తుంది. లవణాలను, ఖనిజాలను పలచన చేసి మూత్రపిండాల ద్వారా విసర్జింపజేసి మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల తయారవడకుండా నీరు సహకరిస్తుంది. తాగే నీటిని తగినంతగా తాగితే, అ నీరు వ్యాధులు కలిగించే బ్యాక్టీరియాను బయటకు నెట్టివేసి మూత్రపిండం, మూత్రనాళం, మూత్రకోశంలో వ్యాధి రాకుండా చేస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారు తగినంతా నీరు తాగాలి. దీని వల్ల మలబద్ధకాన్ని నివారించోచ్చు. మూత్రకోశం తన ధర్మాన్ని తగినంతగా నిర్వహించ గలుగుతుంది. అయితే పంపునీరు, బావి నీరు ఆయా ప్రాంతాలను బట్టి కొన్ని లవణాలాను, కల్పాలిపితాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక నీటిని మరగకాచి, చల్లార్చి, వీలుంటే శుభ్రమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుని తాగాలి. ఆర్థిక స్థోమత ఉంటే మార్కెట్లో లభించే మినరల్ వాటర్సు వాడోచ్చు.

కొన్ని సూచనలు : భోజనానికి ముందు గ్లాసు నీళ్ల తాగాలి. పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీళ్ల తాగాలి. టీవీ చూసేటప్పుడు, పేపరు చదివేటప్పుడు, తాగే నీటిని కొణ్ణి కొడ్డిగా చప్పరిస్తూ తాగాలి. కాలరీలు పెంచని నీరు మంచి బైషధం కూడా.

జీర్ణకోన సంరక్షణ ఎలా?

అర్థరాత్రి ఏ రెండుగంటలకో మీరు కొన్ని శబ్దాలకు నిద్రలేవచ్చు. అవి మీ పొట్ట నుండి వస్తాయి. విపరీతమైన తేస్పులు, కడుపులో గుడగుడ, కడుపునొప్పి అగి అగి రావటం, ఊపిరి సలపలేనంత బాధ. కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, ఛాతీ నొప్పి కూడా వస్తుంది. కడుపులో, ఛాతీలో మంట రావోచ్చు. మీకు ప్రాణాలు పోయేట్లు బాధ కలగోచ్చు. వీటన్నింటికీ కారణం? మీరు అంతకు ముందు రుచిగా వుందనో, ఉచితంగా వస్తుందనో లేక కడుపాత్రానికో అతిగా ఆహారం (మాంసం, కోడిమాంసం, చేప) తీసుకున్నారు. సరిగ్గా శుభ్రం చేయకో, ఉడక్కపోతేనో మొత్తానికి ఈ ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. మసాలాదినుసులు ఎక్కువై మీ జీర్ణకోశం భరింపరానిగా ఉందన్నమాట. అందువల్ల అన్ని అవయవాలతోపాటు జీర్ణకోశాన్ని కూడా సరిగ్గా చూసుకోవాలి. వృద్ధులు మితాహారాన్ని ఒక్కసారే కాకుండా మూడు లేక నాలుగు సార్లు తీసుకోవచ్చు. ఈ లక్ష్ణాలేకాక విరేచనాలవటం, అసలు కాక మలబద్ధకంగా ఉండడం, వాంతులవటం, బంక నెత్తురు విరేచనాలవటం, పరాన్న జీవులు పడిపోవటం, కామెర్లు అవటం, ఆహారం విషపూరితమై వాంతులు, విరేచనాలు రావటం, జీర్ణకోశంలో పుండుపడటం, ఇరిటబుల్ బొలెర్ సిండ్రోం, క్లోమగ్రంథి వాపు, కలరా, టైఫాయిడ్, అసనంలో పుండ్లు ఆసనం పక్క అసాధారణ ద్వారం జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన వ్యాధులు.

ఈ జబ్బులన్నీ ముందుగా రాకుండా నివారించుకోవాలి. చికిత్స కన్నా నివారణ ముఖ్యం. కలరా, టైఫాయిడ్ కామెర్లకు ముందుగా టీ కాలు తీసుకొవచ్చు. ఆహారానికి సంబంధించిన వస్తువులను శుభ్రంగా కడిగి, బాగా ఉడికించటం ద్వారా పరాన్నజీవుల బారినుండి కొంత రక్షణ కల్పించుకోవచ్చు. వయసు పెరుగుతున్నక్కాదీ జీర్ణశక్తి కూడా

తగిపోతుంది. చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కుని మితంగా ఆహారం తీసుకోవాలి. మంచి నీటిని కాచి పడపోసి తాగాలి. చద్దన్నం, చద్ది కూరలు, మూతలు లేని ఆహారపదార్థాలు తినకూడదు. పేగులు క్రమంగా వుండాలంటే నియమిత లేక ఒక ఒకే వేళల్లో భోజనం చేయాలి. అలాగే ఒకే వేళల్లో మల విసర్జనకు వెళ్లాలి. ముక్కె ముక్కె మలవిసర్జన చేయాడు. సుఖంగా మలవిసర్జన ఎలా వుండాలంటే చిల్లర సంచీని విసిరివేసినట్లుగా వుండాలి.

కడుపులోమంట : ఛాతీ ఎముక కింద మంటగా వుండటం, కడుపు పైభాగంలోనూ, గొంతులోను మంటగా వుండటాన్ని కడుపు మంటగా లేక హోర్ట్ బర్న్‌గా గుర్తించవచ్చు. ముందుకు వంగటం వల్ల కాని, వెల్లికిలా పడుకోవటం వల్లకాని, ఏమైనా తింటేగాని తగిపోతుంది. మన ఆహార నాళిక క్రిందిభాగానికి, జీర్ణశయానికి మధ్య క్రింది ఆహార నాళిక స్పింక్షరు ఉంటుంది. ఈ స్పింక్షరు మామాలుగా ఆహారాన్ని తరంగ చలనరీతి పద్ధతి ద్వారా ఆహారనాళిక నుండి ఆహారాన్ని జీర్ణశయంలోకి పంపుతుంది. కొన్ని సమయాల్లో ఈ కండరం పని చేయకపోవటం వల్ల జీర్ణశయం నుండి ఆహారం జీర్ణశయద్వాలతో కలిసి ఆహార నాళికలోనికి, గొంతులోకి పస్తుంది. మంట పుట్టిస్తుంది. ఆహారం, జీర్ణశయ రసాల తీవ్రతను బట్టి ఒక్కసారి ఆహార నాళికలో పుండ్ల వస్త్రాయి. కాఫీ, నిమ్మ, నారింజ రసం, చాక్లెట్, ఆల్ఫాలు, గరం మసాలా పచ్చక్కు, మిర్చి బజ్జెలు, కారం ఎక్కువగా తినటంవల్ల కూడా ఛాతీలో, కడుపులో మంట పుడుతుంది. బాగా వేడిగావన్న ఆహారాన్ని తినటంవల్ల గాని, బాగావేడిగావన్న టీ, కాఫీలు తాగటం వల్లగాని ఆహారనాళికకు హనికల్గిస్తాయి. నీటిలో కోబాల్టు కలిపితాగినా మంట వస్తుంది. గర్జనిరోధానికి వాడే బిల్కల్లోని ప్రాజెస్టిరాన్, ఉబ్బసానికి వాడే ధియోఫెలిన్, గుండె జబ్బుల్లో వాడే మందులు, విటమిన్-సి కడుపు మంటను పుట్టిస్తాయి. సిగరెట్లలోని ‘నికోటిన్ కూడా హర్ష బర్న్’ ను కఠిస్తుంది.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

1. ఒకేసారే తినటం కన్నా కొడ్డికొడ్డిగా ఎక్కువ సార్లు (మధ్య వ్యవధితో) తింటేమంచిది. నిధ్రకు ముందు చేసే భోజనం కొన్ని గంటలు ముందుగా చేయాలి.
2. మంటకల్గించే పదార్థాలను తినరాదు. సిగరెట్లు తాగరాదు. మంటకల్గించే మందులను వాడరాదు. మంచినీళ్లను కొంచెం కొంచెంగా తాగాలి.

3. భోజనం చేయగానే కనీసం వంద అడుగులైనా నడవాలి. వెంటనే పడుకోకూడదు.
4. తలవైపుకి ఎత్తుగా వుండేట్లు మంచాన్ని సరిచేసుకోవాలి.
5. దుస్తులు మరీ బిగుతుగా వుండకూడదు.

హోయాట్టో హౌర్మియా : ఛాతీని హృదయాన్ని వేరుచేసే డయాప్రమోలో ఒక రంధ్రం ద్వారా ఆహారాలిక హృదయంలోకి ప్రవేశించి జీర్ణకోశముతో కలుస్తుంది. వయసు మీరినపుడు కండరాలు బలహీనపడి జీర్ణశయం పైభాగం ఈ రంధ్రం ద్వారా ఛాతీలోని జారిపోయినపుడు హియాటన్ హౌర్మియా అంటారు. అప్పుడు ఛాతీలో భయంకరంగా నొప్పిగా వస్తుంది. ఇది గుండె నొప్పిలా వుండవచ్చును. మలవినర్జున సమయంలో పొట్ట గహ్వరంపై నొక్కుటవల్ల ఒత్తిడి పెరిగి రంధ్రం బలహీనమై ఈ నొప్పి రావొచ్చు. అధికబరువు కూడా కారణం కావచ్చు. కేవలం 5 శాతం కేసుల్లో మాత్రమే తీవ్రమైన వైద్యం అవసరమాతుంది. మంటపుట్టించే పదార్థాలు, ఆస్పిరిన్ లాంటి మందులు వాడకూడదు. ఆహారంలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగానూ, కొవ్వు పదార్థములు తక్కువగానూ వాడినట్టయితే సుఖ విరేచనమై కొంత నయంగా వుంటుంది. అవసరమైనపుడు డాక్టరును సంప్రదించాలి.

రక్త నాళాలు గట్టి పదురాదు

వృద్ధుల్లో రక్తనాళాలకు సంబంధించిన అనేక జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. వాటిలో కొన్నింటి గురించి, వాటి నివారణ గురించి తెలుసుకుండాం.

పరిధీయ రక్తనాళాల జబ్బు : మన సంఘంలో వృద్ధుల సంఖ్య పెరిగే కొద్దీ పరిధీయ రక్త నాళాల జబ్బు తీవ్రత పెరుగుతుంది. వృద్ధుల్లో ధమనుల గోడల్లో కొవ్వుచేరుకుని అక్కడ తంతీకరణం (పైట్రోసిన్), కాల్షికరణం జరిగి దళసరిగా మారుతుంది. లోపల కొవ్వుచేరుకుని సాగేతత్త్వం కోల్పోయి, వ్యాసార్థం తగ్గుతుంది. దీనిని ‘రక్తనాళాలు గట్టిపదడం’ అంటారు. దీనితో రక్తపు ప్రవాహం తగ్గి చివరి ధాతులకు రక్తం సరిగ్గా సరఫరా కాదు. వృద్ధులను పరీక్షించేటప్పుడు పరిధీయ రక్తనాళాలను కూడా పరీక్షించాలి. పరిధీయ రక్తనాళాల జబ్బు వల్ల ‘రక్త ప్రసరణ తక్కువైన పాదం’ (ఇస్క్రమిక్షపుట) వస్తుంది. ఈ జబ్బు ఉన్న వృద్ధుల రోగుల్లో గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే ధమనుల వ్యాధికి, మొదడుకు, రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధికి ఎక్కువగా గురయ్యే ప్రమాదముంది.

నివారణ : జీవనశైలిని మార్చుకోవాలి. పొగాకు వాడకాన్ని తగ్గించాలి. కొవ్వుపదార్థాలను తక్కుపుగా వాడాలి. మధుమేహవ్యాధిని నియంత్రించుకోవాలి. రక్తనాళాలు గట్టిపదడాన్ని నివారించకపోతే మధుమేహ రోగుల్లో కాళ్ళను తీసేయాల్సి వస్తుంది.

నలుపు, నీలిమచ్చలు : ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ప్రతివారికీ దెబ్బ తగులుతుంది. దీంతో అక్కడ చర్చం పొర, రక్తనాళాలలు చిట్టి నల్లని, నీలి మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మొదటి దెబ్బకు రక్తనాళాలు ముడుచుకుపోతాయి. రక్తం గడ్డ కట్టే కణాలు లేక రక్తఫలకికలు దెబ్బతిన్న రక్తనాళాల వద్దకు చేరుకుంటాయి. ఆ ప్రాంతంలో రక్త ఫలకికలు గుమికూడి ఒక తాత్కాలిక మూతను తయారు చేసి గట్టిపరుస్తాయి. ఈలోగా గడ్డ కట్టే ఇతర కారకాలు

మేలుకొని ఆ మూతను శాశ్వతం చేస్తాయి. దీనినే ‘రక్త స్తంభన’ అంటారు. మన శరీరం తనంత తాను దెబ్బకు ప్రతిగా తీసుకునే చర్య. ఈ మచ్చలు చిరకాలం ఉంటాయి. పరిమాణం చిన్నగా ఉంటే తరువాత పోతాయి. ఇది జబ్బు కిందికి రాదు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో గడ్డకట్టక పోవడం వల్ల అధిక రక్తం పోతుంది. ఆస్పిరిన్, ఆస్థమాకు వాడే మందులు, నొప్పులకు వాడే మందులు, మానసిక ఆందోళనను తగ్గించేమందులు ‘రక్త స్తంభన’ పద్ధతికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. కనుక అవసరమైతే తాత్కాలికంగా ఆ మందులు అపాలి.

నివారణ : ‘రక్త స్తంభన’ సరిగా ఉండాలంటే విటమిన్-బి12, ఫోలెట్, విటమిన్-సిలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజుకు విటమిన్-సి 60 మిల్లిగ్రాముల వోతాదులో తీసుకోవాలి. ఈ మచ్చలు వికారాన్ని కలిగించవచ్చు. కనుక నివారించుకోవాలి. కాలేయాన్ని వండుకు తింటే ఫోలెట్, విటమిన్-బి12లు లభిస్తాయి.

చల్లబడ్డ పాచాలు, చేతులు : ‘నాద్గరికి వచ్చేసరికి మా ఆయనకు కాళ్లు చేతులు చల్లడతాయి’ అని పాత కథను భార్యలు తమ కొత్త భర్తల గురించి చెప్పారు. నిజమే పెళ్లికి ముందు శరీరంలోని సహస్రభూత నాడీ మండలం అతిచురు కుగా పనిచేయడం వల్ల పెళ్లి కొడుకు కాళ్లు చల్లబడతాయి. దీనికి కారణం రక్త ప్రసరణ నెమ్మిగా ఉండడం, బిగుతైన రక్తనాశాలు. ఇది జబ్బు కాదు కానీ జీవితంలో మానసికంగా కుంగదీసే సమస్య.

నివారణ : రక్త ప్రసరణ పెంచే చర్యలను చేపట్టాలి. కాఫీ తాగడం, కాళ్లు లేక చేతులను ఆడించడం ద్వారా తిరిగి రక్త ప్రసరణ జరిగి ఆ భాగాలు తిరిగి వేడక్కుతాయి.

రేనాడ్స్ జబ్బు : చేతులు చల్లబడడం రేనాడ్స్ జబ్బు లక్షణం. ఇది రక్త ప్రసరణకు సంబంధించిన వ్యాధి. చేతివేళ్లు, కాలివేళ్లు ఆందోళన కలిగినప్పుడు లేక చలి తగిలినప్పుడు ముందుగా తెల్లబడి తరువాత నీలిరంగుకు తిరుగుతాయి. వేడి తగలగానే ఎరువు రంగులోకి వస్తాయి.

నివారణ : చేతులను భుజం కీలు కేంద్రంగా ముందుకు, వెనుకకు గుండ్రంగా ఎనబైసార్లు తిప్పడం వల్ల మామూలు స్థితికి తేవచ్చ. నొప్పిడ్నన్నట్లయితే తక్షణమే దాక్షరును సంప్రదించాలి.

సిరల శోధ, రక్తం గడ్డ కట్టడం : గుండెకు చెదురక్కాన్ని తీసుకెళ్లే రక్త నాళాలు సిరలు శోధ చెంది, రక్తం గడ్డకట్టడం. ఇది ఎక్కువగా మోకాలి పిక్కువద్ద జరుగుతుంది. సిరలు చర్చం కిందే ఉంపే భయం లేదు. కాలు నొప్పి పుడుతుంది. ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసేటప్పుడు కాలు వాచి, ఎర్రగా తయారై వేడిగా ఉంటుంది.

నివారణ : విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. కాలును ఎత్తుపై ఉంచడం, వాపు వద్ద మంచుగడ్డ ఉంచడం, ఆస్పిరిన్ మాత్రను వాడడం. ఒకవేళ ఆ సిర లోతుగా ఉన్నట్లయితే ఆ కండరం వాచిపోతుంది. రక్త ప్రసరణ చిందరవందరై కాలుకు నీరుపడతుంది. నొప్పి కలుగజేస్తుంది. ఒకవేళ రక్తం ఊపిరితిత్తులలోనికి గాని, గుండెలోనికి గాని వెళ్లే ప్రాణాంతకమౌతుంది.

నివారణ : పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అవసరమైతే ఆపరేషన్ చేయాలి. పక్క మీద ఉన్నా కాలును కదిలిస్తూ ఉండాలి. డాక్టరును తక్కణమే సంప్రదించాలి.

మధ్య మధ్యలో వచ్చే కండరాల నొప్పి : కాలిలోని ధమనులు ‘రక్తనాళాలు గట్టిపడడం’ స్థితికి వచ్చినప్పుడు పిక్కుబాగంలో గాని తొడబాగంలో గాని నొప్పి రావడం, గట్టిగా ఉండడం, నీరసంగా ఉండడం, కాళ్లలో అసొకర్యం కలగడం మొదలైనవి వస్తాయి. కుంటుతారు. పూర్వకాలంలో క్లాడియన్ నార్కున్ అనే ప్రెంచి చక్కవర్తికి ఈ లక్షణాలు వచ్చాయట. కుంటేవాడట. కనుక ఈ లక్షణానికి అతని పేరు మీద “ఇంటర్ మిటంట్ క్లాడికేషన్” అని పేరు పెట్టారు. కొంచెనేషన్ విశ్రాంతి తీసుకుంటే తగ్గుతుంది. మరల నడిస్తే నొప్పివస్తుంది. కారణాలు : రక్తనాళాలు గట్టిపడడం ముఖ్యకారణం. కనుక పొగతాగడం, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొవ్వుశాతం, స్నాలకాయం, మధుమేహం మొదలైనవి ప్రమాదకరమైన కారణాలు.

నివారణ : కదలకుండా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మాత్రలు పూటకు ఒకటి చొప్పున రెండు పూటలు డాక్టరు సలహా మేరకు వాడాలి. రక్త నాళాలు చెడిపోతే వెంటనే ఎటువంచి సమాచారమూ అందివువు. బాగా పాడైపోయిన తరువాత గాని విషయం తెలియదు. కనుక పైన చెప్పిన జాగ్రత్తలతో జీవితాన్ని ఒక క్రమబద్ధం చేసుకుంటే రక్తప్రసరణ మండలం బాగుంటుంది. వృధ్ఘాప్య వృషప్పను అతిక్రమించి జీవన కాలాన్ని పొడిగించవచ్చు.

సమయం కేటాయించండి

మీరు మీకున్న సమయాన్ని మీ అభ్యస్తుతి కోసం రకరకాలుగా కేటాయించుకోవాలి. మిగతా ముఖ్యపనితో పాటు వ్యాయామం చేయడానికి, చిక్కుడు విత్తనాలను నానబెట్టడానికి, రొట్టె తయారీకి, కుటుంబ సభ్యులతో గడపడానికి, అదనంగా పని చేయడానికి సమయం కేటాయించుకోవాలి. ఈ వారం సమయపాలన, వచ్చేవారం శక్తిని పొందడం గురించి తెలుసుకుంటారు. ఇవి రెండూ మీకు మంచి చేస్తాయి. సమయపాలన చేయడం కష్టమైన పనే అయినప్పటికీ రేపటికి చేయవలసిన, ఈ రోజే చేయవలసిన పనులను ఏమే సమయాల్లో చేయాలో ఒక పట్టికను తయారు చేసుకోవాలి. ఆ ప్రకారం పట్టిక ఒక రోజుకు కాటుండా కొంతకాలం ఒక సంవత్సరం లేక ఆరు నెలలు ఒక నెలకు కార్యక్రమాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఆ పనులను వాయిదా వేయకుండా చేసే సమయంలో కొన్ని ఆటంకాలు ఎదురైస్తాయి... ఉదాహరణకు అకస్మాత్తుగా ఒక ముఖ్య స్నేహితుడు జఱ్యపడడం లేక ప్రకృతి వైపరీత్యం రావడం మొదలైనవి. దీంతో ఆపని సకాలంలో జరుగకపోవచ్చు. అయినా విచారపడకుండా మిగతా పనులనూ, కాలాన్ని తిరిగి ప్రణాళికా రచన చేసుకుని ‘ఎండ ఉన్నప్పుడే గడ్డిని ఎండబెట్టుకోవాలి’ అన్న విధంగా మీ ఆరోగ్యం, ఆర్థిక, మానసిక వికాసాల కోసం కొనసాగించాలి. ఎంత పకష్టందీగా కార్యక్రమాలకు సమయాన్ని కేటాయించినా ఆచరణలో అవి కొంత మారవచ్చు. ఇది మానవసహజం. మీ సమయాన్ని, పునరుజ్జీవింపచేసుకుని జీవితాన్ని సుఖవంతం చేసుకోవాలి. ఆచరణాత్మక, వాస్తవ కాల ప్రణాళికలను రచించుకోవాలి. అత్య విశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి.

వృద్ధుల్లో శ్వాసకోశ వ్యాధులు

మనం బతకడానికి గాలి ఎంతో అవసరం. ప్రాచీన కాలంలో ‘గాలి’ని ఒక దేవతగా పూజించారు. గాలిని పీల్చుకునేందుకుగాని, పీల్చుకున్న గాలిపై శ్వాసకోశ మార్గాల్లో ఆటంకాలు ఏర్పడ్డా, లేక కింది శ్వాసకోశమార్గాలు సరిగా పనిచేయక పోయినా మనకు ఆక్షిజన్ కరువోతుంది. అందువల్ల గుండె ఎక్కువసార్లు కొట్టుకుంటుంది. శ్వాసకోశం, గుండెపై అధిక భారంపడి చివరకు ‘హోర్ట్ ఫెయిల్యూర్ కు దారి తీస్తాయి. కనుక మనం హోయిగా గాలిపీల్చుకుని వదలగిగితే, ఊపిరితిత్తులు, గుండె సరిగా పనిచేస్తే ఎక్కువ కావలం జీవించవచ్చు. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి పాటించాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకుండాం. వీటిని పాటించడం వల్ల ఎక్కువ కాలం జీవించే అవకాశముంది.

వ్యాయామం : వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలోని రక్తం ఘుణపరిమాణం, ఎప్రరక్తకణాలు పెరుగుతాయి. వీటికితోడు ఇనుము ఉంటే రక్తం ఎక్కువ ఆక్షిజన్నను (శరీరంలోని) తీసుకుంటుంది. వ్యాయామం వల్ల ఉత్సాహం వస్తుంది. కండరాలకు శక్తి వస్తుంది. కొంత శక్తి విడుదలవుతుంది. శ్వాస క్రియలోనూ, ఆక్షిజన్నను తీసుకెళ్ళడంలోనూ కండరాలు తమ పొత్తును నిర్వహిస్తాయి.

ఇనుము : మనం తినే ఆహారంలో ఇనుము ఖనిజం సమృద్ధిగా ఉండాలి. రోజుకు 28 మిలీగ్రాములు తీసుకోవాలి.

బెట్టి బ్రీతింగ్ : ఇది శ్వాసకోశానికి సంబంధించిన గాలిని పీల్చి, వదిలే వ్యాయామం. కొన్ని ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు మనం శ్రద్ధగా గాలిని పీల్చి వదిలే వ్యాయామం ద్వారా నయం అవుతాయి. బాగా లోనికి గాలి పీల్చుకోవాలి.

కడుపును బయటకు ఉచ్చిస్తూ గాలిని నెమ్ముదిగా వదలాలి. ఇలా కనీసం ఏడు సార్లు చేయాలి. ఇందుల్ల ఊపిరితిత్తుల సంకోచ్, వ్యక్తోచాలను నియంత్రించే డయాఫ్రమ్ కండరానికి బలం చేకారుతుంది.

పర్పులా పెదాలను ఉంచి గాలిపీల్చుడం : కొన్ని వ్యాధుల్లో గాలి ఊపిరితిత్తుల్లో బంధించి ఉంటుంది. గాలిపీల్చుకున్నాక రెండుపెదాలను పర్పు చివరలున్నట్లు దగ్గర చేర్చి కొవ్వుత్తిని ఆర్పిచేయటానికి ఊదుతున్నట్లుగా ‘గాలి’ని బయటికి వదలాలి. దీనిని రోజుకు ఏడుసార్లు చేయాలి. దీనితో బంధించి ఉంచిన గాలి బయటికి వస్తుంది. గాలి మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి.

ముక్కుతో చేసేది : ముక్కు ఒక రంధ్రాన్ని మూసి రెండవ రంధ్రం ద్వారా బాగా గాలిని పీల్చాలి. రెండవ రంధ్రాన్ని మూసి మొదటి రంధ్రం ద్వారా బయటికి వదలాలి. ఇలా ఒక దానిని మూసి మరొక దానితో గాలిని తీసుకోవడం, రెండవదానితో వదలడం చేయాలి. గాలి మార్గాలు తెరుచుకుని బాగా పనిచేస్తాయి. దీనిని రోజుకు ఏడు సార్లు చేయాలి. తరువాత ముక్కుతో గాలిని పీల్చి కొవ్వుత్తి ఆర్పుతున్నట్లుగా నోటితో గాలిని వదలాలి. ఇలా రోజుకు మూడుసార్లు చేయాలి.

పరిసరాలు : పరిశుభ్రమైన గాలిని పీల్చాలి. ఎందుకంటే గాలి ద్వారా అనేక ఊపిరిత్తుల వ్యాధులు వస్తాయి. ఉడాహారణకు స్టైన్ఫౌస్, ఘ్రూ, క్లూ, కుష్టు మొదలైనవి. చెట్లను పెంచాలి. ఇంటిచుట్టూ పరిశుభ్రతను పాటించాలి. అవసరమైతే ముక్కుకు పల్చాని గుడ్డలేక మాస్కును ధరించాలి.

మందులు : డాక్టరు సలహామేరకు అవసరమైన మందులను తగినంతగా వాడుకోవాలి.

శ్వాసకోశ వ్యాధులు

వ్యధుల్లో శ్వాసకోశ వ్యాధులు వారిలో వ్యాధిగ్రస్తు (మార్పిడిటీ), నివారించగల మృత్యువును (మార్ట్యాలిటి) పెంచుతాయి. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఊపిరితిత్తుల స్న్యమానియా’ ఎక్కువగా వ్యధుల్లో వ్యాధిగ్రస్తును పెంచి వారి మృత్యువుకు దారితీస్తుంది. దీంతో ఊపిరితిత్తుల్లో చీము చేరడం, పొరలలో నీరు చేరడం, వాయు గోళాల వాపు, చీముతో మొదడు పొరలు వాయడం, ఊపిరితిత్తుల ఒక భాగం నిపాతం (కొలావ్స్) అవడం జరుగుతాయి. వ్యాధిగ్రస్తం ఎక్కువగా ఉండడమే కాక ఊపిరి తిత్తుల సమస్యకు ప్రత్యేకత

లేకుండా ఉండడం, సలక్షణాలను లేకపోవడం ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంటుంది. చరిత్ర, ఎక్స్‌రే తదితర రెడియో లాజికల్, రక్త సంబంధ, క్రిమిసంబంధ పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్దరశ జరుప వచ్చు. ఉపాధి వాలను, తరువాత వచ్చే పరిణామాలను నివారించ దానికి యాంటిబయాటిక్స్ (సూక్ష్మ క్రిమి నాశకాలు) వాడి చికిత్స చేయాలి. వయోధికుల్లో కంటే వృద్ధుల్లో ఊపిరితిత్తుల క్షయ పన్మోండు రెట్లు ఎక్కువగా వస్తుంది. అనేక కేసుల్లో పాత జబ్బులు వ్యాధి నిరోధకత తగ్గడం, ఆహారం సరిగ్గా లేకపోవడం, ఎయిష్ట్, కార్బ్రిక్ స్టీరాయిడ్లు లేక సూక్ష్మ క్రిమినాశక చికిత్స, అతిగా పొగతాగడం వల్ల తిరగబడతాయి. అయి వ్యాధులకు వృద్ధులకు ఇవ్వాల్సిన మోతాదులో వయోధికుల లాగా చికిత్స ఇవ్వాలి.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

జనసముద్రం ఉండే ప్రదేశాలకు వెళ్లటప్పాడు సైన్స్‌ఫ్లూ, ఇతర జలుబు, తుంపద్ర ద్వారా వచ్చే శ్వాసకోశ జబ్బుల నివారణకు ముఖానికి గుడ్డ పొరమాస్యము గానీ/ వాడి పారేసే మాస్యము గానీ ధరించాలి. ఆస్థమాను ప్రేరేపించే వాతావరణ, వృత్తిపరమైన కారకాలను, ఇతర కారణాలను గుర్తించి తొలగిస్తే ఆస్థమా వదేవదే రావడాన్ని నివారించవచ్చు. ఇంట్లో దుమ్ముము (దుమ్ముప్లైన్ దిండ్లు, దుప్పుట్లు), పురుగులు కలిగించే ప్రతిరక్కకాలను, శీతల యంత్రాలను సరిగ్గా నియంత్రించాలి. ఛాతీ వ్యాధి సంక్రమణం, ముక్కుకు సంబంధించిన వ్యాధుల్ని గుర్తుపట్టి చికిత్స చేయాలి. పొగతాగడాన్ని మానాలి.

టీకాలు

వృద్ధుల్లో, వయోధికుల్లో ఇన్ఫ్లూయెంజి టీకా ఇప్పడం వల్ల జబ్బులు రాకుండా చేస్తుంది. సంవత్సరానికి ఒక సారి రో టీకాను ఇవ్వాలి. 65 సంవత్సరాలు దాటిన వృద్ధులంతా తమ జీవితంలో ఒక సారి న్యూమోనియా టీకాను తీసుకోవాలి. ఊపిరితిత్తుల క్షయ రాకుండా సమీకృత ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడం, మధుమేహం వంటి జబ్బులను నియంత్రించుకోవడం, పొగతాగడం, సారాయితాగడం, మాదకడ్రవ్యాలను తీసుకోవడం మానాలి. ఎన్టైశాతం కేసుల్లో ఊపిరితిత్తుల కాన్సరును నివారించవచ్చు. పొగతాడాన్ని మాన్సించడానికి పెద్ద స్థాయిలో ప్రచారకార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం ద్వారా కాన్సరు వ్యాధిని నివారించవచ్చు.

యోగ్యతను అలవాటుగా మార్చుకోవాలి

వ్యాయామానికి మీరు కట్టుబడి ఉన్నారా? పళ్ళను బ్రష్ట చేసుకున్నంత తేలికగా పాదాలను కడిలిస్తున్నారా? దీనిని మీరు సమీక్షించుకోవాలి. లేదంటే మీ వ్యాయామ కార్యక్రమం మరుగున పడిపోతుంది. ఇప్పుడు మీరు చేయవలసిందల్లా ఈ దశలో ఏమనుకుంటున్నారో పెసిల్ తీసుకుని క్రింది ప్రశ్నలకు కారణాలను ఎంపిక చేయండి.

మొదటి దశ : మీరు నిజంగా వ్యాయామం చేయడానికి కారణాలు. బరువు తగ్గడానికి, శరీరంలో నీరు పోగొట్టుకోవడానికి, మానసిక వ్యధి, ఎముకలు బలహీనపడడం, గుండె జబ్బులు మొదలైన వాటిని పోగొట్టుకోవడానికి, ప్రజలను కలుసుకోవడానికి.

రెండో దశ : సాధారణ లక్ష్యాన్ని ఉంచడం. గత వారంలో మీ వ్యాయామ లక్ష్యం ఏమిటి? మరో పడిహేసు అంగలు ఎక్కువగా నడవడం లేక ఈదడం అయిఉండోచ్చు. అయితే ప్రస్తుత వారం కన్నా వచ్చే వారంలో వ్యాయామాన్ని మెరుగులు దిద్దుడానికి లేక పెంచడానికి సాధారణ లక్ష్యాన్ని ఉంచుకోవాలి.

మూడవ దశ : కొంత హస్యాన్ని తయారుచేయండి. మీ వ్యాయామ కార్యక్రమం సంతోషంగా ఉండడానికి పాటలు వినడం, కదలనినైకిలైషై వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మంచి పుస్తకాన్ని చదవడం, మీ అనుభవాలను పంచుకోవడానికి ఒక స్నేహితుటీ సంపాదించుకోవడం చేయండి.

నాలుగో దశ : గత ఐదు నెలల మీ వ్యాయామ కార్యక్రమానికి మీక మీరు బహుమతిని ఇచ్చుకోవడం చేయండి. ఉదాహరణకు మంచి భోజనం చేయడం, బరువు తగ్గడం, మంచి పుస్తకాన్ని కొనుకోవడం మొదలైనవి.

ఐదో దశ : పెద్ద బహుమతులకు ప్రయత్నించండి. మొదటి వారానికి, ఇప్పటికీ మీ శరీరంలో మానసిక స్థితిలో మార్పును గమనించండి. 1. మీరు బాగున్నానని అనుకుంటున్నారా? 2. కొత్త స్నేహితుని సంపాదించారా? 3. మీ పొరుగు వారితో కొత్తదనాన్ని గమనించారా? 4. మీ వ్యధ తక్కువెందా? అన్నే రాసిఉంచండి.

వయస్సుతో పాటు రక్తపోటు పెరుగుతుంది

‘ఏవరైనా కారణం లేకున్న పెద్దగా కేకలు వేస్తుంటే’ వాళ్ల బిపి (అధిక రక్తపోటు) రోగులు అన్ని ప్రకృత్వాళ్లు వ్యాఖ్యానిస్తారు. అంటే రక్తపోటు పెరిగిందన్న మాట. చాలా మంది అనుకుంటున్నట్లు అధిక రక్తపోటు వచ్చిందంటే పూరికే వుండదు. గుండెపై మెదడుపై, కళ్లపై, మూత్రపిండాలపై తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. దాన్ని సకాలంలో గుర్తించకపోతే, గుర్తించినా సరిగ్గా మందులు వాడకపోతే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే శరీరంలోని ఇతర అవయవాలు దెబ్బతింటాయి. గుండెపోటు, పక్కవాతం వస్తాయి. ఏ బాధ కలగకుండా మూత్రపిండాలు చెడిపోతాయి. అందుకని అధిక రక్తపోటు గురించి, దాని నివారణ గురించి తెలుసుకుండాం.

అరవైలో పోయేవాడు నలబైలోనే పోతాడు. అధిక రక్తపోటు అంటే ఏమిటి? అగ్నిపూర్క దళంవారి నీరు చిమ్మే గొట్టాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. నీటి గొట్టం. మూత్రిని చిగబట్టినప్పుడు పీడనం ఎక్కువాతుంది. రక్తపూహం అదే సూత్రం మీద నడుస్తుంది. ధమనులు సన్నబడినపుడుగాని, ద్రవాల ఘనపరిమాణం ఎక్కువైనా రక్తపోటు ఎక్కువవోతుంది. అధికరక్తపోటు ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే ధమనులు దెబ్బతింటాయి.

రక్తపోటుకు కారణాలు

నివారించలేనివి : వయసు పెరిగేకాద్ది రక్తపోటు పెరుగుతుంది. 65 నుంచి 74 ఏళ్ల వయసు గ్రూపులో $\frac{2}{3}$ వంతు, 75 ఏళ్లపై బడ్డవారిలో $\frac{3}{4}$ వంతు మంది అధిక రక్తపోటు వంపపార్యంగా వచ్చే వ్యాధి. సాధారణ రక్తపోటు పున్న దంపతులకు కలిగిన పిల్లల్లో 3 శాతం వారికి మాత్రమే అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశముంది. అధిక రక్తపోటు పున్న దంపతులకు కలిగిన పిల్లల్లో 45 శాతం వారికి అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

‘ఎవరైనా కారణం లేకున్న పెద్దగా కేకలు వేస్తుంటే’ వాళ్ల బిపి (అధిక రక్తపోటు) రోగులు అన్ని ప్రకృతవాళ్లు వ్యాఖ్యానిస్తారు. అంటే రక్తపోటు పెరిగిందన్న మాట. చాలా మంది అనుకుంటున్నట్లు అధిక రక్తపోటు వచ్చిందంటే వూరికి పుండడు. గుండెపై మెదడుపై, కళ్లపై, మూత్రపిండాలపై తన ప్రభూవాన్ని చూపిస్తుంది. దాన్ని సకాలంలో గుర్తించకపోతే, గుర్తించినా సరిగ్గా మందులు వాడకపోతే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే శరీరంలోని ఇతర అవయవాలు దెబ్బతింటాయి. గుండెపోటు, పక్కవాతం వస్తాయి. ఏ బాధ కలగకుండా మూత్రపిండాలు చెడిపోతాయి. అందుకని అధిక రక్తపోటు గురించి, దాని నివారణ గురించి తెలుసుకుండాం.

అరవైలో పోయేవాడు నలబైలోనే పోతాడు. అధిక రక్తపోటు అంటే ఏమిటి? అగ్నిమాపక దళంవారి నీరు చిమ్మే గొట్టాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. నీటి గొట్టం. మూత్రిని బిగబల్లినప్పుడు పీడనం ఎక్కువోతుంది. రక్తప్రవాహం అదే సూత్రం మీద నడుస్తుంది. ధమనులు సన్మబడినపుడుగాని, ద్రవాల ఘనపరిమాణం ఎక్కువైనా రక్తపోటు ఎక్కువోతుంది. అధికరక్తపోటు ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే ధమనులు దెబ్బతింటాయి.

రక్తపోటుకు కారణాలు

నివారించలేనివి: వయసు పెరిగేకొద్ది రక్తపోటు పెరుగుతుంది. 65 నుంచి 74 ఏళ్ల వయసు గ్రూపులో 2/3 వంతు, 75 ఏళ్లపై బడ్డవారిలో 3/4 వంతు మంది అధిక రక్తపోటు వంశపార్యంగా వచ్చే వ్యాధి. సొధారణ రక్తపోటు వున్న దంపతులకు కలిగిన పిల్లల్లో 3 శాతం వారికి మాత్రమే అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశమంది. అధిక రక్తపోటు వున్న దంపతులకు కలిగిన పిల్లల్లో 45 శాతం వారికి అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

నివారించేవి

స్త్రీకాయం అధిక రక్తపోటు రోగులకుప్రమాదం. దీన్ని తగ్గించుకుంటే అధిక రక్తపోటు తగ్గుతుంది. మితంగా తిని బరువును తగ్గించుకోవాలి. అధిక రక్తపోటు రోగులకు ఉప్పు ప్రథమ శత్రువు. ఒక వ్యక్తి మామూలుగా రోజు 15 గ్రాముల ఉప్పు తినవచ్చు. అధిక రక్తపోటు రోగులు 5 గ్రాములకాన్న ఎక్కువ ఉప్పు తినరాదు. ఎక్కువ తింటే రక్తపోటును తగ్గించే మందుల పనితీరు తగ్గుతుంది. ఎక్కువ ఉప్పు తింటే ఎక్కువ మోతాదులో మందు వాడాలి. సంతృప్తి కౌప్పు, నూనెలు రక్తపోటు, జ్ఞంకాల్స్ట్రోల్సు

పెంచతాయి. అందుకని వీటిని వాడకూడదు. ఆల్ఫోలు తీసుకోకూడదు. వ్యాయామం చేయాలి. అందోళనకు గురికాకూడదు. నోటి ద్వారా తీసుకునే గర్జినోధక మాత్రలు రక్తపోటును పెంచతాయి. సాధ్యమైనంత పరకు వీటిని నివారించాలి.

చికిత్స అందకుంటే: అధిక రక్తపోటు వల్ల మెదడు ప్రభావితమవుతుంది. రక్తాధిక్యమైన గుండె జబ్బు (సిపోచెఫ్) రక్త ప్రసరణ హీనతవున్న గుండె జబ్బు (జెస్మిన్) హర్ట్రెండిసీజ్, మెదడు రక్తనాళాలు ప్రమాదానికి లోనుకావటం, బహుళ రక్తహీనతగల మెదడు వల్ల మతిమరుపు రావడం, పరిధీయ ధమనుల చాలకుండటం, మూత్రపిండాల చలకుండటం సంభవిస్తాయి.

ప్రాథమిక నివారణ: జనాభాలో అధిక రక్తపోటు గురించి విష్టుతంగా తెలియపరచాలి. అధిక రక్తపోటు నివారణకు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. తక్కువ ఉప్పు, తక్కువ కొవ్వు గల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. సంతృప్తకొవ్వు వాడరాదు. కొల్పిరాల్ లేని రైన్ రిచ్చ్రాన్ ఆయుర్ లేక సన్ఫ్ల్ వర్ ఆయుర్ను వాడాలి. తక్కువ ఆల్ఫోలు తాగాలి. వీలుంటే మానేయాలి. పాటాపియం అధికంగా ఉన్న పదార్థాలను (అరటిపండ్లు, బంగాళదుంప, నారింజ కాయ, టొమాటో, పాలు) ఎక్కువగా తినాలి. కాల్చియం ఎక్కువ వున్న పాలు, పెరుగు, వెన్న, ఆకుకూరలు, చిక్కడు, గడ్డ తీసుకోవాలి. మెగ్రిపియం ఎక్కువగా ఉన్న పైన గట్టిపెంకుగల కాయలు (నట్ట), మొలాసిన్, పాలు, మొలకత్తిన గోధుమలు, అరటిపండ్లు సోయ పదార్థాలు తినాలి. చేపలను ఎక్కువగా తినాలి. హీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, తాజాపండ్లు మొత్తం వుండే గోధుమలు, జావలను తీసుకోవాలి.

వ్యాయమం : క్రమబద్ధంగా వ్యాయమం చేసి అధిక బరువును తగ్గించుకుంటే అధికరక్తపోటు కూడా తగ్గుతుంది.

జీవన శైలిలో మార్పులు : మానసిక ఆందోళనను తగ్గించుకోవాలి. ప్రవర్తనలో క్రమశిక్షణ, నిజాయాతీని పెంచుకోవాలి. కోరికల్చి అదుపులో ఉంచుకోవాలి. తోటివారితో సహసరించుకుని జీవిస్తే అధిక రక్తపోటు తగ్గుతుంది.

డ్యూటీయ స్థాయి నివారణ : అధికరక్తపోటు రోగిగా డాక్టరు నిర్ధారించిన తరువాత ఆయన సలహామేరకు మందులు వాడాలి. మందులతో పాటు తక్కువ, ఉప్పు తక్కువ కొవ్వు వున్న ఆహారాన్ని తీసుకుని వ్యాయమం చేయాలి. అధిక రక్తపోటు దీర్ఘకాలవ్యాధి.

జీవితాంతం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ మందులు వాడాలి. కనుక అధికరక్తపోటును నివారించుకుని లేక నియంత్రించుకుని జీవిత కాలాన్ని పెంచుకోవచ్చు.

జాయింట్ నేషనల్ కమిటీవారి ప్రకారం (అధిక) రక్తపోటు వర్గీకరణ

సిస్టోలిక్ రక్తపోటు దయాస్టోలిక్ రక్తపోటు

అత్యంత అనుకూలమైన రక్తపోటు	120 కంటే ఎక్కువ	80 కంటే ఎక్కువ
సాధారణ రక్తపోటు	130 కంటే ఎక్కువ	85 కంటే ఎక్కువ
ఎక్కువ స్థాయి సాధారణ రక్తపోటు	130 నుంచి 130	85 నుంచి 89
మొదటి దశ అధిక రక్తపోటు	140 నుంచి 159	90 నుంచి 99
రెండవ దశ అధిక రక్తపోటు	160 నుంచి 179	100 నుంచి 109
మూడవ దశ అధిక రక్తపోటు	180	110

-17.11.2009

గుండె జబ్బులు

అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ధన వంతులను సైతం పీడిస్తున్న వ్యాధులు గుండె జబ్బులు. దేశంలో వెయ్యి మంది పురుషుల్లో 65.4 మంది, మహిళల్లో 47.8 మంది గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు.

గుండెపోటు : గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే కరోనరి ధమనుల్లో ఆటంకం ఏర్పడి గుండెకు అవసరమైనంత రక్తం సరఫరా కాదు. దీంతో గుండె తన పనినిన సరిగ్గా నిర్వారించలేదు. దీన్ని గుండె నొప్పికి సంబంధించిన జబ్బు అంటారు. దీన్ని రక్త ప్రసరణ హీనత ఉన్న గుండె జబ్బుగా పరిగణించవచ్చు. గుండెపోటు... ఛాతిలో నొప్పి, గుండె కండరాలు చనిపోవటం, గుండె సరిగ్గా పని చేయక పోవటం, గుండె కొట్టుకోవటంలో మార్పులు ఆకస్మిక మరణం రూపాల్లో ఉంటుంది. రక్త ప్రసరణ హీనత ఉన్న గుండె జబ్బు వృద్ధులో వ్యాధినిర్ధారణ చేయడానికి అస్పష్టమైన లక్షణాలను వ్రద్ధిస్తుంది. 65 ఏళ్ల దాటిన వృద్ధుల్లో జరుగుతున్న మరణాలకు ప్రముఖ కారణమాతున్నది.

వృద్ధుల్లో వచ్చే మరో జబ్బు రక్తాధిక్యమైన గుండె జబ్బు, దీనికి కారణాలు సంక్రమణం, ధాతువు నశించటం, రక్తహీనత, గుండె కొట్టుకోవడంలో మార్పులు, క్రైఱాయిడ్ గ్రంథి జబ్బు, ఉప్పును ఎక్కువగా తినటం, మూత్రపిండాలు చాలకుండటం, దీర్ఘకాల ఊపిరితిత్తుల జబ్బు, ఆల్ఫాలు, అధిక రక్తపోటును నివారించే బీటా బ్లూకర్, కాల్చియం ఛానల్ బ్లూకర్, కీళ్ల నొప్పులకు వాడే స్టీరాయిడ్కు చెందని మందులు, కార్బోస్టీరాయిడ్ మందులు, ఈస్టోజన్ మందులు మొదలగునవి. గుండె కవటాలకు సంబంధించిన జబ్బులు వృద్ధులో ఎక్కువగా వస్తాయి.

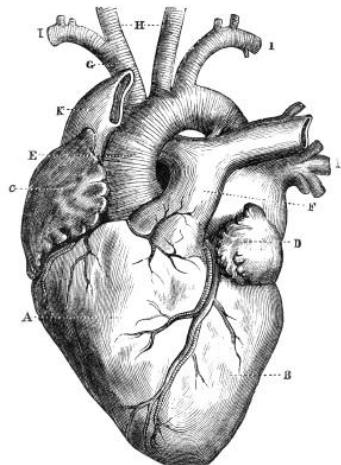
నివారణ, తీసుకోవాల్చి జాగ్రత్తలు : ఖాతిలో తీప్రమైన నొప్పిరావటం, ఆయాసం, కదల్లేకపోవటం, చెముటలు పోయటం లక్షణాలుంటాయి.

కారణాలు : 5 సుంచి 60 ఏళ్ల వయస్సులో రావచ్చు. పురుషులలో ఎక్కువగా వస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి, రక్తపోటు, పొగ్రాగే అలవాటుంటే తొందరగా రావచ్చును. కుటుంబంలోగాని, సమీప బంధువులు గాని గుండె పోటుతో మరణించినే మీకు కూడా గుండె జబ్బు వచ్చే అవకాశముంది. మనస్తత్వ శాస్త్ర ప్రకారం టైపు - ఏ వ్యక్తుల్లో గుండెపోటు ఎక్కువగా రావచ్చు. టైపు ఏ వ్యక్తి లక్షణాలు : తొందరపాటు, తక్కువ కాలం అనేక కార్బూకమాలు చేయాలని ఉబలాటపడటం, ఆకారణంగా, తేలికగా కోపం తెచ్చుకోవటం, చిరాకు పడటం, తన మాటను ఎదుటివారు అంగీకరించకపోతే కోపగించుకోవటం. ఈ లక్షణాలు రక్తంలో కోలెస్టిరాల్సు పెంచుతాయి. అది గుండెపోటు రావటాన్ని పెంచుతుంది. వారి లక్షణాలను మారిస్తూ గుండెపోటును తగ్గించవచ్చు. ఎల్లప్పుడు ద్వేష మనస్సుతో వుండే వారిలో కూడా గుండెపోటు ఎక్కువ. గుండెపోటుకు గురై మరణించడంలో పొగ్రాగటం ప్రముఖ ప్యాత వహిస్తుంది. 63 ఏళ్ల లోపువారిలో గుండెపోటు మరణాలు 25 శాతం ధూమపాసం వల్లే జరిగినవి. పొగ్రాగటాన్నిమానేస్తే 50 శాతం వరకు గుండె పోటును నివారించుకోవచ్చు. కార్బూన్ మోనాక్షైడ్ రక్తనాళాల గోడలను క్లీటింపజేస్తుంది. పొగ్రాగటం వల్ల ధమనుల జబ్బును నివారించగల ప్రొస్టేలిన్ అనే పదార్థాన్ని ఉక్కిరిచిక్కిరి చేస్తుంది. విషపూరితమైన కార్బూన్ మోనాక్షైడ్ వాయువును శరీరంలో నింపి ఆక్సిజన్ కరువు వల్ల గుండె ఎక్కువసార్లు కొట్టుకునేలా చేస్తుంది. ధమనుల రక్త నాళములో లోపలి గోడ పొరను క్లీటింపజేస్తుంది.

- 24.11.2009

గట్టి గుండెతో యవ్వనుడిలా ఉండాలంట

అధిక రక్తపోటు : కూడా గుండెపోటు రావటానికి ఒక ముఖ్య కారణం. ఇది రక్త నాళాల గోడలు గట్టిపడటాన్ని త్వరిత పరుస్తుంది. గుండెపై భారాన్ని పెంచుతుంది. రక్తపోటు 140/90 కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నమాట. అందుకని అధిక రక్తపోటును నియంత్రించుకోవాలి. ఉప్పుడు, కొవ్వు పదార్థాలను, మాంసాహారాన్ని ఎక్కువగా వాడటం, ఆఫోరంలో పొట్టాషియం ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చేస్తూ, దాక్షరును సంప్రదించి, అవసరమైతే మందులు కూడా వాడాలి. సారాయి తాగటాన్ని మానాలి. రక్తంలో కోలెరాస్టిరాల్ అనే కొవ్వు పదార్థం పెరగటం వల్ల గుండెపోటు వస్తుంది. దీన్ని కాలేయం తయారు చేస్తుంది. రక్తపుసరణ మండలం మొత్తానికి కోలెస్టిరాల్ను పంపడానికి శరీరం దాన్ని ప్రోటీన్ పాకెట్లు, లైపోప్రోటీన్లుగా తయారు చేస్తుంది. ఈ లైపోప్రోటీన్లు రెండురకాలు. ప్రౌదెన్సిటీ లైపోప్రోటీన్లు (పొచ్చడిఎల్), లోడెన్సిటీ లైపోప్రోటీన్లు (ఎల్డిఎల్) ఎక్కువ సాంప్రదాలలు లైపోప్రోటీన్లు, పొచ్చడిఎల్ అధికమైన కోలెస్టిరాల్ను జీవకణాల నుంచి వేరు చేస్తుంది. వాటిని విసర్జింపచేయాడానికి మళ్ళీ కాలేయానికి పంపుతాయి. కానీ ఎల్డిఎల్ రక్తనాళాల్లో కోలెస్టిరాల్ కొవ్వు పదార్థాన్ని వాటి గోడల్లో నిలువచేసి, గట్టిపడేట్లు చేస్తుంది. రంధ్రాలు ఇరుకుగా మారి రక్తనాళాల్లో



తక్కువ రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. దీంతో గుండెకు తక్కువ ఆక్షిజన్ అందుతుంది. ఆ రక్తం పూర్తిగా ఆగితే గుండెపోటు వస్తుంది. వెంటనే వైద్యం చేయించుకోకపోతే నొప్పి తీవ్రత లేక గుండె కండరాల నాశన స్థితిని బట్టి మరణం సంభవిస్తుంది. అందుకని గుండె జబ్బి గుండెపోటు నివారణకు కొప్పు పదార్థాలు తక్కువగా వాడాలి. ముఖ్యంగా హాచెడిఎల్ ఎక్కువగా గల నూనెలను (సన్స్ప్రవర్ ఆయుల్, సాప్ట్స్ప్రవర్ ఆయుల్, మెక్క్యోన్స్ నూనె, రైన్సిరిచ్బ్రాన్ ఆయుల్) అధికంగా వాడాలి. రక్తంలో కోలెస్టిరాల్ 200 మిల్లీ గ్రాము పర్ దెసి లీటరు వుంటే గుండె పోటుకు దగ్గరన్న మాట.

నివారణ : కోలెస్టిరాల్ స్థాయిని అదుపులో వుంచుకోవడానికి కొప్పు పదార్థాలను తక్కువగా వాడాలి. దాని వల్ల అప్పటి వరకు మిగిలిన కరోనరీ ధమనుల గోడలు గట్టివడటాన్ని తగ్గించవచ్చు. హాచెడిఎల్ తక్కువ వున్న నూనెలను వాడాలి. పాలలో ఉన్న శాతాన్ని తగ్గించి వాడాలి. చర్చుం తిసివేసి కోడిమాంసం తీసుకోవాలి. చేప, షెల్ చేప, లెంటీల్స్, చిక్కుడు కాయలు ఎక్కువ మోతాదులో వాడాలి. ఆహారంలో ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఎక్కువగా వాడటం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన గుండెను తయారు చేసుకోవచ్చు. ‘ఉల్లి చేసే మేలు తల్లయినా చేయడు’ అన్న సామెత రుజువు చేయవచ్చు. ఉల్లిలోనూ, వెల్లుల్లిలోనూ వున్న సల్ఫర్ రసాయన పదార్థం తంతునాశన క్రియని ఉధీపనం చేసి గడ్డకట్టిన రక్తంలోని తంతు మాంసకృత్తిని విరగించుతుంది. ఎక్కువైన కోలెస్టిరాల్ను ఉల్లి, వెల్లుల్లి బయటకు తరుముతాయి.

మధుమేహం : మధుమేహం ఉన్నా వారిలో లేని వారికన్నా రెండు మూడు రెట్లుగా గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కనుక మధుమేహ వ్యాధిని నియంత్రణలో వుంచాలి.

జన్మపరమైన కారకం : కుటుంబాల్లో గుండెపోటు వుంటే అకాలమరణం ముందుగా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

స్థాలకాయం : స్థాలకాయుల్లో గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకని అధికంగా బరువున్న వారు బరువును తగ్గించుకోవాలి. పొట్ట వస్తున్నదంటే గుండె పోటుకు దగ్గరొతున్నామన్నమాట.

వ్యాయామం : క్రమం తప్పకుండా నడవదం, జాగింగ్, సైకిలు తొక్కుటం చేస్తే హెచ్చిఎల్ శాతం పెరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అధిక రక్తపోటు కూడా తగ్గుతుంది. ఘలితంగా గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని సగానికి తగ్గించవచ్చు. ఈట్రోజెన్ హార్టీన్ ఎక్కువగా వుంటే గుండెపోటు, పరధీయ రక్తప్రసరణ మండలానికి సంబంధించిన జబ్బుకు దారితీయవచ్చు.

ఆల్ఫపోలు : ఎక్కువగా ఆల్ఫపోలు (రోజుకు డెబ్బుగ్రాములకు మించి సారాయి) తాగితే గుండెపోటు, అధిక రక్తపోటు ఇతర గుండె రక్త ప్రసరణ మండలానికి సంబంధించిన జబ్బులోస్తాయి.

గర్భనిరోధక మాత్రలు : ప్రీలు నోటి ద్వారా తీసుకునే గర్భనిరోధక మాత్రల వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అంతేకాక గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తెస్తుంది. వీటితో పాటు ధూమపానం ఉంటే మరింత ప్రమాదం కనుక డాక్టరు సలహాతో మాత్రమే వాటిని వాడాలి.

ఇతర అంశాలు : తినే ఆహారంలో పీచు పదార్థాలు తక్కువైనా, తాగే నీళ్లలో లపణాలు, ఖనిజాలు ముఖ్యంగా మెగ్నెషియం తక్కువైనా గుండెపోటును కలుగజేస్తాయి. నడిచినప్పుడు, పనిచేసినప్పుడు ఆయసం, అరవటం గుండెపోటుకు ప్రమాద సూచికలు. కనుక ఆహారంలో ఎక్కువ పీచు పదార్థాలు తినాలి. మెగ్నెషియం, కాల్చియం తగిన పాళ్లలో వుండాలి. రెండు గ్రాముల కాల్చియం కార్బోనేట్సు రోజూ తీసుకుంటే కోల్సెస్టిరాల్సు తగ్గిస్తుంది. విటమిన్-డి కూడా గుండె పోటు నివారణకు దోహదపడుతుంది. ఓట్ భోజనం మంచిది.

ఏదాదికోసారి అన్ని రకాల ఆరోగ్య పరీక్షలతో పాటు గుండెకు సంబంధించినవీ చేయించుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే గుండెపోటును నివారించుకుని తద్వారా జీవితాన్ని పొడిగించుకొనవచ్చును. గట్టిగుండెతో గంతులు వేస్తూ యవ్వనుడిలా వుండోచ్చు.

విత్రాంతితో మంచి నిద్ర

రోజు ఐదు కిలో మీటర్ల దూరాన్ని 55 నిమిషాల్లో నడవటం, పని తరువాత మానసిక, శారీరక వ్యధను తగ్గించుకునేందుకు విత్రాంతి తీసుకున్నారా? లేదా! పని తరువాత సాయంత్రాలు - క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకుంటే విత్రాంతి తీసుకోవడానికి అనువుగా వుంటాయి. దీని వల్ల మంచి నిద్ర పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో శరీరానికి, మనసుకు ఒత్తిడి కలగదు. కండరాలను బిగపట్టి, తరువాత సడవిస్తే మీకు అందోళన అంటే ఏమిటో, సడవింపు లేక విత్రాంతి అంటే ఏమిటో తెలుస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు మంచిగా, తగినంతగా రక్త ప్రసరణ జరిగి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. రక్తపోటును తగ్గించి, గుండె జబ్బు రాకుండా చేస్తుంది. ఇది మంచి సైప్రణ్యం గల పద్ధతి. చేసే పద్ధతి నేల మీదగాని లేక పడకమీదగాని మీరు పడుకుని ముందు మీ కాలి వేళ్లను వంచండి. వాటిని గట్టిగా పట్టుకుని పది అంకెలు లెక్క పెట్టండి. నెమ్ముదిగా వదలండి ఐదు అంకెలు లెక్కించండి. సడవింపువస్తుంది. తరువాత మీ పాదాలను వేళ్ల పైకి ఉండేట్లు, వెనక్కు వంచండి. మీ పిక్కల కండరాలు బిగిసుకుంటాయి. పది అంకెలు లెక్కించండి. తరువాత నెమ్ముదిగా మీ కాళ్లను కింది దించి వేళ్లను కిందికి వంచండి. ఐదు అంకెలు లెక్కించండి. పిక్క కండరాలకు సడవింపు వస్తుంది ఇలా తొడపై శరీరభాగం కటికండరాలు, చేతులు, నోరు తెరవటం, మూయటం, నాలుక కండరాలను బిగపట్టి పది అంకెలు లెక్కించటం, తరువాత ఐదు అంకెలు లెక్కిస్తూ, సడవించటం చేయాలి. ఇది చేసేటప్పుడు మీరు శ్వాసను నెమ్ముదిగా పీల్చి వడులుతూ వుండండి. చివరకు సుదీర్ఘంగా గాలిని పీల్చుండి. ప్రశాంతతను నిశ్చబ్దాన్ని మీరు అనుభవిస్తారు. మీకు స్వాచ్ఛమైన గాలి అందుతుంది. ఆ తరువాత నెమ్ముదిగా గాలిని వదలండి. ఒత్తిడి కూడా గాలిలో పోతుంది.

1.1.2009

వృద్ధాప్యాన్ని మరపించే నిద్ర

ప్రతి మనిషికి నిద్ర అవసరం. నిద్ర జీవనశైలిలో, పరిసరాల వాతావరణంలో మార్పులను తెస్తుంది. నిద్రలేమి, నిద్ర సమస్య ఉన్న వృక్షులకు నిద్ర ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన పెంచాలి. వృద్ధుల్లో సహజంగా నిద్ర తక్కువగా ఉంటుంది. పసిపిల్లలు రోజు 18 గంటలు నిద్రపోతారు. వయోవృద్ధులు రోజుకుమూడు, నాలుగు గంటల నిద్ర కూడా పోలేరు. నిద్ర సమస్యలకు కారణాలు, నివారణ జాగ్రత్తలు ఈ వ్యాసంలో తెలుసుకుండాం...

వయోవృద్ధుల్లో దాదాపు అరవై అఱుదు శాతం నిద్ర సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ‘అతి నిద్రలోలుదు’.. అంటూ ఘుంటసాల గానాన్ని భీముడి గురించి మనం ఎన్నో సార్లు విని పుంటాం. భీముడు, కుంభకర్ణుడు, ఊర్మిల (లక్ష్మణుని భార్య) పురాణ పొత్తులు నిద్రకు ప్రతీకలు. నిద్రపోయేవారిని లేపవద్దని పెద్దలు చెప్పారు. నిద్రపోయే వారిని లేపగలం కాని నిద్ర నటించే వారిని లేపలేం అనే సామేత అనాదిగా పున్నది మానవ జీవితంలో నిద్రకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది.

నిద్ర సమస్యలు

నిద్రలేమి, నిద్రరాకపోవటం, నిద్రలేకపోవటం, పగలు ఎక్కువగా నిద్రరావటం నిద్రలో గురకపెట్టడం, శ్వాస ఆగటం, శ్వాసక్రియలో మార్పులు నారోలోపీ అనే నిద్ర సమస్య.

నిద్రలేమి : ఒక వారం ఉండే నిద్రలేమి వారం నుండి మూడు నెలల వరకు మూడు నెలలకు మించి ఉంటే దీర్ఘకాలం నిద్రలేమి.

లూభాలు : మన శరీరం పగలంతా పని చేశాక విశ్రాంతి కావాలంటుంది. జీవనాన్ని సాగించేందుకు సంపాదన కోసం పనిచేసి అలసిన శరీరానికి చక్కని విశ్రాంతిం నిచ్చేది నిద్ర. శరీరానికి, మనసుకు పునఃశక్తిని ఇస్తుంది. ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. నిద్రాసమయం వ్యాధి నివారణకు, ధాతువుల పునర్ నిర్మాణానికి, మాంసకృత్తుల తయారికి ప్రాథమిక సమయం, నిద్రలో జీవకణ విభజన చాల వేగంగా జరుగుతుంది. వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ ఎక్కువ, శక్తిపంతంగా, చురుకుగా వుంటుంది. జ్ఞావకశక్తి పెరిగేందుకు నిద్ర చాలా అవసరం. నిద్రలో మెదడు ఇటీవల సంఘటనలను, ఆలోచనలను గత అనుభవంతో మేళవించి మనకు జ్ఞాప్తికి వుండేట్లుగా సపరిస్తుంది.

కలలు

కలలు కూడా మనకు దోషాదం చేస్తాయి. మెదడుకు సహకరిస్తాయి. మానసిక స్థాయిని, ఉద్దేశాలను నియంత్రించేందుకు ఉపకరిస్తాయి. కలలు లేకుంటే మానసికంగా కుంగి మనిషి చిరాకు, అనేక భ్రమలకు లోనపుతాడు.

ఎంత అవసరం

చిన్న పిల్లలు.. ముఖ్యంగా నెలల వయసులో దాదా 1 నుంచి 18 గంటల పరకూ నిద్రపోతారు. పెరిగే కొద్దీ నిద్ర తగ్గుతుంది. వయోధికులకు కనీసం ఆరుగంటల నిద్ర కావాలి. అయితే వయసు మీరిన వారికి నిద్ర అవసరం కొద్దీగా తగ్గవచ్చు. వృద్ధులు ఉదయం ఏడు గంటలకు లేచే బదులు అయిదుస్వర గంటలకే లేస్తారు. అలా లేవటం మంచితే. అయితే వ్యక్తి నిద్ర అవసరంలో తేడాలుంటాయి. ఒకరికి ఆరుగంటలైతే మరొకరికి పది గంటలు పడుకోవచ్చు. సుఖమైన నిద్ర అసవరం. కలత నిద్ర, నిద్రపట్టకపోవటం వల్ల కొందరు పగటి నిద్రకు అలవాటు పడతారు. ముఖ్యంగా వయసు మల్లినవారు.

నిద్రలోమితో నష్టాలు: సరిగ్గా నిద్ర లేకపోతే ఎంతో చిరాకుగా వుంటుంది. నీళ్ల నుండి బయటపడ్డ చేపలా బాధపడతాం. విశ్రాంతి కోసం శరీరం ఆత్మపడుతుంది. రోజు ఒక గంట నిద్ర తక్కువైనా ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో కుంగదీస్తుంది. కొద్ది కాలానికి చాపుకు కూడా దారి తీస్తుంది. ముఖ్యంగా వయసు మల్లిన వారిలో సరిగా నిద్ర లేకపోతే మరుసటి ఉదయాన్నే తలనొప్పి, పగలు నిద్ర రావటం, నీరసం, మనసు పని చేయక పోవటం, మతి మరుపు దీర్ఘకాలిక దిగులు కలుగుతాయి.

బాగా నిద్రపట్టాలంటే? : నిద్రపోయే గది సాధ్యమైనంత విడిగా వుంటే మంచిది. ఆ గదిలో ఉష్ణోగ్రత 64 నుండి 66 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్ ఉంటే సుఖంగా నిద్రపోవచ్చు.

నిద్రపోయే గదిని ఆఫీసు రూంగా వాడరాదు. గదిలో వెలుతురు చాలా తక్కువగా ఉండాలి. శబ్దాలు వినపడకుండా వుండాలి. అవసరమైతే చెవుల్లో దూడిపెట్టుకోవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి ఉన్ని రగ్గు కప్పుకోవచ్చు. గదిలో ఫ్యాసు ఉండాలి. పడుకునేముందు గ్లాసు పాలు తగితే నిద్ర పడుతుంది. పాలలో ‘ఎల్ట్రిష్టోఫాన్’ అమైనె ఆమ్లం వుంటుంది. ఇది మెదడుమై ప్రభావం చూపి ‘సిరోటోనిన్’ పదార్థాన్ని మేలుకొలుపుతుంది. సిరోటోనిన్ మానిసక దిగులును పోగొట్టి, నొప్పిని చంపి, నిద్రప్టేట్లు చేస్తుంది. జున్ను, చిక్కుడు గింజల్లో మొదలగు వాటిలో ‘ఎల్ - ట్రిష్టోఫాన్’ ఉంటుంది. ఎక్కువ పిండి పడాళ్లం ఉన్న ఆహారం తింటే అది ఇన్నులిన్నను విడుదల చేస్తుంది. ఇన్నులిన్ ట్రిష్టోఫాన్ మెదడుకు చేరే మార్గాన్ని సుగమం చేయడంతో నిద్ర వస్తుంది. కాని అతిగా తినకూడదు. ఆసలేం తినకుండా ఉండకూడదు. ఆహారం తీసుకోకుండా పడుకుంటే ఆకలితో పేగులు అరవటం, చిరాకు, నిద్రపట్టకపోవటం కలుగుతాయి. ధూమపాసం, ఆల్ఫాలు తాగటం మానివేయాలి. నిద్రాభంగం కల్గించే సూక్ష్మక్రిమి నాశికలను మానివేయాలి. అవసరమైతే డాక్టరును సంప్రదించాలి. నిద్రకోసం డాక్టరు సలహో లేకుండా మందులు వాడరాదు. నిద్ర వచ్చినప్పుడే పడుకోవాలి. నిద్రపట్టకపోతే ఏదైనా పుస్తకాన్ని చదవటమో, టీవీ చూడటమో, రేడియో వినటమో చేయాలి. వేళకు నిద్రపోవటం, ఒకే వేళకు నిద్రలేవటం చేయాలి. పగటి నిద్రను మానివేయాలి. ఒకవేళ పడుకుంటే ఉదయం సమయం అయిపోయే ముందుగాని లేక మధ్యాహ్నం ప్రారంభంలోగాని పడుకోవాలి. ఫ్యాక్టరీల్లో పని చేసేవారు రాత్రి, పగలు పిప్పులను నెలకు ఒకసారి మార్పుకోవాలి. నిద్రలో గురక పెట్టేవారు గురక సమయంలో పది సెకండ్ల వరకూ గాలి తీసుకోనందువల్ల ఆక్సిజన్ తక్కువై రక్తపోటు పెరిగి గుండెపై అదనపు భారం పడుతుంది. డాక్టరును సంప్రదించి గురకమానే ప్రయత్నం చేయాలి. అధిక బరువుంటే కనీసం పదిశాతం బరువు తగ్గాలి. మంచం తలమైపు కోళ్ల కింద చెక్కగాని ఇటుక గాని పెట్టి ఎత్తుగా వుండేట్లు అమర్చుకోవాలి. పగలు తగిన శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేయాలి. వీటిని పాటిస్తే తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమౌతుంది. ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. పదమీ విరమణ చేసిన వారు కూడా తిరిగి పనిలోకి వెళ్ళవచ్చు. వృద్ధావ్య భావనను తిప్పికోట్టువచ్చు.

నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించాలి

మిమ్మల్ని మీరు అత్య విమర్శ చేసుకోవాలి. వ్యతిరేకించే తప్పం లేక ధోరణి మాటల్లో కంటే వాస్తవంలో చాలా ప్రమాదకరమైంది. జీవితాన్ని వ్యతిరేక ధోరణిలో ఆలోచించేవాట్లు అత్యస్థన్యాతను తక్కువ చేసుకోవాలి. లేకుంటే మానసిక ఒత్తిడికి, వ్యధకు గురవుతారు. ఒక్కసారి భౌతికంగా జబ్బుల పాలవుతారు. వారిని గుర్తించి చికిత్స ద్వారా ‘నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించే వ్యక్తులుగా’ మార్చవచ్చు.

వ్యతిరేకతత్త్వంతో ఆలోచించే వారిలో అనవసరమైన, అనర్థకమైన ఆలోచనలు ఈ విధంగా ఉంటాయి.

అతిగా ఊహించుకోవటం, త్వరగా నిర్ణయాలకు రావటం, పార్టీకి వెళ్లినప్పుడు పార్టీ భాగా జరిగినా, నిర్ణయాత్మక, నిర్మాణాత్మక విషయాలను వదిలి వ్యతిరేక తత్త్వంలో ఆలోచన చేయటం. ఎవ్వరూ నన్ను ఇష్టపడటం లేదని అనుకోవటం కాని. మీను వ్యతిరేక తత్త్వాన్ని వదిలి పెట్టాలి. ఈ మీ తత్త్వాన్ని పరీక్షించుకుని నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించే పద్ధతికి రావాలి అదేలా అంటే.. క్రింది పట్టికలో మీ సమాధానాలను పరీక్షించుకోండి.

- నా స్నేహితుడు కోపంగా వున్నాడు -ఆమె/అతను ఎన్నో పనుల్లో వుండవచ్చు,
- నన్ను తిడతారేమో? నేను అనుభవం వున్న కార్యక్రమిని నన్నుతీట్టే అవకాశం లేదు.
- చొక్కా చిరిగింది. నేను బధ్యకస్తుడను. అందరు నన్నే చూస్తున్నారేమో? - అతిగా ఊహించుకోవటం. నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచన చేయకపోవటం. పార్టీలో ఎంతో మందిని కలిసాను. వారంతా మంచి విషయాలపై మాట్లాడుకున్నారు. నా చిరిగిన చొక్కా గురించి పట్టించుకోలేదు.

నడిచేటప్పదు ఊతకర్త తప్పనిసలి

వృద్ధాప్యంలో ముఖ్యమైన బాధ కదల్లేకపోవటం. దానికి ఎముకలు, కీళ్లు, కండరాలలో మార్పులు రావటమే కారణం. ఈ కదల్లేని స్థితి కొంత మాసిక వ్యధను కల్గిస్తుంది.

శరీరానికి ఒక ఆకారాన్నిప్పడమేకాక, ముఖ్య అవయవాలైన మెదడు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, కాలేయానికి రక్తం కల్పించేది అస్థిపుంజరం (స్కల్పం). అంటే ఎముకల గూడు. ఎముకలు అవసరమైన విధంగా కీళ్లు కలిసి మనకు కన్పించే బాహ్యారూపానికి మూలం. ఈ ఎముకలు సజీవాలు. పీటి గురించి ఎంతో శక్షాత్తీసుకుంటే కాలం జీవితాన్ని గడపవచ్చి. ఎముకలు (బోన్స్మ్యారో) మన ప్రాణానికంతో అవసరమైన రక్తకణాలను తయారు చేస్తుంది. బాల్యం తర్వాత కూడా ఎముకలు పెరుగుతాయి. సరైన పోషణ లేకపోయినా, వృద్ధాప్యం వచ్చినా కొంత కుంగుతాయి. మిగతా అవయవాల్లాగే అకలికి కేకలేస్తాయి. దెబ్బతింటాయి. విరుగుతాయి. మళ్లీ గాయాలు మానతాయి. ఆపోరంలో ఖనిజాలు, లవణాలు తక్కువైతే శరీరం ఎముకల నుండి వాటిని గ్రహించి ఎముకల్ని బలహీన పరచటమేకాక పెలుసుగా తయారు చేస్తుంది. ఈ పరిస్థితి ఆస్థియోపారోసిస్, ఆస్ట్రియోమలేసియా వ్యాధులకు దారితీస్తాయి. పరీక్ల ద్వారా ఎముకల ధాతువు ఎలా వుంటుందో తెలుసుకోవచ్చను.

ఆస్ట్రియోపారోసిస్ : ఎముకల వ్యవస్థలో ఎముక ధాతువు తక్కువై పోతుంది. ఎముక ధాతువు సూక్ష్మ నిర్మాణం దెబ్బతింటుంది. తద్వారా ఎముక పెలుసుతనం ఎక్కువై ఎముకలు విరగడానికి దారితీస్తుంది. వృద్ధుల్లో సాధారణంగా వెన్నుపూసు, మణికట్టు వద్ద ఎముకలు విరుగుతాయి. సారాయి తాగటం, సరైన వ్యాయామం లేకపోవటం, కాల్చియాన్ని సరిగా తీసుకోకపోవటం, సూర్యరశ్మి తగలకపోవడం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. దీన్నే ఎముకల బలహీనత అంటారు.

కారణాలు : 60 నుంచి 70 ఏళ్ల మహిళల్లో ఎముకల బలహీనతతో వెన్నుపూస వంగిపోతుంది. నొప్పి కలుగుతుంది. వీరిలో 90 శాతం మందికి తొంటి ఎముకలు విరుగుతాయి. కాల్చియం తక్కువై ఆస్థియోపోరోసిస్ వస్తుంది. ఈప్రోజన్ హోర్సేను బహిస్టులు ఉడిగిపోయిన సమయంలో మహిళల్లో తక్కువుంటుంది. ఫలితంగా ఎముకలు క్లీషిస్టాయి. అహరంలో కాల్చియం తక్కువగా వున్నా, తక్కువ తీసుకున్నా, కాల్చియాన్ని దొంగిలిచే కాఫీ, సిగరెట్లు, బీడీ, సారాయిలను తీసుకున్న వారిలో ఆస్టియోపోరోసిస్ వస్తుంది. పురుషుల్లో 80 ఏళ్ల తర్వాత ఎముకలు బలహీనమైనా, బలహీనపడటం 40 ఏళ్ల తర్వాత జరుగుతుంది. మహిళల్లో 20 ఏళ్లకే ఎముకల బలహీనత ప్రారంభం అపుతుంది. శారీర శ్రవమలేక పోయినా ఎముకలు బలహీనపడతాయి.

నివారణ : రోజూ 1000 నుంచి 1500 మిల్లిగ్రాముల కాల్చియాన్ని అహరంలో తీసుకోవాలి. అవసరమైతే మాత్రలు వాడాలి. పాలిచే తల్లులు, గర్భిణీ ప్రీలు, యుక్తవయస్సు వచ్చిన బాలికలు రోజుకు 1200 మిల్లిగ్రాముల తీసుకోవాలి. బహిష్ట ఉడిగిన మహిళలకు రోజుకు 1400 మిల్లిగ్రాములు అవసరం. కాఫీ, పొగతాగడం, శీతలపానీయాలు తీసుకోవడం, ఆల్ఫాహోలు కాల్చియం శోషణను తగ్గిస్తాయి. కనుక వాటిని తగ్గించాలి. అంతేకాక 250 నుంచి 350 మిల్లి గ్రాముల మెగ్నెషియంను తీసుకోవాలి. ఇది కాల్చియం శోషణను ఎక్కువ చేస్తుంది. పాలు ఎక్కువగా తాగితే కాల్చియం లభిస్తుంది. వృద్ధుల్లో కాల్చియం శోషణం తక్కువెతుంది. విటమిన్ - డి కాల్చియం శోషణకు అవసరం. ఇది లోపిస్తే ఎముకలు మెత్తలడతాయి. ఆస్టియోమలేపియా (ఆస్టిమ్యూదులత్వం) వ్యాధి వస్తుంది. ఎముకలు క్లీషిస్టాయి. అందువల్ల రోజూ విటమిన్ - డిని తీసుకోవాలి. చేపనూనెలోనూ, మంచి అహరంలో ఇది లభిస్తుంది. ఎండలో రోజూ కానేపు కాలం గడిపితే విటమిన్ - డి లభిస్తుంది. ఎక్కువగా ఉప్పు తీంటే అది శరీరంలోని కాల్చియాన్ని మాత్రం ద్వారా బయలుకు పంపుతుంది. అందుకని ఉప్పును తక్కువ వాడాలి. ఆల్ఫాహోలు ఎముకలను బలహీన పరుస్తుంది. తాగడం మానాలి. వ్యాయామం వలన శిథిలమైన ఎముకలను పునరుజ్జీవింప చేయవచ్చును. తేలికపాటి వ్యాయామాన్ని జీవితాంతం చేయాలి. ఈత కొట్టుట వల్ల కీళ్లనొప్పులు కూడాపోతాయి. రోజూ ముపై నిముషాలు నడిస్తే చాలు. వారానికి కరీసం బదురోజులైనా నడవాలి. ఎవరినైనా వెంట తీసుకుని నడవాలి. నెమ్మిగా, తేలికగా చూడదగ్గ ప్రదేశాలకు పైకిలుపై వెళ్లవచ్చ. జానపద, శాస్త్రీయ లేక పాశాత్మ్యపద్ధతుల్లో సృత్యం చేయడం. వృద్ధాప్యంలో తొంటిని జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలి. కాపాడుకోవాలి. రకరకాల కారణాల వల్ల ఇంట్లోనే ముబ్బంగా స్నానాల గదిలో వృద్ధులు

జారిపడుతుంటారు. తొంటి ఎముక సహజంగా విరుగుతుంది. కనుక దానిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.

ఇంట్లో తీసుకునే జాగ్రత్తలు : పొడైపోయిన వస్తువులను పొరవేయాలి. ఎత్తు మడమల చెప్పులనుగానీ, బూట్లను గానీ ధరించవద్దు. ఇంట్లో, టాయిలెట్లలో గచ్చుమరీ నునుపుగా వుండరాదు. నడిచే ప్రదేశాలలో, మెట్లకు, స్నౌనాల గదిలో జారపడ కుండా పట్టుకునే ఏర్పాటు (రాద్స్‌లను) చేసుకోవాలి. ఇంట్లో అడ్డంకులను తొలగించుకోవాలి. మెట్లవద్ద, ఇంట్లో, స్నౌనాల గదిలో వెలుతురు ఉండేట్లు అమరిక చేసుకోవాలి. నడిచేటప్పుడు ఊతకర్ (మూడు కాళ్లు కలదానిని)ను ఉపయోగించాలి. సుఖమైన నిద్రపోవాలి. తగిన ఆహారంతీసుకోవాలి. పొగతాగటం మానాలి. జర్రాపాన్, గుట్టు మానాలి. బహిష్మలు ఉడిగిన మహిళలకు అవసరమైతే హార్టోన్ రీఫ్లేస్‌మెంట్ థెరపీని వాడాలి.

ఇలా ఎముకల గురించి శ్రద్ధ వహిస్తే వృద్ధు లక్షణాలకు త్వరగా రాకుండా నివారించాచ్చు.

వ్యాయామం చేయాలి

ఈ వారం మీరు రక్తప్రసరణ, గుండె సామర్థ్యాన్ని పెంచుకుని, బరువును నియంత్రించేందుకు నడవటం ప్రారంభించాలి. నడక ప్రారంభించే ముందు నాడిని పరీక్షించుకోవాలి. నడక తరువాత నాడిని మళ్లీ పరీక్షించుకోవాలి. గుండెకొట్టుకొవడం ఎక్కువైతే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అంతేకాక నడక కాకుండా సైకిలు తొక్కుటంగాని లేక ఈత కొట్టటంగాని ప్రత్యామ్యాయింగా ఎంచుకోవచ్చు. స్నేహితుల్ని సంపాదించుకోవటానికి, ఆనందించటానికి, బరువుతగ్గి ఉత్సాహంగా ఉండటానికి బయట సైకిలు తొక్కుటం మంచి వ్యాయామం. అయితే తలకు ‘పొల్చెత్తు’ పెట్టుకోవాలి. బయట సైకిలు తొక్కులేనివారు ఇంట్లోనే కదలని సైకిలుపై తొక్కాలి. అనేక విధాలుగా ఈత కొటడం మంచి వ్యాయామం. ఇతర వ్యాయామాల్లగా కాలరీలను దగ్గం చేయటం, కొప్ప తగ్గించటం దీని వల్ల కాదు. నీళ్లలో అడ్డంగా పడుకుని ఈడటం వల్ల గుండెపై ఎక్కువ భారం పడదు. కానీ చల్లని వాతావరణంలో జీవక్రియ నెమ్మిదిగా ఉంటుంది. కొప్పసు తగ్గించేందుకు ఎక్కువ సమయం తీసుకుని, గుండెను బలవర్ధకంగా చేస్తుంది. ఏ వ్యాయామం చేసినా ఒకసారి మీ మైద్యాడిని సంప్రదించండి.

కదలేని స్థితి నుండి కదలికల స్థితికి

వయస్సు పెరిగిన కొద్దీ ముఖ్యంగా నడివయస్సు మీరిన కొద్దీ కీళ్లలోనూ, ఎముకల్లోనూ కొన్ని మార్పులు వస్తాయి. క్లిష్టిస్టాయి. అందువలన కీళ్ల నొప్పులను “జీపించే వ్యాధులు” అంటారు. వీటినే ఎముకల, కీళ్లశోధ అని కూడా అంటారు. కీళ్లనొప్పులు లేక కీళ్లశోధన అనగా కీళ్ల జీపించే దశ ప్రారంభం కావటం. దీనితో పాటు వాపు, ఎర్రబడటం, వేడిగా వుండటం శోధన వుంటుంది. వాపులేకపోయినా కీళ్ల మధ్య లోపల ఉండాల్సిన ద్రవం తగ్గి నడిచేటప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి కలగవచ్చు. ధాతువులో సాగే శక్తి తగ్గుతుంది. వంచటం, సాచటం కష్టమౌతాయి.

కీళ్ల శరీరం బరువును మోయటం, (నడక) కదలిక ధర్మాన్ని నిర్వహిస్తాయి. కీలు స్థిరత్వం కీలుగొట్టము కలిసే ధాతు నిర్మాణంపై ఆధారపడి వుంటుంది. కీలు కదలికలో సహాయపడే కండరాల శక్తిపై కూడా కీలు ప్రభావితమౌతుంది. కీలు కుహరంలో పైనోవియల్ ద్రవం వుంటుంది. ఈ కుహరంలోపల పైనోవియల్ పొరలు కప్పుకుని వుంటాయి.

సుమారు తొంబై అయిదు రకాల కీళ్లశోధ వస్తాయి. దీనికి కారణాలనేకం.

కారణాలు : డెబ్బుతగలటం, గనోరియా, టైఫాయిడ్, బాక్టీరియా వల్ల కలుగు రక్త బంక విరేచనాలు, రుమాటిక్ జ్వరం, సూక్ష్మ జీవుల వల్ల చీముపదుతుంది. గొటు, స్క్రిప్ట్, ఎయిష్ట్, హీమోఫీలియా. దీర్ఘ కాలిక కీళ్ల శోధలో తరుణలేక తీవ్రమైన దాడులు రావటం.

దీర్ఘ కాలిక కీళ్ల శోధ : క్షూయ, సిఫిలిస్, రుమాటిక్, కుప్పువ్యాధిలో రియక్షన్ వల్ల. కొలాజెన్ ధాతువ జబ్బులు. క్లిష్టిస్టాయి జబ్బు. నరాలకు సంబంధించినవి. హీమోఫీలియా, గొటు వల్ల కీళ్లశోధన కొంత తగ్గుతుంది. నొప్పికి కూడా చికిత్స చేయాలి. ఫిజియోథెరపీ కూడా అవసరమౌతుంది. కీళ్ల శోధనలో కీళ్ల వాచుట, ఉష్టోగత పెరగడం, ఎర్రబడటం, వాటి ధర్మాలను నిర్వహించలేకపోవటం జరుగుతుంది. మనిషి కదల్నేని స్థితికి రావటం,

జ్యోరంతో, బాధ కలగటం జరుగుతుంది. చిరుతలా పరుగిత్తేవాడు నత్తులా కూడా నడవలేదు. కడలికలకే పరిమితమౌతాయి. అయితే ఎన్ని కీళ్లు వాచాయి? ఏవి కీలువాచాయి? నొప్పి ఎంత కాలం నుండి, నొప్పి ఎక్కువగా ఎప్పుడు వుంటుంది? విశ్రాంతి తీసుకుంటే తగ్గుతుందా? తగ్గదా? చరిత్రలో తెలుసుకోవాలి.

కీళ్ల శోధలు : రుమటాయిడ్ ఆర్ట్రయిటీన్, సోరియాటిక్ ఆర్థోపతి, న్యూ రోపతిక్ ఆర్థోపతి, ఆష్టోయా ఆర్ట్రయిటీన్, వేజెట్ డిసెషన్ ఆఫ్ బోన్, ఆష్టోయా పోరోసిన్, ఆష్టోయా మలేసియా, రికెట్స్. గోటు వాపు, సెప్టిక్ ఆర్ట్రయిటీన్, క్షయ జబ్బులో కీళ్లుశోధ. కుమ్మ వ్యాధిలో రియాక్షన్స్ కీళ్ల శోధ. ఘంగెస్ వల్ల కీళ్ల శోధ, మెత్తని ధాతువు కీళ్లవాతం, భుట్టిక శోధ, సైనోవియల్ పొరల శోధ, సిఫిలిన్ వల్ల కీళ్లశోధ. సైనోవియల్ గడ్డలు తరుణ కీళ్లవాత జ్యోరం వల్ల కీళ్లశోధ, కీళ్ల నొప్పులకు అధిక బరువు కూడా ఒకకారణం.

నివారణ : కీళ్ల నొప్పులకు నివారణ అంటే అచి ఎందుకు వచ్చాయో కారణాలు తెలుసుకోవాలి. కారణాలకు చికిత్స అవసరమైతే చేయాలి. లేదా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వయస్సు మీరుతున్నాయన్న సత్యాన్ని వ్యధులు గ్రహించాలి. జీవన విధానంలో మార్పులు తెచ్చుకోవాలి. డాక్టరు సలహోతో, సహకారంతో అవసరమైన మందులతో పాటు వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలి. రోజుా నడవటం, పనిచేయటం చేయాలి. ఈత కొట్టటం మంచి వ్యాయామం.

వయస్సు, ఎత్తుకు తగ్గ బరువు కంటే ఇరవైశాతం అధిక బరువుంటే అది అనారోగ్యం. అందువల్ల అదనపు బరువును వ్యాయామం ద్వారానూ, ఆహార నియంత్రణ ద్వారానూ తగ్గించుకోవాలి. మాంసాహారాన్ని మానిలేసి, పంచులు కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పొలు, ఉత్సవులతో కూడిన సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అవసరమైనవుడు డాక్టరు సలహోతో మందులు వాడాలి.

“కడలలేని స్థితి” నుండి కడలికల స్థితికి రావాలి. ఊతక్రమను వాడాలి. స్వయంగా చేసుకునే కొన్ని నివారణాలు. ఉడుకునీటి కాపడం చేయాలి. మరుగుతున్న నీటిలో ఒక పరిశుభ్రమైన తుండు గుడ్డను ముంచి చర్చం బొబ్బులు పొక్కకుండా దానిని ఒక ప్లాస్టిక్ కవరులో వుంచి లేక మరొక తడిలేని తుండగుడ్డలోగాని నొప్పివున్న కీలుపై అడ్డుకోవాలి. మంచుగడ్డను ఒక తుండుగుడ్డలో వుంచి నొప్పివున్న కీలుపై అడ్డుకోవాలి. చేతికర వాడాలి. బాగా నొప్పి వున్నవుడు కండరాలకు తగిన విశ్రాంతిని యిచ్చి నొప్పిని తాత్కాలికంగా తగ్గించవచ్చు. సుమారు నూరు డిగ్రీల ఉష్టోగ్రత నీటిని నీటితోట్టిలోపోసి ఆ స్వానాలతొట్టిలో కొంత సేపు వున్నట్లయితే కీళ్లనొప్పులు తగ్గుతాయి. కీళ్ల నొప్పులున్నావారు తమ భార్యతో సంసార సుఖం అనుభవిస్తే కొన్ని గంటల సేపు కీళ్లనొప్పులు తగ్గుతాయి. డాక్టరును సంప్రదించి కీళ్ల నొప్పులకు తగిన మందులు వాడాలి.

వృద్ధాప్యంలో జాగ్రత్తలతో ప్రమాదాల నివారణ

వృద్ధాప్యంలో కీళ్ళనొప్పుల కారణంగా, ఇతర కారణాల వల్ల నడక మందగిస్తుంది. నడిచేటప్పుడు, రోడ్సు దాటేటప్పుడు, భాత్రాంలో నడిచేటప్పుడు, మెట్లు ఎక్కడం, దిగటం చేసేటప్పుడు కిందపడే అవకాశముంచి. టీంతో ప్రమాదాలకు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. ప్రమాదాలు, వాటి నివారణ గురించి తెలుసుకుండా.

ఒక ప్రమాదాన్ని ఒక తక్షణం లభించే వృద్ధాప్యంగా భావించవచ్చు. జరిగిన ప్రమాదం వల్ల వృత్తి లేక ఉపాధి కోల్పోవచ్చు. కుంభివాడు కావచ్చు. లేక ఎముక విరగటాన్ని బట్టి ఎప్పటిలా కదల్లేకపోవచ్చు. ప్రమాదం తీప్రమైతే ప్రాణాలే పోతాయి. ఈ ప్రమాదాలను నివారించుకుంటే సంతోషకరమైన, ఆహ్లాదకరమైన జీవితాన్ని గడవవచ్చు. శారీరక, మానసిక వికలాంగత్వాన్ని దగ్గరికి రానీయకుండా చేయవచ్చును.

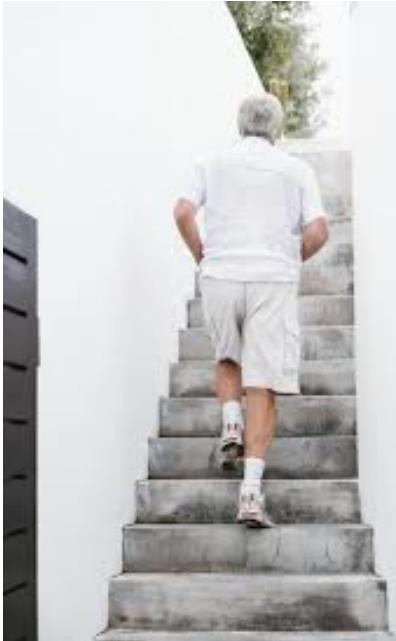
రకాలు : రోడ్డు ట్రాఫిక్ ప్రమాదాలు. వీటికి కారణాలు. అనేక మంది పాదాచారులు, వశవులు, వేగంగా నడిపే వాహనాలు, ఎడ్డ బండ్లు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలను పాటించకపోవటం. పాతబడ్డ, సరిగ్గా నిర్వహణలో లేని వాహనాలను వాడటం, స్థాయిలేని డ్రైవింగ్ సామర్థ్యాలు. కిక్కిరిసిన ప్రయాణీకులతో బస్సులు, సరిగ్గా లేని రోడ్డు, వీధిలైట్లు, స్మీడు బ్రైకర్లు, పొల్చెట్టు పెట్టుకోకపోవటం. డ్రైవింగ్ చేస్తూ సెల్లో మాట్లాడడం. నీళ్ళలో/ బావిలో/ చెరువలో/ నదిలో/ సముద్రంలో పడటం. ఏ కారణంతోనేనా ఒత్తు కాలిపోవడం. స్వేచ్ఛ లేక గ్యాస్ సిలిండరు పేలడం. రసాయనాల వల్ల, కరెంటు ప్యాక్ వల్ల, వేడినీటి వల్ల. తెలియకో/తెలిసో పురుగు మందులు, ఎలుకల మందులు తినడం. కాలు జారిపడడం, కణ్ణు తిరిగి పడిపోవటం. పదుమైన పరికరాల వల్ల గాయాలవతాయి. పనిచేసేటప్పుడు, కూరగాయలు, పండ్లు కోసేటప్పుడు. పెంపుడు జంతువులు కుక్క, పిల్లి, కోతి కరపటం.

ప్రమాదవశాత్తు అనుకోకుండా పాము, తేలు, ఎలుకలు, పండులు కరవటం, తగపుల్లో మనిషి కరవటం. త్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ లోపం వల్లనో డ్రైవరు సారాయి తాగి నడవటం వల్లనో, విడ్రోపుల చర్యల వల్లనో, భారీవర్షాలకు రైలు పట్టాలు మునిగినపుడు తెలియని దారిలో రైలు నడవటం వల్లనో, మధ్య మధ్య లెవెర్ క్రాసింగ్ వద్ద నిర్వహణ సరిగ్గా లేకపోవటం వల్లనో రైలు ప్రమాదాలు సంభవించి ఎంతో నష్టం కలుగుతుంది. పరిశ్రమల్లో పనిచేసేందుకు స్వరేస వాతావరణం కల్పించకపోవటం వల్లనో, కార్బూకుల అజాగ్రత్తవల్లనో, ప్రమాదాలు జరిగి కార్బూకులకు, పరిశ్రమకు నష్టం జరుగుతున్నది.

కారణాలు : ఇవేకాక కాక ఇతర కారణాలున్నాయి. మానవ సంబంధమైనవి. ఆకస్మికంగా జబ్బి పడటం. గుండెపోటు రావటం. నిస్త్రాణ కావటం. డ్రైవింగ్లో అనుభవం లేకపోవటం. అతిసాహసాలు చేయటం. వాహనం నడిపేటప్పుడు నిర్ణయ లోపం. దూకుడుతనం, అలసత్వం. అవగాహన తక్కువగా ఉండటం. కుటుంబంలో సమస్యలు, మానసిక వ్యధి. దొంగిలించిన వాహనాల్లో ప్రయాణించటం. వయోవ్యధలు ప్రయాణించేటప్పుడు వారితో వయోజనలు లేకపోవటం. ఉన్న సరిగ్గా చూడకపోవటం. ఉన్న జబ్బిలు, వాటికి కావాల్సిన మందులు, జాగ్రత్తలు, సహాయకులు లేకుండా వృద్ధులు తీర్థయాత్రలు చేయడం. ఒకవైపు వృద్ధుల జనాభా పెరుగుతుంటే, మరోవైపు కుటుంబ సంబంధాలు, ఆప్యాయతలు క్షీణిస్తున్నాయి. ఆర్థిక సంబంధాలు మాత్రమే రాజ్యమేలుతున్న కాలంలో సంతానం తల్లిదండ్రుల బాధ్యతను వదిలేస్తున్నారు. దీంతో వారు పరధానంలో, మతిమరపులో ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారు. ఘలితంగా తొంటి ఎముకో, మణికట్టో లేక వెనుపూస విరిగో మంచానపడుతున్నారు. చేసేవాళ్లు లేక నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.

నివారణ చర్యలు : అనేక ప్రమాదాలను నివారణ చర్యల ద్వారా తప్పించుకోవచ్చి.

ఇల్లు కట్టుకోవడం. పెల్లిచేయడం, పోరుపెట్టే భార్య ఉండడం. మాటవినని, నిరుద్యోగులైన సంతానం ఉండడం. దగ్గరి బంధువుగాని, అమితంగా ప్రేమించే వ్యక్తిగాని చనిపోవడం. ఆర్థిక ఇబ్బందులు మనస్సుకు చికాకు కల్గిస్తాయి. ఏకాగ్రతకు భంగం కల్గిస్తాయి. ఘలితంగా ప్రమాదాలకు దారితీయిస్తాయి. అందుకని మానసిక ఆందోళన నివారణకు ధ్యానం చేయడం, తేలిక పాటి వ్యాయామం చేయాలి. సంగీతం, వినాలి.



ప్రవృత్తికి సంబంధించిన వాటిలో సంతోషంగా గడపాలి. యాత్ర స్థలాలకు వెళ్లాలి. వీలైతే పెంపుడు జంతువులను పెంచుకోవాలి. అధిక బరువును తగ్గించుకోవాలి. ఆల్ఫోలు తదితర మత్తు పొనీయాలను మానాలి. మత్తు పదార్థాలను సేవించి వాహనాలు నడవకూడదు. సరిగ్గ లేని రోడ్లను, వెలగని దీపాలను బాగుచేయించాలి. ప్రూఢిక్ నియమాలను చక్కగా పాటించాలి. తలపై హాలైట్ పెట్టుకోవాలి. కారులో సీటు బెల్లు పెట్టుకోవాలి. సరిగ్గాలేని వాహనాలను వాడకూడదు. అతివేగంగా వాహనాలను నడవకూడదు. ఇంట్లో కూడా

ప్రమాదములు జరుగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. భాతీరూంకు పడక గదికి మధ్య టేబులు మొదలగునవి అడ్డం ఉండరాదు. గచ్చ మరీ నునుపుగా వుండరాదు. భాతీరూంలో వృధ్ఘలు పట్టుకొనుటకు గొట్టములతో అమరిక ఉండాలి. మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు, దిగేటప్పుడు పట్టుకొనుటకు గొట్టాలతో అమరిక ఉండాలి. రాత్రిశ్నే బయటకు వచ్చినపుడు టార్మిలైట్లు చేతి కర్రను ఉపయోగించాలి. ఇంటి చుట్టూ పరిశుభ్రత పాటించాలి. తీర్థయాత్రలకు తగిన జాగ్రత్తలలో, మందులతో, సహచరులతో వెళ్లాలి. ప్రమాద సహాత జీవిత భీమా సౌకర్యాన్ని తప్పినసరిగా వృద్ధాప్యంలో కలిగివుండాలి. వాయిదాలను క్రమం తప్పక చెల్లించాలి. ఆరోగ్యభీమా సౌకర్యాన్ని కలిగి ఉండాలి. ఆరోగ్యవంతమైన వృద్ధాప్యాన్ని గడపడానికి ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోవాలి. దాన్ని అమలు చేయాలి. ప్రమాదం సంభవించి నపుడు తగిన వైద్యునిచే చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఇలా ప్రమాదాలను నివారించడం ద్వారా జీవితాన్ని ముఖ్యంగా వృద్ధాప్యంలో ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని పొడగించుకోవచ్చ.

భుజం నొప్పి ఎందుకొన్నంది?

ఎవరికైనా ఎముక నొప్పి, వెన్నుపూస నొప్పి), కాళ్ల, చేతుల కడలికల్లో మార్పులుండి, ఆరోగ్యస్థితి క్షీణిస్తే వైద్యున్ని సంప్రదించాలి. ‘మల్లిపుల్ మైలోమా’ అనే ఎముక కాస్పరు, దానివల్ల కలిగే ఎముక గడ్డల ప్రభావపు ఛాయలు యితర అవయవాలకు పాకినట్లు అనుమానం వస్తే డాక్టరు సలహా మేరకు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఎముక క్యాస్పరు కాకుండా వృద్ధుల్లో పెరితల్రయిచ్చిన, పోలీమయాల్చియా అనే జబ్బులు రావొచ్చు). అవి నొప్పిని కల్గిస్తాయి. మందులతోనూ, స్థానికంగా వేడి కాపడంతోనూ, వ్యాయామాలతోనూ నయం చేసుకోవచ్చు. వయసు పెరిగే కొద్దీ క్షణించే ప్రక్రియ కీళ్లలోనే కాక కండరాల్లోనూ, స్నాయు బంధనాల్లోనూ వుంటుంది. ఎవరైనా వృద్ధుడు భుజం నొప్పి అనివస్తే, భుజాన్ని కదపలేని స్థితి వస్తే ఈ సమస్యలుగా భావించాలి.

గడ్డ కట్టిన భుజం : వృద్ధాఘంలో ఈ స్థితి వస్తుంది. అతి చిన్న దెబ్బ తగిలినా, పడిపోయినా భుజం కీలులో కడలికను నిరోధిస్తూ క్రమంగా నొప్పి కలుగుతుంది. నిద్రకు భంగం కల్గిస్తూ రాత్రి పూట నొప్పి ఎక్కువగా వుంటుంది. భుజం కీలు క్రమంగా బిగుసుకుపోతుంది. కడలికలు నిలిచి ‘గడ్డకట్టిన భుజం’ స్థితికి వస్తుంది. కడలించటానికి ప్రయత్నిస్తే తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. ఎక్కు-రే తీస్తే అసాధారణ పరిస్థితి వుండదు. కానీ కీలు బిగుసుకుపోవటానికి గల ఇతర కారణాల నుండి తేడాను తెలుసుకోవడానికి ఇది తోడ్డుడతుంది.

చికిత్స : డాక్టరు సలహాతో నొప్పికి మందులు వాడటం, స్థానికంగా వేడి కాపడం పెట్టటం, ఫిబియోథెరపీలో పొర్చువేవ్ డయాఫెర్మ్ చికిత్స చేయించుకోవాలి. క్రమంగా, నెమ్ముదిగా కీలుకు వ్యాయామం చేయాలి. తొలిదశలో భుజం కీలు కడలికల్ని

సాధారణస్థాయికి తేవచ్చ. వ్యాయామాన్ని రోజుకు మూడుసారల్లు చేయాలి. నొప్పి ఎక్కువగావుంటే ఎముకల వైద్య నిపుణుని సంద్రించాలి. ఈ నొప్పి పూర్తిగా నయం కావటానికి పన్నెందు నుండి పడ్డెనిమిది నెలలు పడుతుంది.

స్నాయబంధనం చిరిగి పోవటం : 60 ఏళ్లు దాటిన వృద్ధుల్లో ఇది వస్తుంది. భుజం కొనలో నొప్పి ప్రారంభమై భుజం, చేయి అంతా పాకుతుంది. పరీక్షిస్తే స్థానికంగా నొప్పి వుంటుంది. రోగి తన చేతిని పైకి ఎత్తులేదు.

చికిత్స : సాధారణంగా చిరిగిన స్నాయు బంధనాన్ని తిరిగి బాగు చేయరు. ఎముకల వైద్య నిపుణునితో సలహా తీసుకుని మందులు, వ్యాయామ ప్రక్రియలు చేయాలి.

సూప్రాప్తినాటస్ సింట్రో : ఈ స్థితిలో 45 నుంచి160 డిగ్రీల మర్యాద చేతిని ఎత్తితే భుజంలో నొప్పి కలుగుతుంది. పూర్తి చేయి శరీరానికి దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు నొప్పిలేకపోవడమో లేకా కొద్దిగా ఉండటమో జరుగుతుంది. (భుజాన్ని లేపనపుడు)

చికిత్స : డాక్టరు సలహాతో నొప్పికి మందులు, భుజం కీలుకు వ్యాయామం అవసరం.

పోలీ మయాళ్లియా రుమాటికా : అరవై ఏళ్లు దాటిన మహిళల్లో వచ్చే కారణం తెలియని, బంధనధాతువు దుస్థితి. ఈ స్థితిలో రోగి మెడ, భుజం కీలు ఒక్కోసారి కింది నడుం, పిరుచులలో, కండరాల నొప్పి వస్తుంది. దీనికితోడు జ్వరం, సీరసం, ఆకలిలేక పోవటం, బరువుతగ్గటం తోడవుతాయి. వెన్నుపూస ఎముకల, కీళ్ల శోధనుండి తేడా చూపిస్తుంది. వీరిలో మూడవ వంతు మందిలో కంటి ధమని శోధ వస్తుంది. కంటి చూపి పోయే ప్రమాదముంది. చికిత్స లక్ష్ణాలను బట్టి కంటి వైద్యున్నీ సంప్రదించాలి.

వెన్న పూస క్లీటించే వ్యాధి : ఈ వ్యాధి లక్ష్ణాలు... మెడ, చేతులు, కాళ్లలో నొప్పి. నరాల వ్యాధి వుండదు. ఎక్స్-రేలో క్లీటించే ప్రక్రియలుంటాయి. మెడ ప్రాంతంలో స్పాండెలోసిన్ వుంటే - తల వెనుక భాగంలో నొప్పి, భుజంలోనూ, చేతుల్లోనూ నొప్పి లేక తిమ్మిరి కలుగుతాయి. కీళ్ల కండరాలు పట్టుకుపోయి నడక కష్టమౌతుంది.

చికిత్స : వైద్య నిపుణుడి సలహాతో నొప్పికి మందులు, ఫిజియోథెరపీ, ఊతగా బెల్లులు.



స్వైకల్ స్ట్రోండిలోసిన్ : మెడ ప్రాంతం వెన్ను పూసల మధ్య పలకల్ని వెన్నుపూసల మధ్య కీళ్ళను, వెన్ను పూసల్ని ప్రభావితం చేసే క్లిణించే వ్యాధి ఇది. ప్రై, పురుషలిద్దరిలోనూ వస్తుంది. రెండు పూసలమధ్య వుండే స్థలం తగ్గుతుంది. చిన్న చిన్న ఆస్ట్రి ఆస్ట్రియోప్లాటిక్ తోకలు వస్తాయి. లిగమెంటమ్ ప్లావమ్లో ఎల్ 5, ఎల్ 6 వెన్ను పూసల మధ్య పలక వెనున్నపూసతో గట్టి బంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దీంతో క్లిణించే ప్రక్రియ వేగ వంతంగా చేయుటకు దోహదం చేస్తుంది. మెడ నొప్పి చేతికీ వస్తుంది. సంబంధిత చర్చ ప్రాంతాల్లో స్వర్ప ఉండదు. కండరాల క్లిణిత కలుగవచ్చు.

చికిత్స : విట్రాంతి తీసుకోవాలి. డాక్టరు సలహాతో నొప్పి నివారణ మందులు, స్వైకల్ కాలర్ను పెట్టుకోవాలి. ఫిజియో థెరపీ చేయంచుకోవాలి. శప్ట్ చికిత్స అవసరం కావోచ్చు.

నడకకు సహాయపడే పరికరాలు

రెండు పాదాలతో కదలటం లేక నడవటాన్ని ‘ఒకచోటు నుండి మరొకచోటికి కదలటం’ అంటారు. చేతిలో పట్టుకుని నడవటానికి, శ్లైమంగా నిల్చునేందుకు ఉపయోగపడే నడకకు సహాయపడే పరికరాలు. చలనం జీవధాతువు ముఖ్య లక్షణం. మనిషి ద్విపాద జంతువు. నడక నేర్చుకునేందుకు పిల్లలకు సహాయపడే పరికరాలున్నాయి. అలాగే నడవలేని స్థితిలో వుండే వృద్ధులకూ నడకకు సహాయపడే పరికరాలున్నాయి.

మనిషి పుట్టాక ఏడాది వయస్సుకల్లా నడక ప్రారంభిస్తాడు. బాల్యం, కౌమారం, యవ్వనం దశలుదాటి వృద్ధావ్యాదశకు చేరుకున్నాక కదల్లేనిస్తితి వస్తుంది. కారణాలు అనేకం. వృద్ధావ్యాదంలో కీళ్ళలో వచ్చే మార్పులు, స్నాయుబంధనాల్లో, కండరాల్లో వచ్చే మార్పులు, కీళ్లు, స్నాయువులు, కండరాలశేధ, సరాలు మొదలగు వాటిల్లో మార్పులు. ఇవేకాక వెన్నుపూసకు గాయాలు, పక్కవాతం, రుమాటాయిడ్ కీళ్ళ శేధ, ప్రమాదం వల్ల మొదడుకు గాయం, కాల్స్, చెయ్యి తీసివేసినపుడు, పొర్చున్నన్ వ్యాధిలో, ఎముకలు విరిగినపుడు, ఇతర జబ్బులతో వృద్ధులు కదల్లేని స్థితికి చేరుకుంటారు. కదలగలిగినా తొందరగా నడవలేరు. ఇటువంటి స్థితిలో వృద్ధులకు నడకకు సహాయపడే పరికరాలు అవసరం. దెబ్బలు తగిలినా, వ్యాధిగ్రస్తులైనవారు కూడా ఈ నడకకు సహాయపడే పరికరాలను ఉపయోగిస్తారు. క్రీస్తుపూర్వం 2830 ప్రాంతాల్లోనే ఈజిప్పులో నడకకు సహాయపడే పరికరాలను వాడినట్లు చరిత్రలో ఉంది. హిర్మాన్ సమాధికి ప్రవేశద్వారంపై క్రుచ్చవంటి పరికరంపై ఒక ఆకారం వంగినట్లుగా చెక్కారు.

పరికరాల ఉపయోగాలు

- సమన్వయం లేనపుడు, కండరాల బలహీనత ఉన్నపుడు స్థిరత్వాన్ని అందిస్తాయి.
- ఉంతమిచ్చే ఆధారాన్ని పెంచి, నొప్పిపుడుతున్నా/దెబ్బతిన్నా కీళ్లు మోనే శరీర బరువును మోనే బాధ్యతను కొంత స్వీకరిస్తాయి.

- పడిపోతామన్న భయాన్ని దూరం చేస్తాయి.
- నడవటానికి సహాయపడతాయి.
- చుట్టూ నడిచే వారికి నడక ఉపకరణాలు శబ్దం చేస్తా, వారికి తెలియజేస్తా వారు పక్కకు జరిగే విధంగా చేస్తాయి.

షైద్య, మానసిక, వాతావరణ కారణాలను, క్లైమాన్స్, వాటిఫరను, అందాన్స్, అందుబాటులో ఉండటాన్ని బట్టి నడకకు సహాయపడే పరికరాలను సూచించాలి. ఊతం ఆధారంలోనే భూమికి గల గురుత్వాకర్షణ శక్తి కేంద్రం ఉండటం స్థిరత్వానికి అవసరం. నడక ఉపకరణాన్ని వాడినపుడు ఊతం ఆధారం విప్రువ్వాతుంది. నడకకు ఉపకరణాలు ఊతపు ఆధారాన్ని ఎక్కువచేసి శరీరం బరువును, ఆ ఆధారంలోనే తిరిగి పంపిణీ అయ్యేట్లు చేస్తాయి. విశాల ప్రాంతంలో భూమ్యాకర్షక శక్తి కేంద్రస్థానం కోల్పోకుండా మారుతుంది. కొందరికి ఈ నడకకు ఉపకరణాలు కొద్ది రోజులు, మరి కొందరికి ఎక్కువ రోజులు ముఖ్యంగా వృద్ధులకు జీవితాంతం ఉపయోగపడతాయి.

వృద్ధుల వ్యక్తిగత అవసరాలను బట్టి అనేకరకాల ఉపకరణాలు లభ్యవోతున్నాయి. అవి చేతి కర్తృతులు, క్రచ్చలు, వాకర్లు మొదలగునవి.

చేతి కర్తృతులు : ఇవి సాధారణంగా వాడేవి. కానీ ఎక్కువ శాతం వృద్ధులు సరిగ్గా పొడవులేక, ఎత్తులేని, అలాగే పొడవోయిన కర్తృత్వి వాడతారు. అంతేకాక దాక్షరు సలహో లేకుండా వాడతారు. కర్తృతోసూ, అల్యామినియంతోసూ, ప్లాటైక్ పదార్థంతోసూ ఈ కర్తృత్వి తయారు చేస్తారు. ఇవి చౌక్కగా లభించినా అనువుగా మలచుకునేందుకు వీలుకాదు, అలాగే తక్కువ స్థిరత్వాన్ని యిస్తాయి. వీటిలో ప్రామాణికం చేతికర్త. మలచుకోగల అల్యామినియం కప్ర, అల్యామినియం ఆఫ్సెట్ కర్తృతు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

నడకకు ఉపకరించే కప్ర : ఈ చేతికర్తను అల్యామినియంతో చేస్తారు. కింద నాలుగు కాళ్ళుంటాయి. చేతితో పట్టుకుని నడిచేందుకు వీలుంటుంది. దీనివల్ల కింద ఆధారం ఎక్కువగా వుండి ఎక్కువ స్థిరత్వాన్నిస్తుంది.

క్రచ్చెస్ : చంకనుండి నేల వరకు ఊతాన్నిచేసే నడక ఉపక రణాన్ని క్రచ్చెస్ అంటారు. క్రచ్చెస్ను కాళ్ళపై పూర్తి శరీరం బరువు పడకుండానూ, శరీరాన్ని తొఱక కుండానూ వుంచేందుకు వాడతారు. వీటిలో యాక్కిలరీ క్రచ్చెస్ అనీ, ప్లాట్టఫారం క్రచ్చెస్ అనీ రెండు రకాలు.

వాకర్ : ఇది నాలుగు పాదాలు కలిగిన నడక ఉపక రణం. నడకలో ఇది తగినంత ఊతాన్ని, స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది. ఎక్కువ ఆధారం గల ఊతం, పక్కల ముందు స్థిరత్వాన్ని ఇస్తాంది. చేతులు వాటిని పట్టుకుని నడుస్తూ వుంపే శరీరం బరువుకూడా



వాకర్పై ప్రసారం అపుతుంది. వీటివల్ల కాళ్ళమీద శరీరం బరువు దాదాపు యాభైశాతం తగ్గుతుంది. డాక్టరు సలహోతో నడకకు ఉపకరణాలను తీసుకోవాలి. వాటితో వాళ్ల మరల కదల్లేని స్థితిని కదలగల స్థితికి రావాలి. నడవాలి. నడక మంచి వ్యాయామం.

యోగాసనాలు

శరీరాన్ని మనసును నియంత్రిస్తూ ముఖ్యంగా శ్యాసను తీసుకుంటూ జాగ్రత్తగా ధ్యానం చేయటమే యోగా. యోగాను కొద్దిగా చేసినా శరీరాన్ని తగినట్టుగా మలచుకొనవచ్చు. దీనిలో రకరకాల స్థితులున్నాయి. క్రమంగా యోగాను సాధన చేస్తే మనసు ప్రశాంతంగానూ, శరీరం సూతన శక్తితోనూ వుంటుంది. యోగ స్థితులు దీర్ఘంగా గాలి పీల్చుకుని, నెమ్ముదిగా వదలటం, సేద తీరటం. ఆ స్థితిని నెమ్ముదిగా, ఖచ్చితంగా చేయాలి. హదావిడి వుండరాదు. ఈ యోగాను ప్రయత్నించండి.

బోర్డ్ పొట్ట మీద నేలపై పడుకున్న కాళ్ళను వేళ్ళపై నిలపండి. భుజాలను నేలపై వుంచి చేతుల్ని, అరచేతుల్ని కింద వుంచండి. ఇప్పడు గాలి పీలుస్తూ తలను, ఛాతీని నెమ్ముదిగా పైకి లేపి నడుమను విల్లులా వంచండి. పైకి చూస్తున్నట్టుగా తలను వుంచండి. బొడ్డును నేలమీద నుంచి లేపకుండా ఈ యోగాను చేయండి. శ్యాసను నిలపండి. తరువాత నెమ్ముదిగా గాలిని విడుస్తూ, నేలపై శరీరాన్ని వుంచండి. ఇలా రోజుకు ఆరుసార్లు చేయండి. కడుపులో పుండు, పౌర్ణయా పున్నవారు, క్రైయాడ్ గ్రింథి సమస్యలున్నవారు ఈ యోగాను చేయవద్దు. దీనికి బదులుగా మామూలుగా రోజుకు ఒక అరగంట నడవండి.

వయస్సుతో వచ్చే నుక్కలు

‘కన్న మెదడుకు కిటికీ’ అని అంటారు. పంచేంద్రియాలలో ‘చూపు’ మానవునికి అత్యంత అవసరమైనది. చూపు ఎంతో సంక్లిష్టమైనది. ఈ అందమైన ప్రకృతిని చూడ్డానికి, నిత్య జీవితం సుఖవంతంగా వుండటానికి దృష్టి అవసరం. చూపులేక పోతే ఎన్నో కష్టాలు వడాల్సి వస్తుంది. బతుకు అంధకారమౌతుంది.

ఆరు నుంచి ఏడు ఏళ్ల వయసు వచ్చేసరికి ‘కక్కు’ నిర్మాణాత్మకపరంగానూ, ధర్మాలపరంగానూ పరిపూర్ణతను సంపాదిస్తాయి. తరువాత జీవితంలో ఎక్కువ మందికి చూపు ప్రక్కియ కొనసాగుతుంది. వ్యధాప్యంలో చూపు మందగించి అతి పెద్ద, చిన్న దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వీటిలో కొన్ని చూపును పొగొట్టేవి. కొన్ని చూపును పోగొట్టునివి.

దృష్టి సమస్యలు

ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు : కంటి శుక్కం, గ్లూకోమా, మధుమేహంలో వచ్చే కంటి జబ్బు. రెటీనా పొర తొలగడం, రెటీనా పొర చిరగడం.

ప్రభావితం చేసే తక్కువ సాధారణ సమస్యలు : రెటీనాలో సిరల్లో రక్తప్రవాహానికి ఆటంకం, రెటీనా ధమనుల్లో రక్తప్రవాహానికి ఆటంకం, గడ్డలు, చూపునరాలు దెబ్బతినడం.

చూపును ప్రభావితం చేయని సమస్యలు : దృష్టి సమస్యలు, సంటిలాన్స్ సింధసిన్, ఆస్ట్రియాడ్ హోయలోసిన్, కనురెప్పలు లోపలకు పోవటం, కనురెప్పలు బయటకు రావటం, తేమ తగ్గిన కట్టు, కన్నోటి గ్రంథి వాయటం, కనురెప్పలు మూత పడకపోవటం. కనురెప్పలు ఉబ్బటం.

వృధ్ఘల్లో వచ్చే చూపు సమస్యలు నాలుగు రకాలు.

పూర్తిగా సరిచేసేవి : కంటి శుక్కల సమస్యను శిద్ద చికిత్స ద్వారా పూర్తిగా సరిచేయుచ్చు.

కొడ్దిగా సరిచేసేవి : రెటీనా పొరవూడి పోవటాన్ని కొడ్దిగా సరిచేయుచ్చు.

కొడ్దిగా తగ్గించేవి : మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో దెబ్బతిన్న రెటీనాను కొడ్దిగా తగ్గించోచ్చు.

సరిచేయలేనివి : గ్లూకోమాలో కంటి నరం దెబ్బతినటం, కేంద్ర రెటీనా ధమనిలో ఆటంకాలను సరిచేయుచ్చు.

వృధ్ఘాప్యం వల్ల వచ్చే కంటి సమస్యలు కొన్ని అకస్మాత్తుగానూ, మరికొన్ని నిదానంగానూ లేక క్రమేహ వస్తాయి. 50 ఏళ్లపైబడ్డాకా ఎక్కువగా చూపు సమస్యలొస్తాయి.

అకస్మాత్తుగా చూపుపోయే పరిస్థితులు : రెటీనా పొర తొలగిపోవటం, విట్రియస్ రక్తస్రావం, కేంద్రరెటీనా ధమనిలో ఆటంకం, మాక్సులాలో రక్తస్రావం, రక్తప్రసరణ తక్కువై చూపు నరం క్లీషించటం, కేంద్ర రెటీనా సిరలో ఆటంకం.

క్రమేణ చూపు పోయే పరిస్థితులు : కంటి శుక్కం, గ్లూకోమా, మాక్యులా నశించటం, దృష్టిలోపాలు.

చూపులేకపోతే ప్రపంచమంతా చీకటి. అంధత్వ నివారణ వయోభారంతో వచ్చే దృష్టి సమస్యలను నివారించుకోవాలి. వయసు పెరిగినందువల్ల వచ్చే కంటి శుక్కం, గ్లూకోమా వల్ల వచ్చే అంధత్వాన్ని నివారించుకోవాలి. మన దేశంలో సగటున ప్రతి 1000 మంది భారతీయుల్లో 15 మంది అంధులున్నారు. అయితే 50 ఏళ్లపైబడిన వారి సంగతి కొన్నే ప్రతి 1000 మందిలో ఎన్నటి మంది అంధులున్నారు. వీరిలో 80 శాతం మందికి అంధత్వం కంటి శుక్కల వల్ల కలిగింది.

అంధత్వం అంటే ? : ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం అత్యంత సాధ్యమైనంతగా, సరిచేసాక మెరుగ్గా వున్న కంటి దృష్టితీవ్రత 3/6 కన్నా తక్కువగా వుంటే ‘అంధత్వం’ అంటారు. కానీ మన దేశంలో అందుబాటులో వున్న సరిచేత’తో మెరుగ్గావున్న కంటి దృష్టి తీవ్రత 6/60 కన్నా తక్కువగా వుంటే ‘అంధత్వం’ అంటున్నారు. దృష్టి తీవ్రత 6/8 కన్నా తక్కువ, 6/60 కన్నా ఎక్కువ వుంటే ‘తక్కువదృష్టి’ అంటారు.

వ్యాసంలో చార్టు

వయస్సుతో సంబంధ శుక్కం : దీనే వయస్సుకు సంబంధించిన కంటి శుక్కం అనవచ్చు. వృద్ధుల్లోనే ఇది వస్తుంది. పారదర్శక కటకం, అపారదర్శకత్వంగా మారి కాంతిని నిరోధిస్తుంది. వయస్సు మీరటం వల్ల కటకంలో వచ్చే మార్పు ఇది. దీనివల్ల కాంతి ప్రసారం నిరోధానికి గురవుతుంది. దీంతో ఆ వ్యక్తి అందుడై చూడలేదు. 40 ఏళ్ల దాటితే నొపిలేకుండా చూపు నెమ్ముదిగా తగ్గడం, కనుపాప తెల్లగా గాని బూడిద రంగులోకి మారడం, వయస్సుకు సంబంధించిన కంటి శుక్కమని అనుమానించాచ్చు. కంటి శుక్కం ఒకే కంటిలోగాని లేక రెండు కళలో ఒకేసారి లేక వేరేరు సమయాల్లోగాని రావాచ్చు.

చికిత్స : కంటి డ్యాక్టరును సంప్రదించాలి. అపారదర్శకమైన కంటి కటకాన్ని అపరేషను ద్వారా తొలగిస్తారు. చూపుకోసం తగిన కళజ్ఞేడు ఇస్తారు. ఇదే కాక మరొక కృత్రిమ పారదర్శక కటకాన్ని కంటిలో అమరుస్తారు. దీంతో మళ్ళీ చూపును కల్పించాచ్చు. దేశంలో అంధత్వారేటు 1.49 శాతం అంటే 15 లక్షల మంది అంధులు ఉన్నారు. వీరిలో ఎక్కువ మంది గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వారే. అందులో పేదల్లోనే అధికం.

నీటి కాసులకు చికిత్స ఉందా?

సరిగ్గా తిండి దొరకనివారు, ఆస్పృతి వైపుకు సరిగ్గా రానివారి కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం 1976లో జాతీయ అంధత్వ నివారణ కార్బూక్టమాన్ని చేపట్టింది. దేశ జనాభాలో 13 శాతం 50 ఏళ్లపైబడిన, 6.6 శాతం 60 ఏళ్ల పైబడినవారున్నారు. 50 ఏళ్ల పైబడిన బడినవారిలో అంధులు 8 శాతం ఉన్నారు. అంటే యాభై ఏళ్ల దాటిన వంద మందిని పరీక్షిస్తే అందులో 8 మంది 6 మీటర్ల దూరంలో వున్న చేతి వేళ్ళను లెక్కపెట్టలేదు.

జాతీయ అంధత్వనివారణ కార్బూక్టమం

■ ప్రజలకు కంటి జాగ్రత్తల గురించి వివరించటం.

■ అన్ని ప్రభుత్వ ఆస్పృతుల ద్వారా, జిల్లా అంధత్వ నివారణ కమిటీల ద్వారా, స్వచ్ఛంద సేవాసంస్థల ద్వారా, సంబంధ నేత్ర శస్త్రచికిత్స విభాగాల ద్వారా అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించేలా చూస్తారు. కంటి శుక్కల అపరేషన్లు చేయించి కళజ్ఞేళ్ళు లేక కంటిలోపల కృత్రిమ పారదర్శక కటకాన్ని అమరుస్తారు.

■ టెరీజియం మొదలైన చిన్న అపరేషన్లు చేయటం.

■ పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కంటి వైద్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేయటం.

■ అంధత్వ నివారణకు ఆరోగ్య విద్య సమాచారం అందిచడం. బోధించడం.

కంటి శుక్లలేకాక ట్రూకోమా, విటమిన్-ఎ లోపం, ఆంకో సెర్సియాసిన్, మీజిల్స్ అభివృద్ధి చెందుతున్నా దేశాల్లో అంధత్వానికి కారణాలవుతున్నాయి. వృద్ధాప్యం వల్ల వచ్చే కంటి శుక్లలకు వృద్ధులు అర్హతగల కంటి వైద్యాన్ని సంప్రదించి అతని సలహాలను పాటించి అవసరమైతే శాస్త్ర చికిత్స చేయించుకోవాలి. అంధత్వాన్ని దూరం చేసుకుని మిగతా జీవితాన్ని గడపోలి.

గ్లూకోమా (నీటికాసులు)

వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మరొక కంటి జబ్బు గ్లూకోమా లేక నీటి కాసులు. ఈ జబ్బులో దృష్టి క్లేర్టం తగ్గుతుంది. దూరపు దృష్టి తీవ్రత సాధారణంగా వుండవచ్చుకాని క్లేర్టం తగ్గుతుంది. కంటి నరం దెబ్బతింటుంది. దానితో చూపుక్కీషిస్తుంది. ప్రారంభదశలో గ్లూకోమా ఏ లక్షణాలు లేకుండా వుంటుంది. కంటిలో పీడనం పెరుగుతుంది. వయస్సు 40 ఏళ్లు మీరటం, కుటుంబ చరిత్రలో గ్లూకోమా ఉండటం, కంటిలో పీడనం పెరగటం, ఓపెన్ యాంగిల్ గ్లూకోమాకు కారణాలు అవుతాయి.

చికిత్స దృష్టి కోల్పోటాన్ని వైద్యపరంగా మందుల ద్వారాగాని, శాస్త్ర చికిత్స ద్వారాగాని నివారించోచ్చు. ఇవే కాక శాస్త్ర చికిత్స ద్వారాగాని లేజరుద్వారాగాని నిర్వహించోచ్చు.

రెటినోపతీ (నేత్రాంత పటల వికృతి)

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధుల్లో నేత్రాంతపటల వికృతి అంధత్వానికి ఒక కారణం. మధుమేహ రోగుల్లో ఎంతో కొంత మేరకు వారి నేత్రాంత పటల రక్తనాళాల్లో మార్పులకు గురువుతారు. అయితే ఈ మార్పులు రక్తంలో గ్లూకోజూ నిల్వలను నియంత్రించటాన్ని బట్టి వుంటుంది. ప్రారంభ దశలో వున్న మధుమేహ నేత్రాంత పటల వికృతి ఎటువంటి లక్షణాలను చూపదు. క్రమేషీ, ఆకస్మిక చూపు తగ్గుదలతో వస్తారు. అందువల్ల మధుమేహ రోగులందరూ ఏడాదికోసారైనా నేత్రవైద్యులచే కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

చికిత్స

‘ఎజర్ ఫోబో కోవాగ్యూలేషన్’ అనే పద్ధతిని మధుమేహ నేత్రాంత పటల వికృతి చికిత్సలో అనుసరిస్తారు.

జాగ్రత్తలు

ఈ క్రింది జాగ్రత్తలతో మధుమేహ నేత్రాంత పటల వికృతిని నియంత్రించ వచ్చును.

- నెమ్ముదిగా గ్లూకోజూ నియంత్రణ.
- రక్తంలో గ్లూకోజూ స్థాయిని క్రమంలో ఉంచుకోవాలి.
- పొగత్రాగటాన్ని (నిషేధించుట) మానేయాలి.

తక్కువ చూపు సేవలు

మాక్యూలా నశించటం వల్ల, కంటి శుక్కలం వల్ల వృద్ధులకు చూపు తక్కువైతుంది. వీరికి ‘తక్కువ చూపుకు సహాయక ఉపకరణాలను’ ఇవ్వటం వల్ల మేలుజరుగుతుంది.

ఉపకరణాలు

- సాధారణ చేతి/స్టోండు భూతద్దాలు. పవరు 3-76 డయాస్టర్లు.
- కళ్ళజోక్కు భూతద్దాలు పవరు 5-48 డయాస్టర్లు.
- బెలిసోష్పు ఎలక్ట్రానిక్ భూతద్దాలు.

చూపు కోల్పోయిన వాలికి రాయితీలు

- భారత విమానయాన శాఖలో టీకెట్లపై 50 శాతం రాయితీ.
- భారత రైల్వే శాఖలో టీకెట్లపై 75 శాతం రాయితీ.
- ఆదాయపు పన్ను మినహాయింపు.
- అంధులకు పంచే సాహిత్యంపై ఓషణ్లు శాఖ ఛార్టీలు మినహాయింపు.

వృద్ధాప్యం వల్ల వచ్చే కంటి జబ్బుల గురించి అవగాహనతో డాక్టరును సంప్రదించాలి. తగు చికిత్స, జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తమ చూపును మెరుగుపరచుకొని తదుపరిజీవితాన్ని కొనసాగించాలి. అందుకు కుటుంబ సభ్యులు సహకరించాలి.

వేడి నీటి స్నానం

పూర్వ కాలం నుండి ధనికులు, బీదవారు అనే తేడా లేకుండా సాయంత్రం ఎందు కట్టెలతోనో, భాయిలర్ సహాయంతోనో, కరెంటుతోపని చేసే వాటరు పీటరుతోనో, వారి వారి ఆర్థిక స్థోమతను బట్టి వేడినీటి స్నానం రోజు చేయటం భారతీయ సంస్కృతిలో ఒక భాగం. పగలంతా పని చేసి అలసిపోయాక సాయంత్రం వేడినీటి స్నానం చేస్తే ఎంతో సేద లభిస్తుంది. ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని కల్గిస్తుంది. రాత్రిపూట సుఖంగా నిద్రకూడా వస్తుంది. జబ్బువల్లగాని, పనివల్లగాని, నీరసం వల్లగాని కండరాలు బిగుసుకు పోతే వేడినీటి స్నానంవల్ల గొప్ప ఊరట, సేద లభిస్తుంది. స్నానానికి వాడే నీటి ఉష్ణోగ్రత 100 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ కన్నా తక్కువ వుంటే మంచిది. అతివేడి పనికిరాదు. అర్థగంటకంటే ఎక్కువ సేపు వేడినీటి తొట్టిలో (పుండేవారు) వుండరాదు. వేడి నీటి స్నానం తరువాత కొంచెం చల్లని నీటిని ముఖంపై చల్లకుంటే మెదడుకు తిరిగి ఆక్షిజన్ తగినంత లభిస్తుంది. మెదడు సాధారణ స్థాయికి వస్తుంది. కీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడే వారికి వేడినీటి స్నానం ఎంతో ఉపయోగం. నడుంనొప్పి, యితర నొప్పులు తగ్గుతాయి. పొడిచర్చం కలవారు స్నానం తర్వాత ఏదైనా నూనె శరీరానికి రాసుకోవాలి.

వృద్ధాప్యంలో మూడి జబ్బు

పంచేంద్రియాలలో ఒకటి వినటం లేక వినికిడి చెవి వల్ల జరుగుతున్నది. వృద్ధాప్యం వల్ల వచ్చే జబ్బుల్లో ఇది మూడవది. చెవిటితనం / చెవుడు/ బధిరత్యం... ‘బధిరుని ముందు శంఖం హూదినట్టు’ అన్న సామెతను గుర్తు చేసుకుంటూ చెవిటి వృద్ధుల వద్ద కుటుంబ సభ్యులు, ఇతరులు పెద్దగా మాట్లాడాల్సి వస్తుంది. అందువల్ల వృద్ధుల్లి చూసేవారు అత్రధ్ద చేసే అవకాశం కూడా వుంది.

వయస్సు మీరటం వల్ల చెవిలో వచ్చే మార్పులు, వయస్సు మీరిన కొద్దీ బయటి చెవిలో సాగి ముడుచుకునే గుణంగల తంతువులు నశిస్తాయి. కొలాజెన్ ధాతువు తక్కువవటం, పైఉపకళా కణత్వచం సన్నబడటం, చర్చ, క్రింద వుండే ధాతువు నశించి సాగేతత్వం తగ్గిపోయి బలం కూడా తగ్గుతుంది. గుబిలి గ్రంథులు, చమురు గ్రంథులు గ్రంథించే శక్తిని కోల్పోతాయి. వెంట్లుకల పొడపు, మందం పెరుగుతాయి. దీనితో చర్చ, తేమను కోల్పోయి, ప్రమాదాలు జరగడానికి అనువుగా మారి చిట్టిపోతుంది. వృద్ధుల చెవుల్లో గుబిలి తీసే వారులేక రాయిగా మారుతుంది. మధ్య చెవి కూడా కొన్ని నిర్మాణ సంబంధ మార్పులకు లోనవుతుంది. కాని వినికిడి ధర్మాలపై ప్రభావం చూపదు. వృద్ధుల్లో మధ్య చెవికి సంబంధించిన సమస్యలు తక్కువగా వుంటాయి.

లోపలి చెవి : వయస్సు మీరటంవల్ల మార్పు చెందుతుంది. స్వచ్ఛమైన స్వరంపైనా, మాటను అర్థం చేసుకోవటంపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ‘కోష్టీయా’ ఆధార ప్రాంతంలో బయటి, లోపలి వెంట్లుకల కణాలు నశిస్తాయి.

మెదడులో మార్పులు : వినికిది శాఖకు సంబంధించి వయస్సు మీరటం వల్ల అనేక మార్పులు వస్తాయి. నాడీ కణాల పరిమాణం, సంఖ్య తగ్గుతాయి.

వెలుపలి మధ్య చెవి జబ్బులు

భోండోదెర్చుపెట్టిన్ నోడ్యులారిస్ : వెలుపలి చెవిపై దీర్ఘకాలం సూర్యరశ్మి సోకటంవల్ల కాని, ఒత్తుడి వల్లకాని చర్చం పైభాగం నశించి లేక మృదులాస్థి నశించి పుండుపడటం లేక చిన్న చిన్న గడ్డలు రావటం.

చికిత్స : గడ్డలుంటే తొలగిస్తారు. (శస్తుచికిత్సతో పరీక్షకు పంపటం, సూక్ష్మక్రిమినాశికలను వాడటం)

గడ్డలు : దీర్ఘకాలంగా సూర్యరశ్మి సోకటం వల్ల చెవితమ్ముకు స్ట్రోయన్ సెల్ కాస్పరుగాని, బాసల్ సెల్ కాస్పరుగాని లేక చర్చపు కాస్పరుగాని సోకే అవకాశం ఎక్కువ. అందువల్ల పరీక్ష చేసేటప్పుడు అసాధారణ పెరుగుదల లేక పుండు లేక గడ్డలు వున్నాయోమొనని క్షుణ్ణంగా పరీక్షించి, పరిశేలించి తగు చర్చలు తీసుకోవాలి. రోజూ ముఖం కడుకునేటప్పుడు స్నానం చేసేటప్పుడు చెవులను కూడా శ్రద్ధగా కడుకోవాలి.

వెలుపలి వినికిది కాలువ జబ్బులు.

గుబిలి : వృద్ధులైన మగవారిలో ఇది సాధారణం. చూసేవారు తీసేవారులేక మూసుకు పోయి శబ్ద తరంగాలకు ప్రసారానికి ఆటంకం ఏర్పడి చెవుడు వస్తుంది. ఒక్కోసారి తీవ్రమైన చెవినొప్పి కూడా వస్తుంది.

చికిత్స : చెవిలో నూనెగాని/ డీవాక్స్ అనే ద్రవం 3 లేక 4 చుక్కలు ప్రతి చెవిలో వేసి మూడు రోజులు తరువాత గుబిలిని తీసివేయాలి. ఆవసరమైతే చెవి, ముక్క, గొంతు దాక్షరును సంప్రదించాలి. దురద, చర్చం పొడి బారి, చెమట, గ్రంథుల నశించటం వల్ల వెలుపలి వినికిది కాలువలో దురదవస్తుంది. అయితే చెవిలో పుల్లలు పెట్టటం, పుల్లకు దూడి పెట్టి తిప్పటం, హిస్సులు పెట్టి తిప్పటం చేయకూడదు.

దీర్ఘకాలిక వెలుపలి చెవి వాపు : మధుమేహవ్యాధిని సరిగ్గా నియంత్రించుకోని వృద్ధుల్లో ఇది ఎక్కువగా వస్తుంది. వెలుపలి చెవి వ్యాధిగ్రస్తమై అతిత్వరగా టెంపోరల్ ఎముక, పక్క ధాతువులకు వ్యాపింపజేస్తుంది. అంతేకాక 7వ, 10వ, 11వ, 6వ, కపాల నరాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

చికిత్స : నిర్ధారణకి పరీక్ష తరువాత దీర్ఘకాలంపాటు రోగిని అనుసరించాలి.

వృధ్యుల్లో చెవుడు : వృధ్యుల్లో చెవుడుకు కారణాలు... లోపలి చెవిలోనూ, వినికిడి మార్గాల్లోనూ జీవకణాలు నశించటం. ప్రెన్ బైక్యూసిన్ లోపలి చెవిభాగంలో వయస్సుకు సంబంధించిన మార్పుల వల్ల 65 ఏళ్ల తర్వాత రెండు చెవుల్లో క్రమేహి వినికిడిని కోల్పోవటాన్ని ప్రెన్ బైక్యూసిన్ అంటారు. 65 ఏళ్ల నుంచి 75 ఏళ్ల వయసు వచ్చిన వారిలో మూడోవంతు మందికి 75 నుండి 90 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు కలవారిలో సగం మంది వినికిడిని కోల్పోతారు.

మందులవల్ల చెవిపై దుప్తుభావం : కొన్ని మందులు (జెంటామైసిన్, స్ట్రేప్స్మైసిన్, దయూరిటీస్), పూర్యోసిమైడ్) చెవిపై దుప్తుభావం చూపి వినికిడిలోపం కల్గిస్తాయి. శబ్దం వల్ల వినికిడి కోల్పోవటం జరుగుతుంది. దీర్ఘకాలం నిరంతరం ఎక్కువస్థాయి శబ్దాలకు వృధ్యుల్లో లోపలి చెవిలో సెన్సోరి కణాలు దెబ్బతిని రెండు వైపులా వినికిడి కోల్పోతారు. జీవక్రియల్లో లోపాలు (మధుమేహం, మూత్రపీండాల వ్యాధులు, హైపర్ లైపో ప్రోటీనీమీ) వల్ల చెవుడు వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

నివారణ - జాగ్రత్తలు : పైన పేర్కొన్న కొన్ని నివారించుకోగల కారణాలను నివారించుకోవాలి. రక్తపోటు, మధుమేహం, ఇతర వ్యాధులను మందులతో, ఆహార నియమాలతో నియంత్రణలో వుంచుకోవాలి. శబ్దకాలుప్యాన్ని నివారించుకోవాలి. చెవి, ముక్కు, గొంతు వైద్య నిపుణుని సంప్రదించి వినికిడి కోసం సహాయపరికరాలను అమర్చుకోవాలి.

సంభాషణ అర్థం కావాలంటే..?

వృద్ధుల్లో వినికిడి కోల్పోవచూనికి కారణాలను తెలుసుకోవాలి. అంటే చెవి, ముక్కుగొంతు, వైద్య నిపుణున్ని సంప్రదించాలి. చెవుడు ప్రసారలోపం వల్ల వచ్చిందా లేక వినికిడి సరం దెబ్బ తినటం వల్ల వచ్చిందా? అని తెలుసుకోవాలి. వైద్య నిపుణుని సలహో మేరకు తగిన చికిత్స, సహకారాలు తీసుకోవాలి. గుబిలి వల్ల, ఇతర పదార్థాల వల్ల వెలుపలి చెవి కాలువ పూడుకుపోతుంది. దీంతో శబ్ద తరంగాల ప్రసారానికి ఆటంకం ఏర్పడినపుడు చెవిని శుభ్రం చేసి, ఇంకా ఏమైనా వ్యాధిగ్రస్తత ఉంటే తగిన మందులతో నయం చేసుకొని వినికిడిని తిరిగి (కొంతైనా) తెచ్చుకోవచ్చు.

కర్రాఫేరి పగిలిపోవటం : ఏ కారణంతోనైనా కర్రాఫేరి పగిలిపోతే చెవి, ముక్కుగొంతు వైద్య నిపుణుని సంప్రదించి తగు చికిత్స శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవాలి. చికిత్సకు ముందు డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్లే ముందు చెవిలో ఏ మందు చుక్కలు వేయరాదు.

ఆడియోమెట్రీ : ఈ పద్ధతి ద్వారా వినికిడిలోపం చెవుడు సమాచారం తెలుసుకుంటారు. ఆ తరువాత వినికిడి సహాయకారులను సంబంధిత నిపుణుని సలహో మేరకు కొనుక్కోవాలి.

వినికిడి సహాయకారులు

వినికిడి కోల్పోయిన వృద్ధులు తమ జీవనాన్ని సాధారణంగా కొనసాగించేందుకు, ఇతరులు మాట్లాడుతున్న సంభాషణలను విని అర్థం చేసుకోవడానికి, చుట్టూ పక్కల ఇతర శబ్దాలను విని అర్థం చేసుకుని రోజువారీ జీవితాన్ని కొనసాగించేందుకు ఈ సహాయ కారులను ఉపయోగించవచ్చు. చెవికి ఎక్కువ ధ్వనిని తీసుకురావటమే వినికిడి సహాయకారుల ముఖ్య ధర్మం. అన్ని పరీక్షలు చేయించుకుని, ఆడియోగ్రాం కూడా చేయించుకోవాలి. డాక్టరు సలహోతో వినికిడి సహాయకారులను చెవిటి వృద్ధులు

ఉపయోగించాలి. నాలుగు రకాల వినికిడి సహాయకారులు ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. చెవి వెనకపెట్టుకునేవి, చెవిలో పెట్టుకునేవి, కళ్ళజోళ్ళకుండెవి, జేబులో పెట్టుకునేది. వీటి వల్ల బాధిత వృద్ధులు కొంత మేలుపొంది తమ పనులను తామే చేసుకోగలరు. వినికిడి సహాయకారులు మూడు రకాలు. సమాన పోలికలుగల సాంకేతిక వైపుణ్యంపై అధారపడినవి మొదటి రకానికి చెందినవి. ఇవి చాలకాలం నుండి వాడబడుతున్నవి. చొక కూడా. ఇక రెండో రకంలో సగం-ద్విసంఖ్యా పద్ధతిలో సూచితమైన విద్యుత్తే సంకేతాల ద్వారా అధారపడ్డవి. సాంకేతిక వైపుణ్యంతో కొంత వరకు కంప్యూటరు కార్యక్రమం ద్వారా నిర్ణయించబడ్డ వినికిడి సహాయకారి. ఇది వ్యక్తి వినికిడి లోపాన్ని అనుసరించి వుంటుంది. ద్విసంఖ్యా పద్ధతిలో సూచిత విద్యుత్తే రోగి వినికిడి సరిపడిన నిర్ణయించిన వినికిడి సహాయకారి ఆటోమేటిక్ కంట్రోలు కలది. చాలా ఖరీదైనది. వీటికి తోడు కొత్త రకం అందుబాటులో ఉంది. దీన్ని ఏకంగా చిన్న శష్ట్ర చికిత్స ద్వారా చెవిలోనే ఆమర్చే వీలుంది. దీనిపేరు కోష్టియార్ ఇంప్లాంట్. ఇది చాల ఖరీదైనది.

కొన్ని సమస్యలు

కళ్ళ తిరగడటం, పడిపోవటం వృద్ధుల్లో సాధారణం. శరీరం స్థితి సమతూకానికి లోపలి చెవిలోని వెస్టిబుల్యలు సమాచారం, దృష్టి సంబంధం, శరీర స్వర్ప సంబంధ వ్యవస్థలు కలిసిన క్లిఫ్టమైన వ్యవస్థ నియంత్రణ అవసరం. వయస్సు మీరటం వల్ల ఈ మూడు వ్యవస్థల్లో పనితీరు తగ్గిపోతుంది. మొదపు వీటిని సమన్వయం చేయకపోవటంల్ల వృద్ధులు శరీర సమతూకం పాటించుకోలేక పడిపోతుంటారు. దీనితో వృద్ధులు కళ్ళ తిరగడం లేక తల తిప్పటాన్ని నిలువలేక పోతారు. సమతూకాన్ని పాటించలేకపోవటం, తల బరువు తేలికగా వుండి నిస్త్రాణగా వుండటం, లేక ఖచ్చితంగా తిరుగుతున్నట్లుగా భావించటం, మొదలగు లక్ష్మణాలను సమస్యలను చెప్పారు.

తలతిప్పుడు

తల తిప్పటం కదలిక తప్పుడు గ్రహణశక్తి. గిరగిర తిరుగుతున్నట్లు భావన. వాంతి వచ్చినట్లు వుండటం. వాంతి కావటం. ఈ తల తిప్పటం పరిధీయా కావచ్చు లేదా కేంద్ర లేక భాషపరమైన జబ్బువల్ల కావచ్చు. పరిధీయ తల తిప్పటం చాల తీవ్రంగా వుంటుంది. వాంతి అవుతుంది. కేంద్రియ తల త్రిప్పటం, అంత తీవ్రంగా వుండదు.

చికిత్స : తలతిప్పటం వాంతులతో కూడుకున్నది కాబట్టి రోగికి జబ్బు గురించి చెప్పాలి. కొన్ని మందులను డాక్టరు సలహామేరకు వాడువచ్చు.

ఇలా చెవికి సంబంధించిన సమస్యలను వృద్ధప్యంలో వారిని పీడిస్తాయి. తగు జాగ్రత్తలు, నివారణ చర్యలు తరచుగా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

ఆరోగ్యకర అలవాట్లు పాటించాలి

పృథ్వీప్యంలో ముక్కుకు సంబంధించిన... ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కునుండి రక్తం కారటం, ముక్కు కారటం ఇబ్బంది పెడతాయి.

ముక్కుదిబ్బడ : ముక్కు నిర్మాణంలో, ధర్మాలలో, వయస్సు మీరటంవల్ల వచ్చే మార్పులతో ముక్కులో ఏదో అడ్డు వున్నట్లు అనుకోవటం జరుగుతుంది. ముక్కు చివరిభాగం కొంత మేరకు కిందకు వంగుతుంది.

కారణాలు, లక్షణాలు : రెండువైపులా ముక్కు దిబ్బడకు కారణాలివి. ముక్కు పడిశం - అలర్టీవల్ల, ఎడతెగక వుండే పడిశం. ముక్కులో 'పోలిఫ్స్' అనే చిన్న శైఫ్పువు గడ్డలు. ముక్కులో, అంగిట్లో వచ్చేగడ్డలు. అధిక రక్తపోటుకు, మనోవ్యాధికి వాడే మందులు. ముక్కు పడిశానికి వాడే మందుల వల్ల. ఒకే వైపు ముక్కు దిబ్బడకు 'పోలిఫ్స్' లేక కాస్పిరు సంబంధిత గడ్డలు కావచ్చు. లేక ఏదైనా పరాయి వస్తువు ముక్కులో పెట్టుకుని మతి మరపు వల్ల తీసుకోకపోతే ఆ వస్తువు ముక్కు దిబ్బడ కల్గించవచ్చు. ముక్కును సరిగ్గా శుభ్రంచేసుకోక పోవటం వల్ల కూడా గాలి పీల్చుటానికి కొంత ఆటంకం కలుగవచ్చు.

వ్యాధి నిర్ధారక పరీక్షలు : ముక్కు, గొంతు, చెవులను క్షణింగా సంబంధిత డాక్టరు చే పరీక్ష చేయించాలి. ఆ తరువాత ఇతర వ్యాధి నిర్ధారక పరీక్షలు చేయించాలి. ముక్కు ఎండోసోఫ్ట్ పరీక్ష చేయస్తే 'పోలిఫ్స్' గాని ఇతర గడ్డలుగానీ ఉంటే తెలుస్తుంది. ఆర్థిక స్థోమతను బట్టి ఎక్స్-రే, సిటి స్క్యూన్ చేయించుకోవాలి.

చికిత్స : దీర్ఘకాలిక సైన్యసైటిస్ (ముక్క దిబ్బడ కళ్లించేది) అవసరమైన పరీక్షల తరువాత తగిన సూక్ష్మ క్రిమినాళికలను పది నుండి ఇరవై ఒక రోజు వాడాలి.

ముక్క నుండి రక్తం కారటం

వృద్ధుల్లో ముక్క నుండి రక్తం కారితే తీవ్రంగా పరిగణించాలి. వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి. దీనికి స్థానిక, వ్యవస్థాగత కారణాలున్నాయి.

కారణాలు

పోలివ్ వ్యాధిగ్రస్తమై, క్లీటించే మార్పులకు లోనుకావటం. కాన్సరు మరో కారణం. జీవుపటలం వృద్ధాయ్యంలో నశింపు మార్పులకు లోను కావటం. పదే పదే ముక్కను గిల్లటంతో ఏర్పడే పుండ్రపల్ల. వ్యవస్థాగత కారణాలు అంటే....అధిక రక్తపోటు, అధిరోస్ఫోరోసిస్, రక్తం గడ్డ కట్టడానికి సంబంధించిన లోపాలవల్ల.

వ్యాధినిర్ధారక పరీక్షలు : సంబంధిత డాక్టరుతో రక్తపోటును కొలవటం, ఫ్లైడింగ్ క్లాటింగ్కు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముక్కలోపమైనా గడ్డలు, కాన్సరు ఉందో లేదో తెలుసుకోవడం.

చికిత్స : ముక్క నుండి రక్తం కారుతున్న వృద్ధులను తీవ్రంగా పరిగణించి వెంటనే ముక్క గొంతు, చెవి వైద్య నిపుణుని దగ్గరకు తీసికెళ్లి చికిత్స చేయించాలి.

ముక్క కారటం

వాతావరణం చల్లగా వుండటం, సంహానుభూత నాడీవ్యవస్థ, పరానుభూత నాడీ వ్యవస్థల్లో క్లీటల వల్ల వృద్ధుల్లో ముక్క కారుతుంది. దీనికి స్వరైన చికిత్స లేదు. జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

గొంతు నొప్పి

ఆపోరాన్ని సరిగ్గా మింగలేక పోవటం, సరిగ్గా మాట్లాడ లేకపోవటం, గొంతు బొంగుపోవటం, తెమడరావటం గొంతునొప్పి లక్షణాలు. ఇవి కనిపించినపుడు వృద్ధుల్లో వెంటబెట్టుకుని సంబంధిత డాక్టరుచేత చికిత్స చేయించాలి. ఆరోగ్యకర అలవాటును పాటించాలి. ఐసుముక్కలు, అతి చల్లని పదార్థాలు తీసుకోరాదు. అతి కారం, అతి మసాలా వస్తువుల్లి, పులుపు వస్తువుల్లి తక్కువగా వాడాలి.

శబ్ద కాలుష్యాన్ని నివారించాలి

చెవుడు రావటానికి ముఖ్యకారణం శబ్ద కాలుష్యం. మనం నివసించే ఇంట్లో పనిచేసే చోట, ప్రయాణాల్లో శబ్ద కాలుష్యాన్ని నివారించుకునే ప్రయత్నాలు చేసి ‘వినికిడి’ శక్తిని కాపాడుకోవాలి. ఇంటి బయట - మోటారు వాహనాలు, జెట్జింజన్లు, ఫ్యూక్షర్సైరన్లు, తాగుబోతుల కారుకూతలు, వివిధ దేవాలయాల, చర్చల, మసీదుల నుండి వచ్చే ప్రార్థనా గీతాలు, కొట్టాటలు మొదలగునవి శబ్ద కాలుష్యాన్నికి కారణాలు. ఇంట్లో ఉదయమే నిద్రలేపటానికి ఎక్కువ శబ్దంతో అలారం. వంట గదిలో అంట్లు తోమేటప్పుడు చప్పుడు, వాక్యం కీసరు చప్పుడు, వండేటప్పుడు కుక్కరలో వచ్చే విజిల్స్, చిన్న పిల్లల అరుపులు, ఏడుపులు, రేడియో, టీవీలో ఎవరో ఒకరు ఎక్కువ శబ్దాన్ని పెట్టటం, మొదలగునవి శబ్ద కాలుష్యాన్ని కారణాలు. శబ్దకాలుష్యాన్ని నివారించుటకు ముఖ్యంగా ఫోమ్తో గాని సిలికాన్ పుట్టితో గాని చేసిన చెవులను మూనే పరికరాలను కొనుక్కుని చెవుల్లో పెట్టుకుని చెవులను వినికిడిని కాపాడుకోవటం మొదటి ప్రయత్నం. అలాగే నిద్రలేపే అలారాన్ని శ్రావ్యంగా, తక్కువస్థాయిలో పెట్టుకోవటం, ఇంట్లో శబ్దంరాకుండా కార్పోర్టుల పరచుకోవటం, బయటి శబ్దాలు రాకుండా చెక్కుతోసో, కర్మన్లతోసో నో నివారించుకోవటం.

బట్టలుతికే సబ్బుతో చేతులు కడుక్కిరాదు

వృద్ధాప్యం వల్ల చర్చంలో కూడా అనేక మార్పులు కలుగుతాయి. మనుషులకు వృద్ధాప్యం వల్ల చర్చంలో కలిగే కొన్ని మార్పులు సాంఘిక గాబరాకు దారితీస్తాయి. అనేక సంవత్సరాల పాటు గాలి, సూర్యరశ్మి దుష్యు, కాలుష్య కారకాలు, దురదపుట్టించేవి, మంటపుట్టించేవి, జబ్బులను కలిగించే అనేక వాతావరణ కారకాలు కల్గించే హసివల్ల చర్చం దెబ్బతింటుంది. అంతేకాక వృద్ధాప్యంలో అనేక చర్చ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా 64 నుండి 74 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు కలవారికి ఎక్కువగా వస్తాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సమస్యలు మూడు. అవి... వృద్ధాప్యంలో చర్చం మార్పులకు గురికావటం, జిట్టు తెల్లబడటం, జిట్టు పల్లబడటం.

సాధారణంగా వృద్ధుల్లో వచ్చే చర్చ శోధ సమస్యలు... ఒక్క దురదపుట్టటం ఒక్కంతా పొడిభారటం, గజ్జి, మందుల వల్ల దుష్పలితాలు, సూర్యరశ్మి వల్ల ప్రభావితం కావటం, వైరన్ల చర్చ వ్యాధులు (సర్పి) కాండెడియాసిన్, బంకోమైకోసిన్ వంటి ఫంగన్ వ్యాధులు. పెంఫిగాయిడ్ పెంఫిగెన్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్, బొబ్బులు వచ్చే వ్యాధులు. నిరపాయమైన గడ్డలు ఏమంటే చర్చ పుట్టాగ్ని లెంటిజిన్స్ వృద్ధాప్యపు ఆంఖియోమాలు, సిబోర్క, మెలనోనైటిక్.

కాన్సురుకు ముందు వచ్చే చర్చ సమస్యలు : సూర్యరశ్మి వల్ల కెరటోసిన్, బోలెక్స్ జబ్బు, లెంటిగో మాలింగా.

వృద్ధాప్యంలో వచ్చే చర్చపు క్యాన్సర్లు : బాసల్ సెల్ కాన్సరు, స్ట్యూమన్ సెల్ కాన్సర్, హసిచేసే కాన్సరు సంబంధిత మెలనోమా మొదలగునవి.

మారుతున్న ఈ ప్రపంచంలో అనేక మంది పురుషులు, స్త్రీలు వృద్ధాయంలో కూడా చురుకుగా శ్యంగారంలో పాల్గొనే వారిలో సుఖరోగాలు, హెచ్చపాపి (ఎయిడ్సు) సంభవించవచ్చు.

చర్చవ్యాధుల ప్రాముఖ్యత

వృద్ధాయంలో చర్చవ్యాధులు చెప్పాకోడగ్గ ఆసౌకర్యం కల్గించటమే కాక, పని తీరులో అశక్తత, మానసికంగా తీవ్రమైన భయాందోళనలు వ్యధను కల్గిస్తాయి. చర్చంపై కన్నించే పొరల్లాంటి చెక్కులు, మచ్చలు, బొబ్బలు, పుండ్లు, నీరుకారే పుండ్లు ఎంతో భయాన్ని, ఇతరులకు అంటుతాయోనన్న ఆతురతను కల్గిస్తాయి. చర్చం పొడిబారటం, ముడతలు పడటం, వేలాడటం, ఆకర్షణ తక్కువ కావటం సంఘంలో చిన్న చూపుకు కారణమౌతాయని ఆ వ్యక్తుల్లో తీవ్రమైన మానసిక వ్యధను కల్గిస్తాయి. అందువల్ల వారు వయస్సును తగ్గిస్తాయిన్న వ్యాపార ప్రకటనలు చూసి క్రీములు మొదలగునవి అలంకార సాధనాలకు ఎక్కువ మొత్తాన్ని ఖర్చుచేసే ఆవకాశం వుంది.

సాధారణంగా శరీరంలో అంత దురద రావటం వృద్ధుల్లో రోజువారీ కార్యక్రమానికి ఆటంకం కల్గించటమే కాక నిద్రకు భంగం కల్గిస్తుంది. పెరుగుతున్న వయస్సును బట్టి చర్చం వయస్సు మీరటం నిజమైన లేక అంతర్గత వయస్సు మీరటం అనేది అనివార్యం, కాలంగడిచే కొఢ్చి సర్వజనినమైనది. ఫోటోఎజింగ్ అంటే బయట కారణాల వల్ల వచ్చేది. ఇది నిరంతరం చర్చం సూర్యారథికి గురికావటం వల్ల వస్తుంది. ఇది సర్వజనినం కాదు. తప్పనిసరికాదు. క్రోనోలాజికల్ ఎజింగ్లో చర్చం పొడిబారటం సున్నితమైన, లోతు, తక్కువ ముడతలు, చదునుగా లేని రంగులు వస్తాయి. సాగే తత్త్వం తగ్గి వేలాడటం, స్థితికిరావటం, ముఖంపై లేక వంటి చారలు ఏర్పడుతాయి. అనేక నిరపాయకరమైన పెరుగుదల ఉంటుంది. దీంతో చర్చపు ధర్మాల్లో పని తీరుతగ్గుతుంది. కణాలు తిరిగినింపబడవు. రక్కక కవచపు పని తీరు తగ్గుతుంది. యాంత్రికమైన రక్షణ కరవు, పుండ్లు సరిగ్గా నయం కాకపోవటం, ఉప్పోగ్రతల నియంత్రణలో పనితీరు తగ్గుదల వ్యాధినిరోధకత తగ్గుదల, చెమట పోయటం తగ్గుదల, గుబిలి, విటవిమిన్ డి ఉత్పత్తిలో తగ్గుదల కన్నిస్తుంది.

జాట్లు తెల్లుబడటం : ఇది జన్మపరంగా నిర్ణయింప బడుతుంది. గడ్డం, మీసాలు ముందు తెల్లుబడి తరువాత తలపై జాట్లు తెల్లుబడుతుంది. స్త్రీలో కంటే మగవారిలో ముందుగా జాట్లు తెల్లుబడుతుంది. జాట్లు తెల్లుబడటం ఒక శాశ్వతచర్య.

జాగ్రత్తలు :

చర్చ సమస్యలున్నప్పుడు చర్చ వైద్యుని సంప్రదించాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

- వృధ్ఘంలో చర్చ సమస్యలు పూర్తిగా నివారించ దగ్గవి లేక చికిత్సతో తగించగలవి. అయితే వృద్ధులు వెంటనే వాటిని గుర్తించగలగాలి. చికిత్స కన్నా నివారణ మేలు, జాగ్రత్తగా వృద్ధరోగిని ప్రశ్నించి పరీక్షించాలి. కుటుంబ సభ్యులు, పరిచర్చ చేసేవారు, డాక్టరు శ్రద్ధవహించాలి.
- సూర్యరశ్మి, తీవ్రమై చలి, వేడిగాలులు బారిన పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.
- బట్టలుతికే సబ్బుతో చేతులు, కాళ్ళు కడుకోరాదు.
- ఎక్కువగా చర్చాన్ని పొడిబారకుండా వుంచే క్రీములను అతిగా వాడరాదు. స్నేహాలతొట్టలో నూనెలు వగ్గిరాలు వేయరాదు. స్నేహాల గదిలో పడిపోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- వృద్ధులు క్యార్బోస్ట్రోల్యూడ్ వంటి పైపూత మందులు దీర్ఘకాలం వాడరాదు. చర్చుం మనశరీరంలోని అతిపెద్ద అవయవం. దాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.
- కాళ్ళకు, చేతులకు పుండ్లు పడకుండా/ వ్యాధిగ్రస్తం కాకుండా రోజూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- పోషికాఫోరం తీసుకోవాలి. పరిశుభ్రత పాటించాలి.
- తగినంత నీరు తాగాలి. అతి చల్లని లేక అతి వేడినీటితో స్నేహం చేయరాదు.
- తగినంతగా కాలాన్ని బట్టి దుస్తులు ధరించాలి.
- అనవసరమైన దిగులు, మానసిక వ్యధ చెందరాదు. వయస్సును గౌరవిస్తూ జీవించాలి. అవసరమైనపుడు చర్చవైద్యుని సంప్రదించాలి.

పక్షవాతానికి వెంటనే చికిత్స

మొదడు రక్తనాళాల్లో జబ్బువచ్చి మొదడు పనితీరులో తగ్గుదల వచ్చిన స్థితి లేక ప్రోకు వల్ల పారిశ్రామిక దేశాల్లో మరణాలకు రెండవ అతి పెద్ద కారణమౌతున్నది. పశ్చాల్లో, పట్టణాల్లో వృద్ధులు పక్షవాతం వచ్చి మంచానపడటాన్ని మనం చూస్తుంటాం. చేసేవారు లేక నానా అవస్థలు పడుతుంటారు. భారతదేశంలో ప్రతి లక్ష మందికి 203 మంది పక్షవాతానికి గురువుతున్నారు. అయితే దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఈ రేటు ఈ విధంగా వుంది. ప్రతి లక్షమంది జనాభాకు వెల్లుల్లరులో 57 మంది, రోహత్కులో 45 మంది, కాశ్యురులో గొప్రెలకాపరుల్లో 147 మంది, కొల్కతాలో 147 మంది, ముంబాయిలోని హిందువులలో 222 మంది, పార్టీ సంతతిలో 843 మంది, పక్షవాతానికి గురవు తున్నారు. మగవారు, ట్రైలకు మధ్య నిష్పత్తి 1 : 7గా వున్నది.

కారణాలు

గుండెలో రక్తప్రావం ఆగటం. పెద్ద ధమనిలో అధిరోస్మిరోసిన్ అంటే కొవ్వు వల్ల రక్తం గడ్డకట్టటం. చిన్న ధమనిలో అధిరోస్మిరోసిన్ స్మృతోసిన్ రావడం. ఇతర కారణాలు. అనుకోని కారణాల వల్ల పక్షవాతం.

నిర్వచనం

మొదడు రక్త ప్రసరణలో అవ్యవస్థ లేక వ్యాధిగ్రస్తత లేక జబ్బు పడటం వల్ల నాడీ మండల పని తీరులో తీప్పి వేయగల లేక శాశ్వత తరుగుదల వల్ల వచ్చే పక్షవాత స్థితి. మొదడు రక్త ప్రసరణ మండంలో వ్యాధిగ్రస్తత, ధర్మాలలోపం కారణంగా పక్షవాతం వస్తుంది. ఇది రెండు రకాలు. రక్తప్రసరణ తక్కువ కావటం, మొదడు రక్తనాళాలు చిట్టి రక్తప్రావం కావటం. సౌధారణంగా 85 శాతం కేసులు రక్తప్రసరణ తక్కువ కావటం

వల్ల జరుగుతాయి. 15 శాతం కేసులు మెదడు రక్త నాళాలు చిట్టి రక్త ప్రావం అయ్యావి. రక్తపోటువల్ల మెదడు రక్తనాళాలు చిట్టి రక్తప్రావంతో వచ్చే రోగుల్లో 70 శాతం మరణిస్తారు. మెదడుకు రక్తప్రసరణ తక్కువై మెదడు భాగం కొంత చనిపోతారు. దీనికి కారణాలివి... రక్త ప్రసరణ మండలం, గుండె/ రక్తానికి సంబంధించిన జబ్బులవల్ల.

లక్ష్మణాలు

మెదడులో ఏ భాగంలో రక్తప్రసరణ భాగం ప్రభావితమైందో దానిని బట్టి వుంటాయి.

ఎడమ : మాట పడిపోవటం, కుడివైపు పక్కవాతం, కుడివైపు స్వర్ఘలేకపోవటం, కుడివైపు దృష్టిలోపం, రాయలేకపోవటం, చదవలేకపోవటం, లెక్కకట్టలేకపోవటం,

కుడి : ఎడమవైపు పక్కవాతం, ఎడమవైపు స్వర్ఘ కోల్పోవటం, ఎడమవైపు చూపునరిగ్గా లేకపోవటం, సరిగ్గా మాటరాకపోవటం, స్థలాన్ని గుర్తించలేకపోవటం.

బెట్టియెన్ సైం, సెరబెల్లం : కాళ్ళ చేతుల్లో స్వర్ఘకోల్పోవటం, కదలికలు లేకపోవటం, నడవలేకపోవటం, సరిగ్గా మాటల్లాడలేకపోవటం, రెండువైపుల దృష్టి సరిగ్గా లేకపోవటం వాసన పసిగట్టలేకపోవటం.

చేయాల్సినవి

ఇలా పక్కవాతం అనేక లక్ష్మణాలతో వృద్ధులలో కన్పించవచ్చు. అటువంటి సమయంలో రోగి దగ్గరున్న వారువెంటనే స్పందించి దాక్షరును సంప్రదించాలి. రోగిని అస్పుత్రిలో చేర్చించి తగు చికిత్స చేయించాలి. మెదడుకు సిటి స్ట్రోన్, ఎంఆర్ఎస్ పరీక్షలు చేయించాలి. ముబ్బంగా రక్తపోటు, మధుమేహం ఉన్న వారిలో ఇచ్చివల గుండెపోటు వచ్చిన వారిలో పక్కవాతం వచ్చే అవకాశముంది. కనుక పైజబ్బులు ఉన్నవారు ఆయా జబ్బులకు మండలు సరిగ్గా వాడాలి. పక్కవాతం వచ్చిన రోగికి వెంటనే చికిత్స చేయిస్తే త్వరగా కోలుకునే అవకాశం వుంది. చికిత్సకు అవసరమైన అనేక అత్యాధునిక మందులు అందు బాటులో వున్నాయి.

పునరావాసం

పక్కవాతం వచ్చిన వారికి సరైన సమయంలో చికిత్స చేయించాలి. ఆ తరువాత వారు తమంతట తాము తమ పనులను చేసుకునే విధంగా వారికి అవసరమైన దాసాగినేని భాస్కరావు

ఫియోథెరపీని యిప్పించాలి. ఇది కుటుంబ సభ్యులు, ప్రభుత్వం బాధ్యత. అందువల్లనే ప్రభు త్వం ఇప్పటికైనా కళ్లు తెరచి ప్రతి ప్రభుత్వం, ప్రైవేటు వైద్య కళాశాలల్లో వృద్ధుల వైద్య నిపుణులను నియమించి వారికి వృద్ధులకు ప్రత్యేక బయటి రోగుల విభాగాన్ని పడకలను ఏర్పాటు చేయాలి. పక్షవాతం వచ్చిన వారి సేవలకు ఒక బృందం కావాలి. అందులో జనరల్ ఫిబీపి యన్, న్యూరాల జిస్టు, న్యూరోస రజ్సు రేడియాలజిస్టు, ఫిజియోథెరపిస్టు, స్పీచ్ థెరపిస్టులు వుంటారు.

నివారణ - జాగ్రత్తలు

- ◀ అధిక రక్తపోటువున్నవారు తమ రక్తపోటును వైద్యుని సలహాతో సాధారణ స్థాయిలో వుంచుకోవాలి.
- ◀ గుండెపోటు వచ్చిన వారు తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలి.
- ◀ అహారంలో కొవ్వు పదార్థాలను తగ్గించి, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా వుండే కాయగూరలు, ఆకు కూరలు తినాలి.
- ◀ ధూమపానాన్ని మానివేయాలి.
- ◀ సారాయి తదితర మద్యాలను మానివేయాలి.
- ◀ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. కనీసం రోజుా అరగంట నడవాలి. డాక్టరు సలహా మేరకు మందులు వాడుతూ రక్తపోటును, మధుమేహాన్ని శారీర బరువును నియంత్రణతో వుంచుకోవాలి.

అశక్తతను కల్గించే వ్యాధులు

వృద్ధాప్యంలో అశక్తతకు నాడీ మండల సంబంధ సమస్యలు సాధారణ కారణాల్లో ఒకటి. 5 శాతం మంది నాడీ మండల సమస్యల వల్ల తమ పనిని తాము చేసుకోలేక పోతారు. 65 ఏళ్ల తరువాత సంబంధిత పరిధీయ నరాల యాక్సాన్లు నశిస్తాయి. దీంతో వృద్ధుల్లో, నరాల బలహీనత, కండరాల బలహీనతలు కలుగుతాయి. సాధారణ నాడీ మండల వ్యాధులైన ఆల్టీమర్పు వ్యాధి, పక్కవాతం, పారిక్స్ సన్స్ వ్యాధి, పరిధీయ నరాల బాధలు వృద్ధుల్లో అశక్తతను కల్గించి రోజువారీ కార్య క్రమాలకు ఆటంకం కల్గిస్తాయి.

మధుమేహ వ్యాధిలో ఆహార లోపం వల్ల యూరీమియా, కొన్ని మందుల వల్ల పరిధీయ నరాల బాధలు కలుగవచ్చు. పరిధీయ నాడీ మండల వ్యవస్థ నరంలో ప్రాథమికంగా మూడు భాగాలున్నాయి. నాడీ మండల కణశరీరం, యాక్సాన్, మైలిన్కవచం. ఇది యాక్సాన్ను కప్పివుంచుతుంది. దీంతో ఈ వ్యవస్థలో కలిగే జబ్బులను న్యూరోపథీన్, యాక్సానోపథీన్, మైలినో పథీన్గా (ఆయా భాగాలకు జబ్బురావటాన్ని బట్టి) వ్యవహరిస్తారు.

వృద్ధులు నరాల బలహీనత లేక బాధ కలుగుతున్నపుడు వారిని సంబంధింత డాక్టరు వద్దకు కుటుంబశ్శులు లేదా సహాయకులు తీసుకెళ్లాలి. డాక్టరు చివరాలు అడిగి, జాగ్రత్తగా పరిష్కించి అవసరమైన వ్యాధి నిర్ధారక పరీక్షలు చేసి తగు చికిత్స చేస్తారు. వృద్ధుల్లో పరిధీయ నరాల బాధ రకరకాలుగా వుంటుంది. మధుమేహ నరాల బాధ, పారాని యోప్స్సిక్ న్యూరోపథీన్, ఎన్ట్రూవ్మెంటు న్యూరోపతి, అధిక సారాయి సేవనం వల్ల కలిగే పరిధీయ నరాల బాధ, ఆహార లోపం వల్ల కలిగే పరిధీయ నరాల బాధ, యూరీమియా, ప్లాస్టా కణ సమస్యలు, వంశపొర్యంగా వచ్చే వ్యాధులు. ఇవేకాక శోధవల్ల కలిగే నరాల బాధ (కుష్ట వ్యాధిలో టైప్ రియాక్సన్ వల్ల, టైప్ -2,

పొచ్చని/ ఎయిడ్సులో నరాల బాధ ఉంటుంది. సంధాన ధాతువుల్లో కలిగే జబ్బులు, కొన్ని హానికర కారకాలవల్ల కలిగే పరిధీయ నరాల బాధ, స్వయం ప్రేరిత నరాల బాధ . స్వారాళ్లియాన్ : పోస్ట్ హిట్పటీక్ స్వారాళ్లియా, త్రైజెమినల్ స్వారాళ్లియాన్.

మధుమేహ పరిధీయ నరాల బాధ : సరిగ్గా నియంత్రణలో లేని దీర్ఘకాల మధుమేహ రోగుల్లో పరిధీయ నరాల బాధ తప్పని సరిగ్గా వచ్చే ఒక ఉపద్రవం. వీరిలో యాంకిల్ జర్నీ లేకపోవటం, పాదంలో కడలికల అనుభూతి లేకపోవటం మధుమేహ పరిధీయ నరాల బాధ ముఖ్య లక్షణం.

మధుమేహ పరిధీయ నరాల బాధ వర్గికరణ

- సర్పజనీన నరాల బాధ.
- చక్కెరస్థాయి ఎక్కువగా వుండటం వల్ల వచ్చే నరాల బాధ.
- సిమెట్రీక్ డిస్ట్రెక్ట్ పోలీ స్వారోపతీ, స్వయం ప్రేరిత నరాల బాధ ఉంటే లేక ఉండకుండా.
- యక్కుట్ పెయిన్ఫుల్ స్వారోపతీ వారియాంట్స్. (ఇన్సులిన్ స్వారైటిన్, దయాబెటిక్ స్వారోపతిక్ కేంక్రియా).
- ఫోకల్, ముల్టిఫోకల్ స్వారోపతీ
- లంబోసాక్రల్ రాడిక్యులో ప్లైసెన్ స్వారోపతీ (బ్రాస్ - గార్టలాండ్ సిండ్రోం).
- **త్రై జెమినల్ స్వారాళ్లియా**

వృద్ధాప్యంలో ఎక్కువగా బాధ పెట్టే సమస్య ఇది. ముఖం మీద బాధ కలుగుతుంది. ఈ బాధ కొన్ని సెకండ్సు వుంటుంది. తినటం, మాటల్లడటం, ఆవులింత, ముక్కు చీదటం, పశ్చ శుభ్రపరచుకోవటం, గడ్డం చేసుకోవటం, ముఖం కడుకోపుటం, ముఖం మీద నెమ్ముదిగా రుద్దుకోనటం, నాలుకను కదిలించటం వంటి చర్యల వల్ల త్రైజెమినల్ కపాలనరం బాధ కలుగుతుంది.

చికిత్స : కార్బమజెపిన్ మాత్రలు రోజుకు 600 నుండి 80 మిలీగ్రాముల వరకు డాక్టర్ సలహ మేరకు వాడాలి.

శోధ వల్ల కలిగే పరిధీయ నరాల బాధ : మైలిక కవచం పోయి శోధ కల్గించే పరిధీయ నరాల బాధను కాలాన్ని బట్టి మొదటిది... నాలుగు వారాల లోపు బాధ లక్షణాలు తీవ్రమౌతాయి. రెండోది దీర్ఘకాలిక (ఎనిమిది వారాలకు మించి) గా విభజింపవచ్చు. తరుణశోధ మైలిన్ కవచం పోయే పరిధీయ నరాల బాధను గులియన్ భారీ సెండ్రోంగా పిలుస్తారు.

చికిత్స : స్టేరాయిడ్లు, వ్యాధి నిరోధకశక్తి క్లీఱకాలు డాక్టర్ సలహో మేరకు వాడాలి.

కుష్మణ్ణ : కుష్మను కల్గించే మైకో బాక్టీరియా లెప్రె రోగి శారీరంలో పరిధీయ నరాలను ప్రభావితం చేసి తీవ్రమైన నోప్పి కల్గిస్తాయి. టైపు-1, టైపు-2లో పరిధీయ నరాల బాధ తీవ్రంగా వుంటుంది. సంబంధితభాగాల పక్షపాతం రావచ్చు. అంగవైకల్యం కూడా రావచ్చు.

చికిత్స : స్టేరాయిడ్లతో చికిత్స చేస్తారు.

పొచ్చపవి ఎయిడ్సు : ఇది కూడా పరిధీయ నరాల బాధను కల్గిస్తుంది.

నివారణ - జాగ్రత్తలు

- మధుమేహ జబ్బును నియంత్రణలో వుంచుకోవాలి. పాదాల సంరక్షణ చేసుకోవాలి.
- సారాయిని మానివేయాలి.
- ధూమపానాన్ని మానివేయాలి.
- శారీరక పరిశుభ్రతను పాటించాలి. సంపూర్ణ ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- రోజు వ్యాయామం చేయాలి.
- రక్తపోటు, గుండె జబ్బు వంటి జబ్బులకు క్రమం తప్పకుండా మందువాడాలి.
- వృద్ధాప్యం వల్ల కలిగే అజ్ఞీమర్యావ్యాధి, ఫార్మిక్స్ సోనిజమ్ వంటి వ్యాధులకు సంబంధిత డాక్టరును సంప్రదించి తగు చికిత్స. ఫిజియో, థెరపి మొదలగునవి తీసుకోవాలి.

బాధించే మూత్రపిండాల వ్యాధులు

వృద్ధశ్యంలో వృద్ధుల్ని జీవితాంతం బాధ పెట్టేవి మూత్రపిండాల వ్యాధులు. శరీరంలో మెడడు, నాడీ మండలం ‘మెరువులాగ’, జీర్ణకోశం పేగులు తదితర జీర్ణ వ్యవస్థ క్రమబద్ధంగా ‘నత్తలాగ’ గుండె, రక్తప్రసరణ మండలం “అశ్వంలాగ”, కండరాలు, కీళ్ళ వ్యవస్థ ‘ఎద్దులాగ’ పనిచేస్తాయనుకుంటే... మూత్రపిండాలు, వాటి వ్యవస్థ ‘గాడిదల్లాగ’ (గాడిద చాకిరీ) పని చేస్తాయని నేను చెప్పాలను కుంటున్నాను. ఎందుకంటే... ఇతర వ్యవస్థల్లో ఏదైనా లోపం కల్గినా, జబ్బు ఏర్పడినా పక్షవాతంగానో, గుండెపోటుగానో, వాంతి వచ్చినట్లుగా ఉంటుంది. ఇవి కాకపోతే కండరాలు పట్టుకుపోవటమో / కీళ్ళనొప్పుల రూపంలోనో ఆయా వ్యవస్థలు మనిషిని జాగ్రత పరుస్తాయి. కాని మూత్రపిండాలు గాడిదల్లాగ చివరిదాకా పని చేస్తూంటాయి. ఎన్నో ఏళ్ళ తర్వాత అవి చెడిపోతాయి. ఆయాసం రూపంలోనో, ముఖం, కాళ్ళ ఉబ్బటంలోనో, ఆకలి లేకుండ వాంతులవటంతోనో, మూత్రం సరిగ్గా రాకుండా ఉండటంతోనో, బరువు తగ్గటంతోనో స్వల్ప వ్యవధిలో మనిషిని కుంగదిస్తాయి. కనుక మూత్రపిండాల తరుణ, దీర్ఘ కాలిక క్రియాలోపం వృద్ధుల్లో ఎంతో సమస్యగా మారుతాయి. వృద్ధుల్లో ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక క్రియాలోపం ఎక్కువగా వుంటుంది. జీవితాంతం వృద్ధుల్ని, వారిని చూసే వారిని ఇబ్బందికి గురిచేస్తుంది. కనుక నలభై ఏళ్ళ వయసు నుండి ఏడాదికోసారి ప్రతి ఒకరూ ఆరోగ్య తనిటీ చేయించుకోవాలి. అందులో వ్యాధి నిర్దారక పరీక్ష... ఉదరకోశం, కాలేయం, మూత్రపిండాలు, మూత్రశయానికి సంబంధించిన (యుఎస్ సార్జన్ అబ్బమెన్) పరీక్షను తప్పని సరిగా చేయించుకోవాలి.

మూత్రపిండాల బీర్పుకాలిక క్రియాలోపం

- వృద్ధుల్లో వయస్సు మీరినకొద్దీ మూత్ర పిండాలలో సంభవించే మార్పులు...
- మూత్రపిండాల ధాతువులో తగ్గుదల
- గోమేర్యులార్ ఫిల్టరేషన్లో తగ్గుదల

- క్రియాచిన్ ఉత్సత్తిలో తగ్గుదల
- సోడియంను రక్షించుటలో లోపం
- తగ్గిన ప్లోస్యూ రెనిన్ - ఆల్డోస్ట్రోరాన్స్ స్థాయిలు
- అమ్యానియా ఉత్సత్తి లోపం
- హైపర్ కలీమియా (పొటాషియం స్థాయి పెరుగటం) అధికమవడం.
- అధిక స్థాయిలో మూత్రాన్ని గాఢపరచడంలో లోపం.

గ్లోమెర్యులార్ ఫిల్టరేషన్ అంటే దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల క్రియాలోపాన్ని తిప్పివేయుటకు వీలులేని రక్తనాళికల గుత్తి వడపోత నష్టంగా నిర్వచించవచ్చు.

లక్ష్ణాలు : ప్రారంభంలో ఏ లక్ష్ణాలు ఉండవు. కానీ అధిక రక్తపోటు వుండోచ్చు. రక్త కేశనాళికలగుత్తి వడపోత నిముషానికి 45 మిల్లీ లీటరు కంటే తగ్గినపుడు నీరసం, జబ్బు కల్గినట్లు వుండటం, పనితీరులో తగ్గుదల ఉంటాయి. రక్త కేశనాళికలగుత్తి వడపోత నిముషానికి 30 మిల్లీ లీటరు కంటే తగ్గినపుడు రక్తహీనత జీవ క్రియలో కల్లోలం జరుగుతుంది. రక్తకేశనాళికల గుత్తి వడపోత నిముషానికి 15 మిల్లీ లీటరు కంటే తగ్గినపుడు ఆకలి లేకుండటం, వాంతి వచ్చినట్లుండటం, వాంతి రావడంతో పాటు మూత్రపిండాల వ్యాధి ముదురుతుంది. రక్త కేశనాళికల గుత్తి వడపోత నిముషానికి 10 మిల్లీ లీటరు కంటే తగ్గినపుడు మానసికంగా మార్పులు వస్తాయి. ఎప్పుడైతే వడపోత నిముషానికి 5 మిల్లీ లీటరు కంటే తగ్గుతుందో దానిని చివరి దశమూత్రపిండాల వ్యాధి అంటారు. ఈ పరిస్థితిలో రోగి బతకాలంటే మూత్రపిండాలు చేసే పనిని డయాలసిన్ (రక్తశుద్ధి) లేక మూత్ర పిండాల మార్పిడి ద్వారా భద్రీ చేయవలసి వుంటుంది. శరీర పరంగా, ఆర్థికపరంగా ఈ దశ భరింపరానిది. కనుక జాగ్రత్త వహించాలి. సరైన సమయంలో మూత్రపిండాల వైద్యనిఇపునుని సంప్రదించాలి.

ఎక్కువగా ఎవలలో వస్తుంది?

దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల క్రియాలోపం ఎక్కువగా మధుమేహ రోగుల్లోనూ, అధిక రక్తపోటు రోగుల్లో వస్తుంది.

చికిత్స-నివారణ : చివరిదశ మూత్రపిండాల వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఇతర జబ్బులు ప్రతిధానికి అర్పుతైన డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. స్వీంతవైద్యం చేసుకోకూడదు.

ఈ మూత్రపిండాలకు హోకర్గించే మందులను వాడరాదు.

ఐ ఏడాదికోసారి అరోగ్య తనిఫీ చేయించుకోవాలి.

ఐ మలేరియా, మూత్రకోశ వ్యాధులను నిర్మక్కం చేయరాదు.

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళకు చికిత్స

మన శరీరంలోని విసర్జక మండలంలో మూత్రపిండాలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. మనకు అవసరమైన వాటిని వుంచుతూ, అనవసరమైన వాటిని బయటకు పారదోలుటకు రక్కాన్ని వడకట్టుతాయి. హౌసంగా పనిచేస్తాయి. మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు కొన్ని ముదిరిపోయేదాకా తెలియదు. ఎందుకంటే చివరిక్కణం వరకూ మూత్రపిండాలు పనిచేస్తాయి. ఆఖరుకు పనిచేయటం మానివేస్తాయి. ఉదాహరణకు దీర్ఘకాల మూత్ర పిండాల క్రియాలోపం (సిఆర్ఎఫ్) . ఉదరభాగం, కట్టిభాగాలను అట్టాసోండ్ సాగ్గింగ్ చేసినపుడు మూత్రపిండాల వ్యాధులు కొన్ని బయటపడతాయి. ఉదాహరణకు రీసల్ పారెన్ క్లెమల్ వ్యాధి, మూత్రపిండం లేక మూత్రనాళం లేక మూత్ర కోశములో రాళ్ళ

మూత్రపిండంలో రాళ్ళ : ఒకపాము పోర్చుపైన్ ను తినటాన్నిగాని, సర్పం శరీరాన్ని చీల్చుతున్నపుడు కలిగే బాధనుగాని ఊహించుకోండి. మూత్రపిండంలో రాళ్ళండి అవి కిందికి దిగుతున్నపుడు అంత బాధ కల్గుతుంది. మూత్రపిండంలో రాళ్ళవల్ల నొప్పి నడుం నుండి ప్రారంభమై కిందకు పయనిస్తుంది. విపరీతమైన నొప్పివల్ల రోగి మెలికలు తిరిగిపోతుంటాడు. అది భరింపశక్యంకాని నొప్పి. ఈ నొప్పి కొన్ని గంటలు వుంటుంది. మూత్రపిండం నుండి సన్మని ఇరుకు మూత్రనాళం ద్వారా కిందికి దిగి మూత్రాశయంలోకి వస్తుంది. దాని తీవ్రతను, పరిమణాన్ని బట్టి మూత్రంలో రక్తం వస్తుంది.

కారణాలు : కాల్చియం, ఆక్స్యలేటు లవణాలు రెండు శరీరంలో నీరు తక్కువగా వున్నందు వల్ల అవి కరగుతుండా కలుస్తాయి. రాళ్ళగా ఏర్పడతాయి. ఇంకా ఇతర రకాలుగా ఏర్పడతాయి. సూక్ష్మదర్శిని ద్వారా మూత్ర పరీక్ష చేస్తే ఏ రకం రాళ్ళన్నాయో తెలుసుకొనవచ్చు. కుటుంబంలో ఎవరిలోసైనా మూత్రపిండంలో రాళ్ళన్న రోగులుంటే ఆ కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యులకు వచ్చే అవకాశం వుంది. కనుక వారు నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి.

నివారణ, చికిత్స

ఆపోరంలో మార్పులు చేసుకోవాలి : గొట్రె, మేక మాంసం, కొవ్వు, పంచదార పదార్థములను తక్కువగా తినాలి. లేదా తగ్గించుకోవాలి. తృణధాన్యాలను మొత్తంగా, కూరగాయలను, పండ్లను ఎక్కువగా తినాలి. ఆపోరంలో విటమిన్-బి, మెగ్నీషియం, తగుపొళ్లలో పుండాలి. నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. రోజుకు 100 మిల్లిగ్రాముల మోతాడులో మెగ్నీషియం ఆక్షైడ్సు వాడాలి. రాళ్ల తయారపకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. రోజుకు విటమిన్-బిని 10 మిల్లిగ్రాముల మోతాడులో తీసుకుంటే మూత్రంలో ఆక్సైటెటు లవణాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. కోడి కాలేయం, పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు విత్తనాలు, కోడి మాంసం, చిక్కుడు, బ్రోన్ బియ్యంలో విటమిన్-బి ఎక్కువగా లభిస్తుంది. అయితే ఆక్సైటెటు ఎక్కువగా పుండె తోటకూర, రూబార్ట్ టీ, చాకోలేటు, పీ-నట్టును తక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఉసిరికాయ తినకూడదు. పచ్చళ్లు తక్కువ తినాలి. తమల పాకులు, పాన్ తినకూడదు. పొట్టాపియం సిట్రేటు మూత్రలను తీసుకుంటే మూత్రపిండంలో రాళ్లు తయారపకుండా నివారించుకొనవచ్చు. ఎక్కువ నీళ్లు తాగటం మంచి ఘలితాలనిస్తుంది. మూత్రపిండంలో రాళ్లన్న వారు రోజుకు రెండు సుండి మూడు లీటర్లు మూత్రవిసర్జన జరిగేలా ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి. పరుష్టయ్యేయస్ అల్రౌసోనిక్ లిథోస్ట్రిప్పి ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. అంటే చర్చాన్ని కోయకుండా మూత్రపిండంలో రాళ్లను పగులగొడ్డారు. ఈ విధానంలో మూత్రకోశ వైద్యునిపుణుడు ఒక పెన్నిలు పరిమాణములో కడ్డిలాంటి పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తారు. 3/8 అంగుళం మార్గాన్ని చర్చం గుండా చేసి శరీరంలోనికి ప్రవేశపెడతారు. మూత్రపిండంలోని రాళ్ల వద్దకు తీసుకు వెళ్లి పరికరానికి పైబర్ అప్పిక్ లైటింగ్, సిస్టోస్టోప్ అమరుస్తారు. దీంతో మూత్రపిండంలోని రాయిని స్ప్రెంగా చూడవచ్చు. రాయిని కడ్డిలాంటి పరికరముద్వారా ఎక్కువ పోసః పున్యంలో అతి ధ్వనులను కంపనాలను రాళ్లపైకి పంపి వాడిని చిన్న ముక్కలుగా పొడిచేస్తారు. తరువాత ఎక్కువగా మూత్రం వచ్చేటట్లు మందులు వాడితే మూత్రంలో ఆ చిన్న చిన్న రాళ్లగా మార్పువచ్చును. మూత్రం ఎక్కువగా వచ్చే చేయించుకొనవచ్చు.

ఇవన్సడబ్బువెల్ : ఇది జర్జీనీ రూపొందించిన యంత్రం. దీని ద్వారా రోగిని ఒక నీటితొట్టిలో పడుకోబడ్డారు. మూత్రపిండంలోని రాళ్ల వద్దకు తరంగ ఘూతములును పంపడం ద్వారా బాగా చిన్న చిన్న రాళ్లగా మార్పువచ్చును. మూత్రం ఎక్కువగా వచ్చే

మందులు వాడినవాటిని మూత్రము ద్వారా బయటకు పంపవచ్చు. దీనికి మూడు రోజులు పడుతుంది. ఇలా కత్తితో పనిలేకుండా మూత్రపిండంలోని రాళ్ళను తొలగించుకోవచ్చు.

శష్ట్రచికిత్స : కొన్ని మూత్రపిండాల్లోని రాళ్ళను తొలగించేందుకు శష్ట్రచికిత్స అవసరం. మూత్రకోశ వైద్యుని సంప్రదించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ శష్ట్రచికిత్స చేయించుకొని, రాళ్ళను తొలగించుకోవాలి. శష్ట్రచికిత్సకు కనీసం రెండు వారాల పాటు అస్పృతిలో వుండాలి. ఆరు నుండి పన్నెండు వారాల విశ్రాంతి అవసరం. తరువాత మూత్రపిండంలో రాళ్ళ తయారవకుండా ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మూత్రపిండం రాళ్ళలో రకాలు :

1. కాల్చియం ఆక్ష్యలేటు రాళ్ళ.
2. సిరామిక్ రాళ్ళ
3. యూరిక్ ఆఫ్సం రాళ్ళ,
4. సిస్టేన్ రాళ్ళ.

జాగ్రత్తలు

మూత్రపిండంలో రాళ్ళ ఏ రకం రాళ్లో తెలుసుకోవడానికి మూత్రాన్ని సూక్ష్మదర్శినిలో పరీక్ష చేయాలి. మూత్రపిండంలోని రాళ్ల రకాన్ని బట్టి ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. మూత్రపిండంలో రాళ్ళ తయారవుతాయోనన్న భయం పున్చువారు మెగ్నోపియం ప్రైసిలికేటు వంటి కడుపు మంటను తగ్గించే మందును, సారాయిని మానివేయాలి. మాంసకృతులు, గోధుమతో తయారైన పదార్థాలను సారాయితో కలిపి తింటే మూత్రపిండంలో రాళ్ళ తయార్యే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల వాటిని తక్కువగా వాడాలి. టమాటా, పాలకూర, క్యాబ్జెజి తక్కువగా తినాలి. నలబై ఏళ్ళ దాటిన తర్వాత ప్రతి ఒక్కరూ ఏడాడికోసారి ఆరోగ్య తనిఖీలను చేయించుకోవాలి.

గమనిక : మూత్ర విసర్జనలో మార్పులు వచ్చినపుడు వైద్యుని సంప్రదించి తగు చికిత్స, నివారణ చర్యలను చేపట్టాలి. దీంటో జబ్బుల వల్ల కుంగి, కృశించకుండా బాగు చేసుకుని తద్వారా ఆరోగ్య వంతులుగా వుండి తేజస్వతో ఎక్కువ కాలం జీవించవచ్చు.

వృద్ధాప్యంలో మధుమేహం

మధుమేహవ్యాధి గురించి మన పూర్వీకులు ఆయుర్వేదంలో పేర్కొన్నారు. ఇది కూడా ఒక దీర్ఘకాల వ్యాధి. ఒకసారి ఇది వస్తే జీవితాంతం వుండే వ్యాధి. వృద్ధాప్యంలో వుండే సాధారణ వ్యాధుల్లో ఒకటి. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుని మధుమేహ వ్యాధిని నియంత్రణలో వుంచుకుంటే దాని వల్ల వచ్చే ఉపద్రవాల నుండి తప్పించుకుని జీవిత కాలాన్ని పొడిగించుకొనవచ్చు.

మధుమేహ వ్యాధి అంటే ..?

డయాబెటీస్ మెల్లిటిస్‌గా పిలిచే మధుమేహాన్ని విభిన్న వ్యాధుల సమూహంగా పరిగణిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలంగా రక్తంలో గూక్కోజు ఎక్కువ స్థాయిలో వుండటం ముఖ్యాలక్షణం. విడివిడిగా వాతావ రణ, జన్యుసంబంధమైన కారణాల వల్లగాని, కలిసికట్టగాగాని పనిచేయటము వల్లగాని మధుమేహ జబ్బు వస్తుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ

వ్యాధి నిర్ధారణకు ముందు పస్తు (8 గంటల ముందు ఏమి తినకుండా) ఉండాలి. అప్పుడు ప్లాస్టాగ్ గూక్కోజు స్థాయి 126 మిలీగ్రాము/డెసిలీటరుల కన్నా ఎక్కువున్నప్పుడు

(7.0 ఎంఎం/ఎల్) లేక మధుమేహ లక్షణాలతో పాటు సాధారణంగా ఎప్పుడైనా ప్లాస్టాగ్ గూక్కోజు స్థాయి 200 మిలీగ్రాముల డెసిలీటరుకు కన్నా ఎక్కువుంటే లేక 75 గ్రాముల గూక్కోజు తినాలక 2 గంటలు తరువాత రక్తంలో గూక్కోజుస్థాయి 200 మిలీగ్రాము/

ದೆಸಿಲೀಟರು ಕನ್ನಾ ಎಕ್ಕುವ ವುಂಟೇ (ಆ ತರುವಾತಿ ರೋಜನ ಗ್ಲಾಕ್ಸ್‌ಜ್ಜಾ ಟಾಲಿರಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ) ‘ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಾಧಿಗಾ’ ನಿರ್ದಾರಿಂಚವಚ್ಚು.

ಲಕ್ಷಣಾಲು

ಮೂತ್ರಂ ಎಕ್ಕುವ ಸಾರ್ಪು ರಾವಟಂ, ಬರುವುತ್ತಗೆಟಂ, ಚೂಪುಮಂಡಗಿಂಚಟಂ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ವೃಧ್ಧಲ್ಲೆ ಮಧುಮೇಹಂ ನಿಯಂತ್ರಣಲೋ ಲೇಕುಂಟೆ ‘ಗುರ್ತಿಂಪು’ ಧರ್ಮಂ ತಗ್ಗುತುಂದಿ. ನಿಯಂತ್ರಣಲೋ ವುಂಟೆ ‘ಗುರ್ತಿಂಪು’ ಧರ್ಮಂ ತಿರಿಗಿ ವಸ್ತುಂದಿ.

ಮುಖ್ಯಕಾರಣ

ಗ್ಲಾಕ್ಸ್‌ಜ್ಜಾ, ಕೊಪ್ಪು, ಅಮೈನ್ ಆವ್ಲಾಲ ಜೀವಕ್ರಿಯನು ನಿಯಂತ್ರಿಂಚೆ ‘ಇನ್ಸ್ಯುಲಿನ್’ ಉತ್ಪತ್ತಿಲೋಪಂ ವಲ್ಲಗಾನಿ ಲೇಕ ದಾನಿ ಪನಿತೀರುಲೋ ಲೋಪಂ ವಲ್ಲಗಾನಿ, ಮನ ರತ್ನಂಲೋ ಗ್ಲಾಕ್ಸ್‌ಜ್ಜಾ ಸ್ಥಾಯಿ ಪೆರಿಗಿ ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಾಧಿ ವಸ್ತುಂದಿ. ಕಾರಣಮೇಮೈನಾ ದೀರ್ಘಕಾಲಂ ಗ್ಲಾಕ್ಸ್‌ಜ್ಜಾ ಸ್ಥಾಯಿ ಪೆರಿಗಿ ಗುಂಡೆ, ರತ್ನಪಸರಣಮಂಡಲಂ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಾಲು, ನರಾಲು ಲೇಕ ನಾಡೀಮಂಡಲಂ, ಕಂಟೆಕ್ಟಿ ಸಂಬಂಧಿಂಬಿನ ಉಪದ್ವಾಲು ವಸ್ತೊಯಾ. ತ್ವರತ್ವರಗಾ ಯಿತರ ಜಬ್ಬುಲು ಕೂಡಾ ವಸ್ತೊಯಾ. ಜೀವಕಣಾಲು ಗ್ಲಾಕ್ಸ್‌ಜ್ಜಾ ಹಿಲ್ಪುಕುನೆಟ್ಲು ಚೇಯಟಮೇ ಇನ್ಸ್ಯುಲಿನ್ ಧರ್ಮಂ.

ದಯಾಬೆಟಿನ್ ಮೆಲ್ಲಿಟನ್‌ಲೋ ರಕಾಲು

ದಯಾಬೆಟಿನ್ ಮೆಲ್ಲಿಟನ್ (ಡಿಎಂ) : ಇನ್ಸ್ಯುಲಿನ್ ಮೀದ ಆಧಾರಪಡೆ ಮಧುಮೇಹಂ ಟೈಪ್-1, ಇನ್ಸ್ಯುಲಿನ್‌ಪೈ ಆಧಾರಪಡೆ ಮಧುಮೇಹಂ ಟೈಪ್-2, ಆಹೋರಂ ಸರಿಗ್ಗಾಲೇಕಪೋವಲಂ ವಲ್ಲ ವಚ್ಚೆ ಮಧುಮೇಹಂ. ಇವೆ ಕಾಕ ಗ್ಲಾಕ್ಸ್‌ಜ್ಜಾ ಸಹಿಂಚೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅದುಪುತ್ಪಂಡಂ, ಗರ್ಭವತುಲ್ಲೋ ವಚ್ಚೆ ಮಧುಮೇಹಂ, ಮಂದುಲ ವಲ್ಲ ವಚ್ಚೆ ಮಧುಮೇಹಂ.

ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹಂ... ಇದಿ ವೃಧ್ಧಲ್ಲೋ ವಚ್ಚೆ ಸಾಧಾರಣ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಜಬ್ಬುಲ್ಲೋ ಒಕಟಿ. ಭಾರತದೇಶಂಲೋ ಕ್ರೀಸ್ತು ಶಕಂ 2025 ಕಲ್ಲಾ 5 ಕೋಟ್ತ ಮಂದಿ ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹಾ ರೋಗುಲುಂಟಾರನಿ ಅಂಚನಾ. ಏಲೂರುಲೋ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹಿ. ವಿ ರಾವು ಬ್ರಾಂಡಂ ಜರಿಪಿನ ಸರ್ವೋಲೋ ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹಂ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ವಾರಿಲೋನೂ, ವಯೋವೃಧ್ಧಲ್ಲೋನೂ ಎಕ್ಕುವಗಾ ವುಂಟುಂದನಿ ತೆಲಿಸಿಂದಿ. ಪಾಂಡಿಚೆರಿಲೋ ಜಿವ್‌ಮರ್ ಟೈಡ್ಯಸಂಸ್ಥಲೋ ಜರಿಪಿನ ಸರ್ವೋಲೋ 82 ಶಾತಂ ಮಧುಮೇಹಾ ರೋಗುಲು 60 ಏಳ್ಳುದಾಟಿನ ವಾರಿಕಿ ಲೇಕ 60-69 ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ವಾರು, 14 ಶಾತಂ ಮಂದಿ, 70-79 ಸಂವರ್ತುರಾಲ ವಯಸ್ಸು ವಾರು, 80 ಸಂವರ್ತುರಾಲ ವಯಸ್ಸು ಪ್ರೈಬಿಡಿನ ವಾರು 4 ಶಾತಂ ಉನ್ನಾರು. ವೃಧ್ಧಲ್ಲೋ ಮಧುಮೇಹಾರೋಗುಲ್ಲೋ 64 ಶಾತಂ ಪುರುಷುಲು. ಅಂತೇಕಾಕ ಪುರುಷುಲು, ಸ್ತ್ರೀ ನಿಷ್ಪತ್ತಿ 2.1:1. ಹೀಲ್‌ಲೋ ಹೇಡರಿಕಪು ಸಹಜ ವರ್ಗಾನಿಕಿ ಚೆಂದಿನವಾರು.

50 శాతం రోగులు, మధ్యతరగతికి చెందినవారు 34 శాతం కాగా వీరిలో ముప్పై శాతం మందికి ఎటువంటి చదువు రాదు. 23 శాతం మంది సెకండరీ విద్య సభ్యులింబినవారు.

టైపు-2 మధుమేహం- కారణాలు

జన్మపరమైనవి, మందులు, వయస్సుకు సంబంధించిన ఇన్స్పులిన్ నిరోధకశక్తి, వయస్సుకు సంబంధించిన ఇన్స్పులిన్ తగ్గుదల, కొవ్వు చేరటం, ఇతర జబ్బులు, తగ్గిన చురుకుదనం.

లక్ష్ణాల్లో వ్యుత్తాసం

వృధ్యుల్లో టైపు-2 మధుమేహం సెమ్ముదిగా వృధ్యు చెందుతుంది. అధిక దాహం వుండదు. కలవరం లేక పడిపోవటం ప్రారంభ లక్ష్ణాలుంటాయి. మామూలుగా వ్యాధినిర్ధారక పరీక్షలు చేసినప్పుడు వృధ్యుల్లో టైపు-2 మధుమేహ వ్యాధి నిర్ధారణ అవుతుంది. కళ్ళ పరీక్షలు చేసినప్పుడు కళ్ళల్లో మధుమేహానికి సంబంధించిన రెటినా వ్యాధి వున్నప్పుడు మధుమేహం నిర్ధారణ అవుతుంది. వృధ్యుల్లో శృంగార సంబంధమైన బలహీనత కూడా వుంటుంది. బరువు తగ్గటం, నీరసం లక్ష్ణాలుంటాయి. ఒక్కేసారి గుండెపోటు తరువాత టైపు-2 మధుమేహం బయటపడుతుంది.

మధుమేహంతో తోడుండే వ్యాధిగ్రస్తతలు

గుర్తించటంలో తగ్గుదల, భౌతిక అశక్తత, మందుల మధ్య చర్యలకు సంబంధించిన పరిస్థితి (గ్లూకోజు స్థాయి తగ్గిపోవటం), పడిపోవటం, ఎముకలు విరగటం, మూత్రం ఆగకుండా చుక్కలుచుక్కలుగా రావటం / ప్రోట్సైటు గ్రంథి వాపు, మానసిక సమస్యలు.

ఇతర సమస్యలు

రక్తనాళాల్లో అధిరోస్మిరోసిన్ మార్పులు, మెదడులో మార్పులు, స్వయంప్రతిపత్తి నాడీ మండల వ్యవస్థ ప్రభావం వల్ల స్థితిని బట్టి రక్త పోటు తగ్గిపోవటం. మధుమేహవు మూత్రకోశ శోధ, మధుమేహవు జీర్ణకోశ శోధ, నరాల బలహీనత, కంటి జాగ్రత్తలు మార్పులు, కాలేయంలో మార్పులు.

చికిత్సలు

టైపు-2 మధుమేహ వృద్ధ రోగులకు చికిత్స నోటి మాత్రము లేక ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లు, ఆఫోరంలో మార్పులు కావాలి. ఇందుకు తగిన మధుమేహ వ్యాధి వైద్యనిపుణుని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి.

తరుణ ఉపాధ్వరాలు : రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయి తగ్గటం, దీనిని నివారించడానికి ఈ కింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వృద్ధ మధుమేహరోగులు వేళకు భోజనం చేయాలి దీనిని వారికి సేవలు చేసే వారికి కూడా చెప్పాలి. ఇంట్లోనే రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయిని నిర్దారించుకోవటం మూత్ర పిండాల పని తీరును పరీక్షించుకోవాలి. సల్ఫోనిల్ యూరియా మందులను నివారించాలి. విరేచనాలు, వాంతులు అవుతున్నపుడు మధుమేహనికి వాడే మాత్రము జాగ్రత్తగా సమీక్షించి వేసుకోవాలి.

సరిగ్గా ఆఫోరం తీసుకోని వారికి జాగ్రత్తగా మందులు వాడాలి.

దిర్ఘకాలిక ఉపాధ్వరాలు : కంటీకి సంబంధించిన రెటినోపతీ. నాడీ మందులానికి దయాబిటీక న్యూరోపతీ, గుండెపోటు, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన దయాబిటీక నెఫ్రోపతీ

జాగ్రత్తలు

రోజూ తప్పక వ్యాయామం చేయాలి. సారాయి, ధూమపానం మానాలి. అధిక బరువును తగ్గించుకోవాలి. వేళకు భోజనం చేసి మందులు వాడాలి. పాదాలు సంరక్షించుకోవాలి.

చిన్న చిన్న అడుగులు

వణకడం, త్వరగా నడవలేక పోవటం, నిలబడలేకపోవటం, వ్యక్తిని, ప్రదేశాన్ని గుర్తుపట్టలేక పోవటం, తూలిపడిపోవటం వంటి కదలికలకు సంబంధించిన వ్యాధులు వ్యద్ధాప్యంలో ఎక్కువగా బాధిస్తాయి. వీటికి కారణం వ్యధుల్లో నాడీమందలానికి సంబంధించిన ప్రభావాలే. సాధారణ వయస్సు మీరటం, కదలికలకు సంబంధించి కొంత తగ్గుదల లేక మార్పులు వస్తాయి. వయస్సు మీరటం వల్ల మెదడు ఆర్థగోళం ఘనపరిమాణం తగ్గటం, డోషమినిక్ ధర్మాలు లోపించటం వల్ల నాడీ మందలంలో మార్పులు వస్తాయి. దీని వల్ల వ్యధుల్లో ఆసాధారణ లక్ష్ణాలు గోచరిస్తాయి. ప్రతీ పనికి ఎక్కువ సమయాన్ని తీసుకోవటం, నిలుపుగా వున్న చూపులో అవరోధం, కండరాలు తగ్గిపోవటం, బిగువు ఎక్కువకావటం, ప్రేరకవేగం తక్కువ కావటం, ముందు వెనుకలకు తీప్రంగా కంపించు శక్తి పొడవటం, స్థితిలో వుండలేకపోవటం, చిన్న చిన్న అడుగులేస్తా నడకలో వేగం లేకపోవటం కలుగుతాయి.

సహజంగా వయస్సు మీరటంలో ఇటువంటి మార్పులతో వ్యధులో ‘పార్ట్రైన్సన్ వ్యాధి’ వల్ల వస్తుంది. ఈ జబ్బువల్ల వ్యధులు రెండు రకాల సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ధర్మాలలో ఎక్కువ చెరువు, సాధారణ వయస్సు మీరటంలో కలవరం. కదలికల సమస్యలు రెండు రకాలు.... కదలికలు తగ్గి చలనంలేని బిగుతుగా వుండటం వంటి సమస్యలకు అద్దంపట్టే పార్ట్రైన్సన్ వ్యాధి. ఎక్కువ చలనాలు గల అసంక్లిష్ట, మితిమీరిన కదలిక గల సమస్యలు.

పార్ట్రైన్సన్ వ్యాధి

వ్యధుల్లో కనిపించే బిగుసుకుపోయిన (చలన రాహిత్యమైన) కదలికల సమస్యలకు ప్రాథమిక రూపం. పార్ట్రైన్సన్ వ్యాధిని 1817లో జేమ్స్ పార్ట్రైన్సన్ మొట్టమొదట

వర్షించాడు. అల్లీమర్స్ వ్యాధి తరువాత వృద్ధుల్లో వచ్చే రెండవ నాడీ మండల క్షీణత వ్యాధి. వయస్సు మీరటమే ఈ వ్యాధికి ఒకేఒక కారణం. పార్ట్ర్యూన్సన్ వ్యాధి అన్ని దేశాల్లోనూ, అన్ని తెగల్లోను వస్తుంది. చైనా నగరాల్లో యాభై ఏల్ఫ్లోబ్లు బడ్ వారిలో ప్రతి లక్ష జనాభాకు నలభైనాలుగు మంది, యూరోపియన్ దేశాల్లో లక్షకు 250 మంది, ముంబాయిలో లక్షకు 192 మంది పార్ట్ర్యూన్సన్ వ్యాధికి గురవుతున్నారు. పురుషుల, స్త్రీల నిప్పుత్తి 1.2 నుండి 1.5 నుండి 1 ఉండి.

వాతావరణ కారణాలు : పార్ట్ర్యూన్సన్ వ్యాధికి భారీలోహలు, బావినీరు, పురుశులు, పరిశ్రమల విషపూరిత వ్యర్థాలు వాతావరణ కారణాలు. గ్రామీణ, నగరాల్లో నివాసం కూడా కారకాలవుతున్నాయి. అయితే పొగతాగే వారికంటే తాగని వారిలోనూ, కాఫీ తాగే వారికంటే తాగని వారిలోనూ పార్ట్ర్యూన్సన్ వ్యాధి ఎక్కువ.

జన్మపరమైనవి : పార్ట్ర్యూన్సన్ వ్యాధికి వయస్సు మీరటం, కుటుంబం చరిత్ర ముఖ్య కారణాలు జన్మపరమై లోపాలు కారణాలు. జన్మపరంగా వచ్చిన పార్ట్ర్యూన్సన్ వ్యాధిలో అల్ప సైన్స్కాన్, పార్ట్ర్యూన్, యూచిక్షిటీన్ కార్బ్యూన్ టైప్ లోసెంట్, జన్మవులు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు.

లక్షణాలు : వైద్యపరంగా పరీక్ష ద్వారానే పార్ట్ర్యూన్సన్ వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు. 40 నుండి 70 సంవత్సరాల మధ్య ఈ వ్యాధి ప్రారంభం ఆవుతుంది. వ్యాధి లక్షణాలు... వణకడం, బిగుసుకుపోయినస్థితి, చలనం తగ్గిపోవటం, స్థితిలో నిలువ లేకపోవటం. ఇవేకాక విశ్రాంతిలో వున్నపుడు వణకడు, తగ్గిన చలనం, కాగ్వీల్ బిగుసుకుపోయిన స్థితి.

విశ్రాంతిలో వణకు : ఇది ధర్మాన్ని ప్రభావితం చేయదు. మాత్రలను లెక్క పెడుతున్నట్టుగా చేతుల్లో ఈ వణకడు ప్రారంభమౌతుంది. తరువాత మణికట్టు ముఖం, పాదాలు ప్రభావితమవుతాయి. ముఖాన్ని పెదాలను, దవడలకు కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. పార్ట్ర్యూన్సన్ వ్యాధి తల వణకడును కల్గించదు.

చలనం తగ్గడం : ఇది పార్ట్ర్యూన్సన్ వ్యాధికి రెండవ లక్షణం. కనురెపులార్పటం తగ్గిపోవటం, నెమ్మటిగా మింగటం, కదలికల సర్పుబాటు తగ్గిపోతాయి. అనేక ప్రేరక లక్షణాలు పార్ట్ర్యూన్సన్ వ్యాధిలో చలనం తక్కువగా వుండటం, చలనం లేకపోవటం, రెండించి కలయికవల్ల కలుగుతాయి. ముఖంలో కదలికలు తగ్గిపోతాయి. మనసులోని భావాలు ప్రతిబింబింపచేయదు. మాట సరిగ్గా రాకపోవచ్చు. రాతవేగం తగ్గి చిన్న అక్షరాలు

రాయటం మొదలవుతుంది. స్థితి, నడక, శరీరాన్ని నిలదొక్కు కొనటం నెమ్మదిగా క్లీష్టిస్తాయి. అన్నిరకాల కండరాల్లో బిగుసుకు పోయేస్థితి వచ్చి కదలికల్లో నెమ్మది తనం వస్తుంది.

చికిత్స : నాడీ మండల వైద్యనిపుణుని సంప్రదించాలి. పార్మిస్టన్ వ్యాధికి చికిత్స జీవితాంతం కొనసాగుతుంది. నాలుగు రకాలుగా చికిత్స వుంటుంది. రోగికి ఆరోగ్య పరమైనవి, విద్య మరియు సాంఖ్యిక తోడ్యాటు. ఫిజియోథెరపీ, పునరావాసం. మందులతో వైద్యం. శాస్త్రచికిత్స.

జాగ్రత్తలు

నాడీ మండల వైద్యనిపుణుని సంప్రదించి క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడాలి. పయస్స మీరటాన్ని నిరోధించే మార్గాలను అనుసరించాలి.

ఆరోగ్యపరమైన అలవాట్లతో పాటు వేళకు సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవటం, వ్యాయామం, ఫిజియోథెరపీ చేయటం మొదలగునవి.

వాంతితోపాటు కడుపు నొప్పి వస్తుంటే..

వృద్ధాప్యంలో శక్తి సమస్తితి, అధిక బరువు, లైంగిక సామర్థ్యాన్ని సరైన స్థితిలో ఉంచటం ఛైరాయిడ్ భర్యం. వృద్ధాప్యంలో ఇది ప్రభావితమపుతుంది. అయితే ఇతర జబ్బులున్నా లేకున్నా వృద్ధుల్లో వచ్చే ఛైరాయిడ్ గ్రంథి సమస్యలు, యువకుల్లో వచ్చే ఛైరాయిడ్ సమస్యల కన్నా భిన్నంగా ఉంటాయి. వృద్ధాప్యంలో ఛైరాయిడ్ గ్రంథి ధాతువు పరిమాణంలో చాల కొద్ది తగ్గుదల వుంటుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ : రక్తంలో టి3, టి4, టి ఎన్సెపోచ్ స్టోయిలను పరీక్షల ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. రేడియో యూక్షివ్ అయోడిన్ అవగాహనను కొలవడం ద్వారా ఛైరాయిడ్ వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చు. ఛైరాయిడ్ స్న్యూనింగ్, ఛైరాయిడ్ ఇమేజింగ్, సిటి స్న్యూన్, ఎంఆర్ఎస్, యాంటీ ఛైరాయిడ్, యాంటీ బాడీన్, క్లోరోగ్లోబ్యులిన్నను కొలవడం వంటి ఇతర పరీక్షలు నిర్ధారణ కోసం చేస్తారు. వృద్ధుల్లో ఎక్కువగా రెండురకాల ఛైరాయిడ్ సమస్యలు వస్తాయి. అవి... ప్రైపర్ ఛైరాయిడిజమ్, ప్రైపోఛైరాయిడిజమ్.

ప్రైపర్ ఛైరాయిడిజమ్

ఛైరాయిడ్ రోగుల్లో సుమారు 15 నుంచి 20 శాతం మంది 60 ఏళ్లు పైబడ్డవారే. భారతదేశంలో పురుషులు, స్త్రీలు సమానంగా ప్రైపర్ ఛైరాయిడ్ జబ్బుతో బాధపడుతున్నారు.

కారణాలు : హోనికరమైన బహుళ బుడిపెలుగల ఛైరాయిడ్ గ్రంథి వాపు. హోనికరమైనా ఎడినోమ్యా.

లక్షణాలు : యుక్త వయస్సులో వచ్చే ప్రైపర్ ఛైరాయిడ్ జబ్బులో వస్తుట్లుగా దడ, వఱకు, వేడిని తట్టుకోలేకపోవటం, చెమట ఎక్కువగా పోయటం, అతి ఆకలి, పేగువుల్లో

కదలికలు ఎక్కువగా వుండటం లక్షణాలు వృద్ధ హైపర్ ఛైరాయిడ్ రోగుల్లో వుండవు. వృద్ధ హైపర్ ఛైరాయిడ్ రోగుల్లో పనితీరు తగ్గుదల, నీరసం, బలహీనత, ఆకలి తక్కువగా వుండటం, మానసిక ఆరోగ్యంలో మార్పులు, ఆందోళన చెందటం, సంభ్రమం లేక కలవరం, గుండె వేగంలో మార్పులు, రక్తాధిక్యమైన గుండె క్రియాలోపం, మలబద్ధకం లక్షణాలుంటాయి. వాంతి వచ్చినట్లు వుండటం, వాంతులవ్యాటమే కాక కడుపు నొప్పి కూడా వుంటుంది. వీరిలో నాడి మండలానికి సంబంధించిన సమీప కండరాల బలహీనత, కండరాలు శుష్మించిపోతాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ : వృద్ధుల్లో హైపర్ ఛైరాయిడిజమ్ జబ్బువున్నట్లు అనుమానం వస్తే సీరమ్, టి3, టి4, టిఎస్పెచ్ స్థాయిల పరీక్షలు జరపాలి. టి3, టి4 స్థాయిలు సాధారణంగా వుండి టిఎస్పెచ్ స్థాయి తగ్గితే వారిలో హైపర్ ఛైరాయిడిజమ్ జబ్బు వున్నట్లు నిర్ధారించుకోవాలి.

చికిత్స : కారణాన్ని తెలుసుకోవటం దగ్గర్నుంచి హైపర్ ఛైరాయిడిజమ్ చికిత్స ప్రారంభమవుంతుంది. వినాశ గ్రంథుల వైద్యానిచుటున్ని సంప్రదించాలి. వారు వృద్ధ హైపర్ ఛైరాయిడిజమ్ రోగిని పరీక్షిస్తారు. వైద్యుని సలహా మేరకు చికిత్స, మందులు తీసుకోవాలి.

శస్త్ర చికిత్స : వృద్ధుల్లో ఛైరాయిడ్ గ్రంథి వాపు ఎక్కువగా వుంటే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అవసరమైతే శస్త్ర చికిత్సను చేస్తారు.

హైపో ఛైరాయిడిజమ్

ఛైరాయిడ్ హోర్స్ ను చర్యకు పరిధీయ ధాతువు అనుక్రియ వల్ల కలిగే రోగ చికిత్స సంబంధమైన స్థితినే హైపో ఛైరాయిడిజమ్ అంటారు. ఛైరాయిడ్ గ్రంథి తక్కువ హోర్స్ ను ఉత్పత్తి చేయటమే దీనికి సాధారణ కారణం. ఇది రెండు రకాలు ప్రాధమిక హైపో ఛైరాయిడిజమ్, సెకండరీ హైపో ఛైరాయిడిజమ్. వయస్సు మీరుతున్న కొద్ది స్ట్రీలలో, పురుషుల్లో కంటే ఎక్కువగా హైపో ఛైరాయిడిజమ్ వస్తుంది.

కారణాలు : ప్రాధమిక హైపో ఛైరాయిడిజమ్ జబ్బుకు భారతదేశంలో ముఖ్యారణం అయోడిన్ లోపం. ఆహారంలో అయోడిన్ సార్వజనినంగా ఉప్పుతో జత చేయటం వల్ల ఈ జబ్బు కొంత వరకు తక్కువైంది. అయోడిన్ లోపంవల్ల వచ్చే హైపో ఛైరాయిడిజమ్ ఛైరాయిడ్ గ్రంథి వాపు (కణితి)తో కలిగివుంటుంది. వృద్ధుల్లో ఛైరాయిడ్ క్రియాలోపానికి మరో కారణం. ఆటో ఇమ్యూన్ ఛైరాయిడైటిన్ దీనికి ఉదాహరణ.

సెకండరీ ప్రాపో ఛైరాయిడిజమ్ : పిట్టుయాటరీ గ్రంథి యొక్క టిఎస్‌హేచ్ హర్స్‌ను ఉత్పత్తి లోపం వల్ల సెకండరీ ప్రాపో ఛైరాయిడిజమ్ కల్గుతుంది.

లక్ష్మణాలు : ప్రాపో ఛైరాయిడిజమ్ జబ్బు వృద్ధుల్లో ప్రచున్నంగా వస్తుంది. నొధారణంగా నెమ్ముదితనం, శక్తి, ఉత్సాహంలేని స్థితి, చలిని తట్టుకోలేకపోవటం, చెమట తక్కువ పోయటం, పొడి చర్చం, వెంటుకలు బీరును ఎక్కపటం, ముఖం ఉబ్బగావుండటం, కనుపాపల చుట్టూ నీరు చేరటం, గొంతు బొంగురు పోవటం.

వ్యాధి నిర్ధారణ : వైద్య నిర్ధారణ పరీక్షల్లో రక్తంలో టిఎస్‌హేచ్ స్థాయి, టీ4 స్థాయి తగ్గపోవటం, చివరగా టీ3 స్థాయి తగ్గటం.

చికిత్స : ఛైరాక్సిన్ మాత్రలను వైద్యనిపుణిని సలహాతో తీసుకోవాలి.

జాగ్రత్తలు : ఆహారంలో అయోడిన్ కూడిన ఉప్పును వాడటం. ఆరోగ్యంపట్ల ప్రశ్న. ఛైరాయిడ్ బుడిపెలు, కంతులు వృద్ధుల్లో వచ్చే యితర ఛైరాయిడ్ సమస్యలు. వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఛైరాయిడ్ గ్రంథిలో బుడిపెలు రావచ్చు. ప్రీలలో (మగవారిలో కంటే) ఎక్కువగా వస్తాయి. ఏటి కోసం శస్త్ర చికిత్స వైద్యనిపుణిని సంప్రదించాలి.

శ్రంగార క్రియ వక్తుబ్ది కాదు...!

సహజంగా వృద్ధులు శ్రంగార విషయాలు, సమస్యల గురించి ఇతరులకు చెప్పుకోరు. ముసలివాళ్లు శ్రంగార క్రియలో పాల్గొనరని కొండరు తప్పగా అభిప్రాయపడతారు. అదంతా నిజం కాదు. వృద్ధాప్యంలో వయస్సు, వన్నెలు ట్రీ, పురుషుల్లో తగ్గిపోవటం, హోర్స్‌ఫ్లై ఉత్పత్తి తగ్గటం, దీర్ఘకాలిక జబ్బులు వుండటం, పురుషుల్లో చురుకుతనం తగ్గటం, కండరాల క్లీణత, కీళ్లనొప్పులు, అంగస్థంభన లోపం కలుగుతాయి. స్ట్రైలలో, ముట్టుడిగిపోవటం, వయస్సు మీరటం, వల్ల జననాంగాల్లో క్లీణత కలుగుతాయి. శ్రంగార క్రియకు పూనుకోవటానికి వారి నిరుత్సాహానికి కారణమౌతాయి. అయితే వీరి శ్రంగార సమస్యలను తగ్గిన మానసిక సూచనలు ఇవ్వటం, కొన్ని మందులు వాడటం ద్వారా సరిచేయుచ్చు. అవసరమైతే శస్త్ర చికిత్స ద్వారా పరిపూరించవచ్చు. అయితే అనేక మంది వృద్ధులు 80 ఏళ్ల దాటిన తరువాత కూడా శ్రంగారంలో పాల్గొనచున్నారు.

తప్పదు సమాచారం- అభిప్రాయాలు

మాస్టర్సు, జాన్సన్సన్లు మూడు రకాల శ్రంగార క్రియలుంటాయని తెలిపారు. అవి సహజ విధానంలో సంతుస్థానికి ఉత్పత్తి చేయడానికి శ్రంగార క్రియలో ఆనందానికి దంపతుల మధ్య ఒకరినొకరు ప్రేమతోనూ, సంబంధాలను బలపరుకునేందుకు. వృద్ధుల జనాభా నుండి సేకరించిన నివేదికలు కొన్ని విషయాలు వెల్లడించాయి. వృద్ధ దంపతుల అనురాగ బంధాలు బలపరుకునేందుకు శ్రంగార క్రియ ఉపయోగపడుతుందని.

అపోహాలు

వృద్ధుల్లో శృంగార క్రియ గురించి అనేక అపోహాలున్నాయి. వృద్ధుల్లో శృంగార క్రియ జరుపుకునే భౌతిక శక్తి వుండదు. మరీ వృద్ధులైన వారిలో శృంగార క్రియ ఒక విపరీతతత్త్వం లేక వక్రబుద్ధి. ఈ పోహాలు తప్ప, వృద్ధాప్యంలో శృంగార క్రియలో చురుకుడనం తగ్గినా ఎంతోమంది దంపతులు తమ 80వ దశకంలోనూ శృంగార క్రియ జరుపుకుంటారు. శృంగారానికి తోడుదూరకటం, దొరికిన తోడు సామర్థ్యం జీవితం చివరి దశలో శృంగార క్రియ బాగా వుండటానికి కొన్ని కారణాలు.

పురుషుల్లో శృంగారం

వృద్ధాప్యంలో జరిగే శారీరక మార్పుల వల్ల శృంగార క్రియ చక్రం పురుషుల్లో నెమ్ముదిగా వేగం తగ్గుతుంది. పురుషాంగం స్థంభించటం, శృంగార క్రియలో తారాస్థాయికి చేరటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వయస్సు మీరినకొడ్ది వృషణాలు చిన్నవిగా మారతాయి. పురుషాంగంపు పట్టు బిగి సడలటం జరుగుతుంది. పురుషాంగం ఉబ్బడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వృషణాలు ఉబ్బటం తగ్గుతుంది. చాలా మందికి పురుషాంగాన్ని నేరుగా తాకి చైతన్యం కల్గించాలి. అప్పుడే అది ఉబ్బి స్థంభిస్తుంది. శృంగార క్రియలో ‘భావప్రాప్తి’ తక్కువ కాలం పుటుంది. వయస్సు మీరతున్న కొడ్ది రతి వేగంలో, వీర్య ఘనపరిణామంలో తగ్గుదల వుంటుంది. టెస్టోస్ట్రోరాన్ వయస్సు మీరినపుడు తగ్గినా డెబ్బుతాతం వృద్ధులో ఇది యువతలో మాదిరిగానే పుంటుంది. అయితే స్ట్రీలలోవలె కాక పురుషుల్లో వృద్ధాప్యంలోనే కాక జీవితాంతం వరకు సంతానోత్పత్తి శక్తి కలిగి వుంటారు. సరైన ఆహారం తీసుకుంటూ ఆరోగ్యపు అలవాట్లతో దీర్ఘకాలిక జబ్బుల బారిన పడకుండా వుంటే పురుషులు వృద్ధాప్యంలో కొంత సామర్థ్యం వేగం తగ్గినా, శృంగార పరంగా తగిన జీవిత భాగస్థామిని సంతోష పెట్టగలరు.

స్త్రీలలో శృంగార ప్రవర్తన

సాధారణంగా వృద్ధాప్యం వచ్చిన స్ట్రీలకు శృంగారం పట్ల అంత ఆసక్తి ఉండదు. కానీ వారు ఎక్కువగా అందంగా కనిపించడానికి శ్రద్ధ వహిస్తారు. వృద్ధ స్ట్రీలలో శంగార ప్రవర్తన దేశ, కాల పరిస్థితిని బట్టి కూడా వుంటుంది. వారి సంస్కృతి కూడా ఈ విషయంలో ప్రభావం చూపుతుంది. ఆరోగ్యంగా వున్న స్ట్రీలు వృద్ధులైన తమ శృంగార క్రియలో చక్కగా పాల్గొంటారు. కొందరైతే అప్పటికే బహిష్మలు ఆగిపోతాయి. కాబట్టి

సంతానం కలిగే అవకాశం ఉండదు. కాబట్టి ఎంతో ఆసక్తిగా సంతోషంతో శృంగార క్రియలో పాల్గొంటారు. అనలు దాంపత్యం వృద్ధాప్యంలో కావాలి అన్నంతగా శ్రద్ధ వహిస్తారు.

స్త్రీల జననాంగాల్లో మార్పులు

వృద్ధాప్యంలో యోని పొడిబారటం, ఇరుకుకావటం, యోగి గోదలు పల్చబడటం వంటి మార్పులు సంభవిస్తాయి. భౌతిక సమస్యలు వస్తాయి. దీనితో సంభోగం జరిపినప్పుడు నొప్పి, రక్తస్రావం జరుగుతుంది. యోని గోదలు పల్చబడటం వల్ల మూత్రకోణానికి రక్షణతక్కువై తరుచు మూత్రాశయ శోధ కలుగుతుంది. అంతేకాక యోని ద్రవాలలో ఆఘ్యతత్త్వం తక్కువగా ఉంటుంది. వృధ్యస్త్రీలలో జననాంగాల్లో క్షణతపల్ల శృంగార క్రియలో బాధ కలుగుతుంది. రక్తస్రావం, సంభోగ క్రియ చేయటం తక్కువగా వుంటుంది. దీనితో శృంగారం అంటే ఆసక్తి తగ్గుతుంది. అయితే కొండరు అదే విధంగా సంభోగంలో పాల్గొంటే యోని కండరాలలో ఈడ్పు కలుగుతుంది. భార్య సంభోగం జరుపుతున్నప్పుడు బాధ పడుతుందని భర్త అనలు శృంగార క్రియ జరుపడు. వృధ్యస్త్రీలలో శృంగార క్రియలో ‘భావప్రాప్తి’ కలగటం తగ్గుతుంది.

ఇతర అవయవాల్లో మార్పులు: వృధ్యస్త్రీలలో వక్షోజాలు జారిపోతాయి. క్లీటించి పోతాయి. చనుమొనల్లోనూ, చనుమొనచుట్టూ ధాతువుల్లో ఉబ్బటం తగ్గిపోతుంది. బహిప్యలు ఆగిపోయి వారు అధిక బరువు పెరిగి పిరుదులు, తొడలు భాగాల్లో కొవ్వుపేరుకుపోయి వికారంగా తయారపుతారు.

సంయునం పాటించాలి

ఒకప్పుడు ‘పురుషుడు తిరక్క చెడ్డాడు. ఆడది తిరిగి చెడ్డది’ అనే సామెత వుండేది. మాతృస్నామ్యంలో స్త్రీకి ఎంతో స్నేచ్ఛ వుండేది. ఇంటికి పెద్దగా వ్యవహరించేది. కానీ మాతృస్నామ్యం నశించి పితృస్నామ్యంలో ప్రవేశించాక కొంత కాలం స్త్రీలు గౌరవనీయ వ్యక్తిగా చూడబడింది. కొన్ని వందల సంవత్సరా క్రితం ఆమె ఎంతో గౌరవనీయురాలు. వంశవృక్ష వ్యధికి కారకురాలు. ‘క్షేత్రసంకరం కూడదు’. అనే సామెత ఉండేది. ఆ కాలం గడిచిపోయింది. పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థకు దాసోహమని ద్వందవైభరికి అలవాటుపడి నైతిక విలువలు కోల్పోయి బతుకుతున్న ఈ కాలంలో వృద్ధ స్త్రీలలో ఎక్కువ మంది ముఖ్యంగా పాశ్యాత్య దేశాల్లో శృంగారక్రియ అధిక ప్రాధాన్యమిస్తున్నారు. సమస్యలను అధిగమించి ప్రత్యామ్యాయ పద్ధతులను అవలంబించి నుఫుపుడుతున్నారు. భర్త చనిపోయాక ఎక్కువ కాలం బతికే వృద్ధ స్త్రీలు శృంగారం గాఢమైన చైతన్యంతో కొందరున్నారు. అది వారి ఇష్టం. ఒక సర్వోత్తమం మంది వృద్ధస్త్రీలు సంసారానికి పనికిరాని ఆశక్తులైన భర్తలతో జీవిస్తున్నారని తెలిసింది. వృద్ధస్త్రీలలో వారి వ్యక్తిగత విషయాలను లేక శృంగార సమస్యలను చర్చించేముందు ఈ విషయాన్ని గమనంలో వుంచుకోవాలి.

ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి?

నయం చేసే ముందు అసలు శృంగార సమస్యలను గుర్తించాలి. శృంగార సమస్యలు కారణాలివి... వయస్సుకు సంబంధించి సాధారణ ధర్మాల్లో మార్పులతో కూడిన మార్పులు. అవకాశం లేకపోవటం అంటే సామర్థ్యం కలిగిన ఆరోగ్యవంతమైన తోడు లేకపోవటం హర్షిష్మ లోపాలు. మెదడుకు జననాంగాలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గడం, కోరిక లేకపోవటం సాధారణ అనారోగ్యం. శృంగారపరమైన క్రియలోపాలకు కారణమైన

వ్యవస్థలను గుర్తించాలి. శృంగార సమస్యలున్న వ్యధులైన పురుషులను, ప్రీలను వారి చరిత్ర అడిగే ముందు, పరీక్ష చేసే ముందు చాలా జాగ్రత్తగా వైద్యులు వ్యవహరించాలి. వారి సంస్కృతులకు గౌరవం ఇవ్వాలి.

పురుషులో.....

శృంగార క్రియ గురించి ఈ విషయాల గురించి అడగాలి. అంగస్థంభన ఎలా జరుగుతుంది. (నెమ్మదిగా లేక అకస్మాత్తుగానా) ఎంత సేపు వుంటుంది. ఏరకమైన సమస్య? అంగస్థంభన జరగటం లేదా? లేదా జరిగినా నిలవటం లేదా? అంగస్థంభన జరుగడానికి కారణాలు, శృంగారం జరిగే అవకాశం వచ్చిందనా? లేక సమయం ప్రేరితమా? లేక నిధ్రలోనా? అంగస్థంభన జరిగినా, సరిగ్గ రత్నక్రియ చేయలేక పోవటమా? స్నులనం సరిగ్గ లేదా? ‘భావప్రాప్తి’ కలగటం లేదా?

ప్రీలలో: శృంగార క్రియలో సమస్యలకు సంబంధించి చాలా గోప్యంగా, వారి గౌరవానికి భంగం కలగకుండా స్ట్రీ కొన్నిలరు లేక స్ట్రీ వైద్యురాలు విచారించాలి.

ప్రభావితం చేసే కొన్ని జబ్బులు

కీళ్ళనొప్పులు, దీర్ఘకాలిక గాలి మార్గాలు అవరోధం జబ్బు, దీర్ఘకాలిక లోస్టేటు గ్రంథి శోధ, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల క్రియ లోపం మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, పార్యునెసన్ వ్యాధి, యోనికీళిణత, పక్షవాతం/ మెదడు నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధి కొన్ని శస్త్రచికిత్సలు కొన్ని రకాల మందులు అంటే....మానసిక వ్యాధుల్లో వాడే మందులు, ఆందోళనలు తగ్గించే మందులు, దయారిటీక్స్, అధిక రక్తపోటుకు వాడ కొన్నిమందులు, గుండె జబ్బులు

చికిత్స:

వ్యధ పురుషుల్లో శృంగార సమస్యలను గుర్తించి వాటి కారణాలను గుర్తించి అర్థాత్తగల వైద్యుని సలహా మేరకు చికిత్స చేసుకోవాలి. ఈ చర్యలు తీసుకోవలి.

మానసిక, శృంగార సంబంధం సంప్రదింపులు స్ట్రీ, పురుషులిరువురికి అవసరం, భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కలిసి సలహా సంప్రదింపులు జరిపితే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

హోర్స్‌స్టూకు సంబంధించిన లోపాలను సరి చేయటం. వ్యధ పురుల్లో ర్యాత్రి ఘాట రక్తంలో బెస్టోస్టోరాన్ హోర్స్‌ను తక్కువగా వుంటే సరి చేయవచ్చు. పైపర్ దా॥నాగినేని భాస్కరరావు

ప్రోలాక్షినిమియా అనే స్థితిపురుషుల్లో అంగస్థంభన లోపాన్ని కలిగిస్తుంది. దీనికి చికిత్స చేయాలి.

వయాగ్రా

మాత్రలు నోటి ద్వారా తీసుకుంటే అంగస్థంభన బాగా జరిగి రత్నిక్రియ సరిగ్గ ఉంటుంది. వయాగ్రా మాత్రలు అంగస్థంభన లోపం వున్న వృధ్య పురుషుల్లో లేక ఇతర పురుషుల్లో ఎంతో సంతాన్ని కల్గించాయి.

శస్త్ర చికిత్స

పురుషుల్లో శస్త్ర చికిత్స శృంగార సమస్యలు పరిచేయుచ్చు. శస్త్ర చికిత్స ద్వారా అంగస్థంభన లోపాన్ని సరిచేయుచ్చు.

స్త్రీలలో

వృధ్యట్రైలు వమ శృంగార సమస్యల్ని చర్చించటానికి ఇష్టపడరు. కాని ట్రైలు వైష్ణవులు లేక కౌన్సిలర్ నెమ్ముడిగా మాట్లాడినా సమస్యలను తెలుసుకోవాలి. వారి భాషలో వారికి నచ్చజెప్పి తగిన చికిత్సను అందించాలి. ఈస్ట్రోజన్ లోపం కేసుల్లో యొనిలో ఈస్ట్రోజన్ క్రిమును పూసుకోవాలి. ఇతర జబ్బులకు మందులు ఇవ్వాలి.

ట్రై, పురుషులు ఇరువురికీ ఏ వయస్సులో జరిపినా శృంగార క్రియ ఒక శారీరక ఆనంద క్రియ ఒక టానిక్.

వృధ్యాప్యంలో దంపతులు సంయునం పాటించాలి. సంతానంతో సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. తరాల అంతరాలను గ్రహించి, సర్దెన ఆహారం తీసుకుని, ఆరోగ్య జూగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, దీర్ఘకాలిక జబ్బులకు తగుమందులు వాడుతూ వారి శృంగార క్రియలను కొనసాగించాలి.

మందులతో కాన్వర్ చికిత్స

క్యాన్సరు, క్యాన్సరు వ్యాధి, శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా ఏర్పడే గడ్డం.... ఈ పదాలు ఒకే అర్థాన్ని ఇచ్చేవి. వృద్ధుల్లో సాధారణంగా వచ్చే క్యాన్సర్లలో ఊపిరిత్తులు క్యాన్సరు, జీర్ణకోశ- పేగుల క్యాన్సరు, రొమ్ము క్యాన్సరు, గర్భాశయములు క్యాన్సరు, తల మెడ, క్యాన్సరు. ప్రోట్రైటు, రక్త సంబంధిత క్యాన్సర్లు ముఖ్యమైనవి. సాధారణంగా 50,60 ఏళ్ల వయసులో క్యాన్సరు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. క్యాన్సరు అభివృద్ధి చెందడానికి వృద్ధావ్యం ఒక కారణం కావచ్చు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా (1999) ప్రకారం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అంటు వ్యాధులు, గుండె జబ్బులు, నాడీ మందల, మానసిక జబ్బుల తరువాత క్యాన్సరు వ్యాధి ప్రబలమైనదిగా తేలింది. గణంకాల ప్రకారం అభివృద్ధి చెందుతన్న దేశాల్లో 65 ఏళ్ల పై బడ్డ వారి జనభా పెరుగుదల 113 శాతం గానూ, అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో 65 ఏళ్లు మించిన వారి పెరుగుదల 43 శాతంగానూ (1985-2010 మధ్య కాలంలో) వున్నది. పొశ్చాత్య దేశాల్లో 65 ఏళ్లు దాటిన ప్రీ, పురుషుల్లో క్యాన్సరుకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. 1985-2010 మధ్య 99 శాతం క్యాన్సరు కేసులు పెరిగినట్లు అంచానా వృద్ధుల్లో పొశ్చాత్య దేశాల్లో 50 నుంచి 60 శాతం, అభివృద్ధి చెందుతన్న దేశాల్లో 20 శాతం వారికి కాన్సరు వచ్చే అవకాశం వుంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో వృద్ధుల్లో వచ్చే సాధారణ క్యాన్సరు జబ్బులు... ఊపిరిత్తుల, ప్రోస్టేటు గ్రంథి రొమ్ము, పెద్ద పేగు, గుదము, గర్భాశయం, లింఫ్ గడ్డలు క్లోమ గ్రంథి క్యాన్సర్లు.

భారత దేశంలో ఎక్కువగా వృద్ధులు తల, మెడ, ఊపిరిత్తులు, గర్భాశయ ముఖుద్వారం, అన్న వాహిక క్యాన్సర్ల వల్ల మరణిస్తున్నారు.

లక్ష్మణాలు

శృంద్రలో వచ్చే క్యాన్సర్ వల్ల నొప్పినీరసం, ఆకలి లేకపోవటం, ఆయాసమే కాకా ప్రదేశాన్ని బట్టి లక్ష్మణాలు ఇలా ఉంటాయి.

తల, మెడ, కాస్పరు: మాననిగాయం, గొంతుల్లో, నోటిల్లో నొప్పి ఆహారం మింగటంలో కష్టం, స్వరంలో మార్పు, మెడపై వాపు.

ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సరు: దగ్గు, కళ్లలో రక్తం, ఊపిరితిత్తుల చికాకు, ఛాతి నొప్పి తరచుగా శ్వాసకోశ వ్యాధి గ్రస్తత.

అన్న వాహిక, జీర్ణకోశ క్యాన్సరు: మింగటంలో కష్టం, ఆకలి లేకపోవటం, బరువును కోల్పోవటం, రక్తాన్ని వాంతి చేసుకోవటం, వాంతులు కావటం, యాస్సిరేషన్ న్యామోనియా.

పెద్దపేగు- గుదము క్యాన్సరు:

జీర్ణకోశ పేగుల కింద మార్గం.... (పెద్ద పేగు-గుదం- అసనం) పేగుల అలవాట్లలో మార్పులు, మలబద్ధకం/ విరేచనాలు, గుదబు నుండి రక్తశాపం లేక రక్తంతో కూడిన స్ట్రావం ప్రవించడం, అసనంలో నొప్పి గాలిపోవట... ఉదరంలో గడ్డ, పేగుల్లో ఆటంకం.

జననాంగ, మూత్రాశయం కాస్పరు: రక్తహీనత, జ్వరం బరువును కొల్పోవటం.

గర్భాశయ ముఖద్వారం క్యాన్సరు : యోని నుండి రక్తస్రావం నడుం నొప్పి, ఉదరంలో నొప్పి.

ప్రోస్టేటు క్యాన్సరు: త్వరగా మూత్రం విసర్జించాలన్న భావన ఎక్కువగా కావటం, మూత్రం పోసేపుడు మంట, మూత్రం చుక్కలు, చుక్కలుగా రావటం, ధార తగ్గటం మొదలగునవి. మూత్రాశాయ క్యాన్సరు: నొప్పి లేకుండా మూత్రంలో రక్తం రావటం, ఉదరంలో నొప్పి, మూత్రం నిలిచిపోవటం.

రొమ్ము క్యాన్సరు: రొమ్ములో చేతితో తాకి గుర్తించగల గడ్డ చనుమొనల నుండి రక్తం ప్రాపం, చంకలో గడ్డ.

రక్త క్యాన్సరు: రక్తహీనత, బలహీనత, జ్వరం, బరువు కోల్పోవటం, తరచుగా ఛాతి, మూత్ర సంబంధ వ్యాధి గ్రస్తత, చర్యం కింద చిన్న చిన్న రక్త స్ట్రావాలు, ముక్కు నుండి చిగుళ్ల నుండి రక్తం కారటం, కీళ్లనొప్పులు, నొప్పిలేని తాకి తెలుసుకోగల లింఫ్ గ్రంథులు కాలేయం ప్లీహమా వాచుట.

కేంద్ర నాటి మండల క్యాన్సరు: తలనొప్పి వాంతులు, మార్పులు, చూపు తగ్గుట, స్పృధు కోల్పోవుట, లేక కండరాల బలహీనత, మూత్ర కోశ ప్రేవుల ధర్మాల్లో మార్పులు, స్ఫుర్హలో మార్పులు

వ్యాధి నిర్ధారణ పద్ధతులు

క్యాన్సరు వ్యాధి నిర్ధారణకు... భౌతిక శరీర పరీక్ష వ్యాధి సంబంధిత పరీక్షలు జరపాలి. ఎండోసోఫ్టీ, లారింగోసోఫ్టీ, బ్రోంకోసోఫ్టీ, కోలోసోఫ్టీ పరీక్షలు చేయించాల్సి వుంటుంది. వాటితో పాటు ఎక్స్-రే, ఆల్రౌ సోండ్, సిటీస్యూన్, మమాగ్రఫీ, రక్త సంబంధ, జీవ రసాయన శాప్ర పరీక్షలు, ఎముక, స్యాన్, ఎముకల అధ్యయనం చేస్తారు.

క్యాన్సరు దశలను నిర్ణయించి దానిని నయం చేయడానికి విధానాలను రూపొందించుకోవాలి. క్యాన్సరు దశను నిర్ణయించుకోవలంట వల్ల జబ్బు ఏ దశలో ఉంది. దాని పెరుగుదల ఎలా ఉంటుంది. వ్యాధిని నయం చేయడానికి ఏ విధానాలను రూపొందించాలి. చికిత్సకు ఎటువంటి ఘలితం ఉంటుందనే విషయాలు తెలుస్తాయి.

చికిత్స

చికిత్సకు సంబంధించి నిర్ణయాలు మూడు విషయాలపై ఆధారపడి వుంటాయి. శరీర సాధారణ స్థితి, ఇతర జబ్బులు, క్యాన్సర్లలో 70 శాతం నుంచి 90 శాతం కేసుల్లో నయం అయ్యే అవకాశం వుంది. క్యాన్సరు చికిత్సలో 19వ శతాబ్దం చివరి దశలో క్యాన్సరుకు శస్త్ర చికిత్స ప్రారంభమైంది. అయిత క్యాన్సరుకు శస్త్ర చికిత్స రాను రాను వయస్సు పెరిగిన కొద్దీ తగ్గపోతున్నది. రేడియోషన్ చికిత్స ఎక్స్రెన్సు కనుగొన్న 1895 నుండి జరుపడతనున్నది వృధ్ఘల్లో క్యాన్సరు జబ్బుకు రేడియోషన్ చికిత్సను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. క్యాన్సనుకు మందులతో చికిత్స 1950 నుంచి ప్రారంభమైంది. వృధ్ఘల్లో క్యాన్సరు చికిత్సకు మందులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

నివారణ:

ఆరోగ్యపు అలవాట్లను, ఆహారపు అలవాట్లను 30నుంచి 40 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే ప్రారంభించాలి. ధూమపానం, సురాపానం, గుట్టు జర్మాకిల్లీలు మానాలి. పండ్లు, కూరగాయలు పీచు పదార్థం ఎక్కువగానూ, కొవ్వు తక్కువగానూ వుంటే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. క్యాన్సరు బారినుండి శరీరాన్ని రక్కించుకోవాలి. దీనిని స్యానింగ్ పరీక్షలు జరపాలి.

నోటి సమస్యలు ఎక్కువే..!

‘నోటి శుభ్రత-బంచికి భద్రత,’ ‘నోటిని అదుపులో పెట్టుకో,’ ‘నోరు అతిగా పెగిలితే వీపు పగులుతుంది,’ ‘నోరు మంచిదైతే - ఊరు మంచిగా వుంటుంది’ అనే సామెతలు వినేపుంటారు. వీటికి అర్థాలు విదుషురిటి చెప్పునక్కరలేదు. వృద్ధాప్యంలో నోటి సమస్యలు ఎక్కువగానే వుంటాయి.

‘నోరు సూక్ష్మజీవుల మూర్ఖజియమ్’ అనే సామెత వుంది. మన కిష్టమైన వాళ్ళు చిరునవ్వు చాల కాలం గుర్తుంటుంది కదా. కానీ వాళ్లు దగ్గరకు వచ్చినపుడు వారి సుండి నోటి దుర్మాసన వస్తే భరించలేం కదా. అనేక టీవి చానల్లలో ఈ దృశ్యాన్ని చూసే వుంటారు. నోటిలో దాదాపు 200 నుండి 300 రకాల సూక్ష్మజీవులు పది మిలియన్ల దాకా వుంటాయి. అవి ఎప్పుడూ మనం తినే ఆహారపదార్థాలలోని పిండిపదార్థాలు, చక్కెరలు మిగిల్చిన వాతావరణంలో వృద్ధి చెందుతాయి. దుర్మాసనకు కారణమవుతాయి. నిద్రపోతే అవి మరింత అభివృద్ధి చెందుతాయి. కనుక నోటిని ఎల్లప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. నోటి ఆరోగ్యం మన శరీర ఆరోగ్యం అన్నమాట. లేనిచో నోటి దుర్మాసన, పుండ్లు పడటం, చిగుళ్ళ వాయటం, పండ్లు పూడటం సంభవిస్తాయి. వయసు మీరిన కొద్దీ వయసుతోపాటు పళ్ళడిపోతాయన్న నానుడి వుంది కదా ! తగిన జ్ఞానత్తులు తీసుకుంటే వయస్సుతో పాటు పళ్ళు పూడటాన్ని నిరోధించవచ్చు. మంచి బుగ్గలతో యవ్వన వంతులుగా వుండవచ్చు. నోటితో మనం అనేక పనులు చేస్తాం. కనుక నోటిని శుభ్రంగానూ, ఆరోగ్యవంతంగానూ వుంచుకోవాలి.

కారణాలు

- విటమిన్ - బి లోపం వల్ల చిలోసిన్ అనే నోటి వ్యాధి, గ్లోబోసిన్ అనే నాలుక వ్యాధి వస్తాయి. ఫోలిక్ ఆమ్ల లోపం, ఇతర ఆహారపదార్థాల లోపం నోటి వ్యాధులు వస్తాయి.

- వ్యద్ధాప్యం వల్ల పండ్చూడిపోవటం, బోసి నోరు రావటం, ఆహోరాన్ని సరిగ్గా నమలలేక పోవటం కలుగుతాయి. తీసుకున్న సరిగ్గా అరగదు. దీని వల్ల కూడా పోషకాహార లోపం వచ్చి నోటి వ్యాధులు కలుగవచ్చు).
- అతిగా తీవి పదార్థాలు తినటం వల్ల సరిగ్గా నోటిని, పళ్ళను, నాలుకను కడుక్కోకపోవటం వల్ల నోటి వ్యాధులు, పళ్ళకు గారపట్టటం, చిగుళ్ల వాయటం, చిగుళ్ల నుండి రక్తం వస్తుంది.
- దంతవధానం చేసేటప్పుడు ఉప్పు, ఇసుక, గరకుగా వుండే పళ్ళపొడి, కబ్బిక (పిడకలు కాల్చగా వచ్చిన బూడిద)తో పళ్ళతోమటం వల్ల పళ్ళపై ఎనామిల్ పదార్థం పోతుంది. పిప్పిపళ్లు రావచ్చు.
- హేచెచ్చి / ఎయిడ్స్ రోగుల్లో నోటిలో తెల్లని పొరలు వస్తాయి. దీంతో రోగ ఆహోరాన్ని మింగలేదు. నోటి లోపల దవడలు, పళ్ళ చిగుళ్లు, నాలుక ప్రభావితమవుతాయి. హెర్పిస్ సింప్లెక్సు, నోటిలో వుండ్లు, ఓరల్ హెయిర్ ల్యాక్సోఫ్లెకియా, కషోసీ సార్టోమాకు సంబంధించిన వ్యాధులు, పుండ్లు వస్తాయి.

చికిత్స : పుల్కోనజోల్ మాత్రలు డాక్టరు సలహా మేరకు వాడాలి. బి-కాంప్లెక్సు, ఐరన్ మాత్రలు వాడాలి.

ఎండిన నోరు : నోరు ఎండిపోవటం ఒక లక్షణం. లాలాజలగ్రంథుల జబ్బు దీనికి కారణం కాకపోవచ్చు. ముఖ్యంగా విధి శాఖల్లో లేక వ్యవస్థల్లో వచ్చే వ్యాధులకు వాడే మందుల వల్ల నోరు ఎండి పోతుంది. దాదాపు 500 రకాల మందులు నోరు ఎండి పోవడానికి కారణమౌతున్నాయి.

నివారణ : దంతాలు మన శరీరంలో ఎక్కువ కాలం వుంటాయి. వాటి వినియోగం చాల ఎక్కువ. దంతాలలో వుండే సిమెంటు, డెంటిన్, ఎనామిల్ నిత్యం దాడికి గురవుతుంటాయి. దంతాలతో రోజుకు మూడు సార్లు భోజనం, ఘలహోరాలు, గట్టిగా వుండే పదార్థాలు మంచగడ్డలు, తీంటున్నాం. అనేక దంతాలు నమిలే, కొరికే, విసిరే పనులు చేస్తాయి. దంతాల ప్రథమ శత్రువు నోటిలో నివసించే సూక్ష్మ జీవులు. వీటితో కొన్ని శరీరం ఎంజైములను తయారు చేయడానికి, విటమిన్ల ఉత్పత్తిలో, నోటిలో వుండే హోనికరమైన బాక్టీరియాను తగ్గించడానికి ఊపయోగపడతాయి. వృధ్యల్లో నోటి పరిశ శ్రుత గురించి శ్రద్ధ తక్కువగా వుంటుంది. కుటుంబ సభ్యులు శ్రద్ధ పహించాలి. 65 ఏళ్లుదాటిన వారిలో దంతాలు వూడి పోవటం జరుగుతుంది. చుట్టు, బీడి సిగరెట్లు తాగే వారిలో, గుట్టూ పాన్ మాసాలాతినే వారిలో నోటి పరిశుభ్రత గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధ

వహించాలి. కాన్సరును, పుండ్రను నివారించుకోవాలి. దంతాలను, నోటిని పరిశుష్టంగా వుంచుకోవాలి.

తొర్ ఏర్వడితే : మనం ఆహారం తింటున్నపుడు దంతాలు శుభ్రపడతాయి. మన లాలాజలం కూడా నోటిని శుభ్ర పరుస్తుంది. మనం భోజనం చేసాక 10 లేక 15 నిముషాలలో నోటిలో ఆమ్లాలు తయారవుతాయి. ఇవి ఎనామెల్ను అరగ దీస్తాయి. పంటిలో తొర్ ఏర్వడానికి దారి తీస్తుంది. ఈ తొర్లో ఆహార పదార్థాలు ఇరుక్కు పోవటం, అవి మళ్ళీ పోవటం, జరిగి తొర్ కాస్టాపెద్దదౌతుంది. మొదట్లో నొప్పి ఉండడు. పన్ను కొంత తొర్యాక చిగురుకు పోయాక ఆహార పదార్థం నమలాలంబే పెద్దగా నొప్పి పుడుతుంది. అతి చల్ల దనాన్ని, అతి వేడిని భరించలేదు. కనీసం చల్లగాలి తగిలినా నొప్పి కలుగుతుంది. ఈ దశలో రోగి డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్తాడు.

తొర్పూడ్చుటం : తొర్ చిస్టుడైతే పరిస్థితిని బట్టి దంతవైద్యుడు ఘ్రాంటించు. అవసరమైతే పన్నుపీకుతాడు.

సీలాంట్స్ : వృధ్యులపక్ష రక్కణగా సీలాంట్స్ అనే ప్లాస్టిక్ కోటింగ్సు దంతాలకు బాట్కిరియా బారి నుండి రక్కణ పొందవచ్చు.

జాగ్రత్తలు : వృధ్యుల్లో కొందరు కొన్ని ప్రాంతాలలో కాల్చిన చుట్టు కాల్చున్న చివరను నోట్లో వుంచుకుని పోగ పీలుస్తారు. దీనిపల్ల నోట్లో పుండ్ర, కాన్సరు వచ్చే అవకాశం వుంది కనుక ఈ దురవాటును మానుకోవాలి.

- కొన్ని జబ్బుల్లో వృధ్యుల నోరు ఎండి పోతుంది. శరీరంలో నీటి శాతాన్ని నోరు, నాలుకను పరీక్షించడం ద్వారా ద్వారా కొంత నిర్ధారణకు రావచ్చు. అవసరమైన నీటిని తీసుకోవాలి. అవసరమైతే సిర ద్వారా ద్రావణాలు ఇవ్వాలి.
- దంతాల సంరక్కణ చేసుకోవాలి. అవసరమైతే దంత వైద్యుని సంప్రదించాలి. మూర్ఖులు వచ్చినపుడు నాలుక గాయపడే ప్రమాదం వుంది. కనుక అలా జరిగినపుడు తగి వైద్యుని సంప్రదించాలి.

ప్రతిరోజు రెండుసార్లు దంతధావనం చేయాలి. చిగుళ్నను కూడా శుభ్రపరచుకోవాలి. నోటి సమస్యలకు కారణమయ్యే జబ్బులకు తగిన మందులు వాడాలి. నోటిలో దుర్మాసన రాకుండా తగిన శుభ్రమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చుట్టు, బీడీ, గుట్టు పొన్ మసాలా, సారాయిని మానాలి. వృధ్యుల్లో పండ్లుడి పోతే కృతిమ దంతాలను అమర్చుకుని చుప్పిడి దవడలను మాయం చేసి యువకుల్లా ఉత్సాహంగా వుండవచ్చు.

వృద్ధాప్యంలో పునరావాసం

శైవం, బాల్యంలాగ వృద్ధాప్యం కూడా ప్రతి ఒక్కరికీ అనివార్యం. ఐక్యరాజ్యసమితి 60 ఏళ్ల వయసును - వృద్ధా ప్రాణికి, యవ్యనానికి మధ్య మధ్య భాగించే గీతగా తీసుకున్నారు. పరిశేధనలు కూడా 60 ఏళ్ల వయసును వృద్ధాప్యంగా పరిగణిస్తున్నారు. ప్రపంచ జనాభాలో వృద్ధుల జనాభా రోజు రోజుకు పెరుగుతున్నది. భారతదేశంలో జనాభాలో వృద్ధుల జనాభా శాతం 2001లో 7.5 శాతం మగ, స్త్రీల నిష్పత్తి 1.07:1 అయితే 2016 కల్లా వృద్ధస్త్రీల జనాభా వృద్ధుల జనాభాలో 51శాతం వుంటుందని అంచనా.

వారి వారి సంఘు నిర్మాణం బట్టి ఒక్కొక్క దేశంలో వృద్ధులవట్ల ఆదరణ ఒక్కొక్క రకంగా వుంటుంది. భారతీయ కుటుంబంలో వృద్ధులు ఇంకా గర్వకారణంగా, అనందదాయకంగా, స్వార్థిగా వున్నారు. ప్రాచీన భారతీయ సంస్కృతిలో వృద్ధాప్య సమస్యను గుర్తించారు. సంతాసం వృద్ధులను పోషించాల్సిన బాధ్యత ఆనాడు వున్నది. నేటి భారత రాజ్యంగం వృద్ధులకు అనేక ప్రకరణములలో కొన్ని హక్కులను కల్పించింది.

అంశం-9 : రాష్ట్రాల జాబితా, వృద్ధాప్య పెన్నను, సాంఘిక భద్రత, భీమా, ఆర్థిక, సాంఘిక ప్రణాళిక, అశక్తులు, నిరుద్యోగులకు ఇచ్చే సహాయమునకు సంబంధించి ఏకీభవించే జాబితాలో 20,23 24 అంశాల ప్రకారం ధృవీకరించబడ్డాయి. సెక్షన్ 20 (3) హిందూ దత్తత, నిర్వహణ యాక్ట 1956 ఒక వ్యక్తి తన ముసలి తల్లిదండ్రులను పోషించాలని చెబుతోంది.

చట్టబడ్చమైన ఏర్పాట్లు : సెక్షన్ 80 (ఫైనాన్స్ బిల్లు -1999) ప్రకారం 65 ఏళ్లు నిండిన వృద్ధులకు ఆదాయ పన్నులో రాయాలీ.

సంక్లేషమ పథకాలు : జాతీయ వృద్ధాప్య సెక్షన్ కింద కేంద్ర ప్రభుత్వం దిక్కులేని ట్రైలకు, 65 ఏళ్లు నిండిన వృద్ధులకు 75 రూపాయల పెన్నెన్, ఇస్తోంది. మహారాష్ట్రలో 60 ఏళ్లు నిండిన దిక్కులేని ట్రైలకు, పురుషులకు 100 రూపాయలు పెన్నెన్ ఇస్తోంది. భారత ప్రభుత్వం వారిపేర సరఫరాలు, ఆహారం, గ్రామీణ వికాస మంత్రిత్వ శాఖ 'అన్వయుర్జ్ర' పథకం క్రింద పెన్నెన్ అనుమతింజబడి దక్కని వృద్ధులకు నెలకు పది కిలోల ఆహారధాన్యాలు పంపిణీ చేస్తున్నారు. ప్రయాణ సౌకర్యాలు : భారత రైల్స్ శాఖ 60 ఏళ్లు నిండిన వృద్ధులకు అన్ని తరగతుల ఛార్జీల్లో 30 శాతం రాయితీయిస్తున్నది. గుండె జబ్బువున్న 65 ఏళ్లు నిండిన వృద్ధులకు, వారివెంట వచ్చే ఒకరికి సీపరు క్లాసులో 75 శాతం ఛార్జీ రాయితీ యిస్తున్నది. 65 ఏళ్లు నిండిన వృద్ధులకు ఇండియన్ రైల్స్ ఎంటే సహారా, జెట్ ఎంటే వేన్వారు ప్రాథమిక ఛార్జీల్లో 50 శాతం రాయితీయిస్తున్నారు.

ఆరోగ్యం : ధిలీలోని అనేక ఆస్పుత్రులలో వృద్ధులకు ఆదివారాల్లో ప్రత్యేక క్లినికలను నిర్వహిస్తున్నారు. గుజరాత్ కంటి శుక్లము ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారికి 'కంటిలో ఉంచే లెన్సు' ఉచితంగా ఇస్తున్నారు. వృద్ధాశ్రమాలను నిర్వహించే స్వచ్ఛందసంస్థలకు 90 శాతం ఆర్థిక సహాయం లభిస్తున్నది. ఇంకా జీవిత బీమా సంస్థ, ఇతర సంస్థలు వృద్ధులకు అనేక రాయితీలు కల్పిస్తున్నాయి. కానీ అవి అందరికి అందటం లేదు. భారతదేశంలో అన్ని ప్రైవేటు, ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల ఆస్పుత్రులలో వృద్ధులకోసం ప్రత్యేక బయటి రోగుల విభాగం, పడకలను ఏర్పాటు చేయాలి.

పునరావాసము

అశక్తుడైన వ్యక్తిని భోతికంగా, భావోద్రేక పరంగా తిరిగి తారాస్థాయి జీవనస్థాయికి తేవడమే పునరావాసం ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

వృద్ధుల జనాభాలో అశక్తత ప్రాభల్యం : అరవై ఏళ్లు దాటిన వారిలో ప్రతి ఒక లక్షకు ఒకరు అశక్తులైతే అది సాధారణ జనాభాతో పోలిస్తే ఎక్కువే. సాధారణ జనాభాతో పోలిస్తే వృద్ధుల జనాభాలో అశక్తత రేటు మూడు రెట్లు ఎక్కువ. వృద్ధుల పునరావాస బృందంలో వైద్యుడు, మానసిక వ్యాధులు వైద్య నిపుణుడు, సాంఘిక సేవాకార్య కర్త, ఫిజియోథెరపిస్టు ఫార్మాకాలజిస్టు స్పీచ్ థెరపిస్టు, రిక్రియేషన్ థెరపిస్టు ఆహారానికి సంబంధి ఒచిన నిపుణులు ఉంటారు.

లక్ష్మీలు : రోజువారీ జీవన కార్బూక్సమాలు (అవయవ) నిర్వహణలో స్వాతంత్ర్యం, శక్తి కలిగి వుండటం, పూర్తి స్థాయిలో అవయవాల ధర్మాల నిర్వహణను తిరిగి పొందలేమన్న విష యాన్ని గ్రహించటం. సమాజపరంగా ఆలోచన చేయటం. చైతన్యవంతం పరచటం. కదలికలు త్వరగా రావటం అనేది మెల్ల మెల్లగా వస్తాయని గ్రహించటం. వృద్ధులు తమ ఆరోగ్య స్థితిని సక్రమంగా ఉంచుకోవటంలో తోడ్పుడటం.

వృద్ధుల జాతీయ విధానం 1999 : ఈ విధానం వృద్ధుల ప్రయోజనం కేసం ప్రకటించారు. టెలికమ్యూనికెపన్ డిపార్ట్మెంటు 65 ఏక్కు దాటిన వృద్ధులకు ముందుగా టెలిఫోన్ ఇంప్యూలని నిర్ణయించింది. జీవిత భీమా సంస్థ ప్రత్యేక పాలసీలను ప్రవేశపెట్టింది. ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్లేషు శాఖ ఆసుపత్రుల్లో వృద్ధులకు ప్రత్యేక ‘కూర్’ లైను పడ్డతిని ప్రవేశ పెట్టాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను ఆదేశించింది. ప్రతి మెడికల్ కాలేజీలో వృద్ధుల వైద్యశాఖను ప్రవేశపెట్టి వృద్ధులకు ప్రత్యేక బయటి రోగుల విభాగాన్ని ప్రత్యేక పడకలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించింది. అయినప్పటికి వృద్ధులకు సరైన న్యాయం జరగటం లేదు.

జాతీయ వృద్ధులపై పెన్సన్ పథకం : ఈ పథకాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టింది. నెలకు 75 రూపాయల పెన్సన్ ఇస్తున్నది. కొన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు దీనికి కొంత జతచేసి ఎక్కువ వృద్ధాప్య పెన్సన్ ఇస్తున్నాయి. ఇందిరాగాంధీ సార్వత్రిక విశ్వవిద్యాలయం వారు వృద్ధుల వైద్యంలో పోస్ట్ గ్రాడ్యూయేటు డిప్లొమో కోర్సును ప్రవేశపెట్టి, నిర్వహిస్తున్నది.

జాతీయ బ్యాంకులు : వయో వృద్ధులకు 1/2 శాతం ఎక్కువ వడ్డి రేటును ఇస్తున్నారు. అనాధలైన వృద్ధులకు ప్రభుత్వం అనేక వృద్ధాశ్రమాలను నిర్వహిస్తున్నది. కేరళ రాష్ట్రంలో ఎక్కువ వృద్ధాశ్రమాలు వున్నాయి. కాని అవి చాలినంతంగా లేవు. పూర్తి వృద్ధాప్యంతో క్లీటించి, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న తగినన్ని వృద్ధాశ్రమాలు లేవు.

స్వచ్ఛదం సంస్థలు కూడా వృద్ధాశ్రమాలను నిర్వహిస్తున్నాయి. కాని అవి ఎక్కువ శాతం ఛార్టీలను వసూలు చేస్తున్నాయి. ఉచితంగా నడిపే వృద్ధా శర్మలు నేడు చాల అవసరం. ఏ ఆధారమూ లేని వృద్ధులు ఎందరో సాయంకోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.

అశక్తత ప్రాబల్యం రేటు ప్రతి లక్షకు - వృద్ధుల జనాభాలో (60)

అశక్తరకం అన్నివయస్సులవారు

గ్రామిణ 60+

పట్టణ60+ అన్ని వయస్సులవారు

કન્સં ઒કટી ભોગિક/

మానుసిక	1846	6401	1499	5511
మానుసిక మాంద్యం	92	11	100	7
మానుసిక అనారోగ్యం	110	180	89	67
ఆంధత్వం	210	1733	140	1087
తక్కువచూపు	86	747	54	459
వినికిడి	310	1551	236	1385
మాట	210	190	187	223
మాట, వినికిడి	172	132	153	137
కడలికలకు సంబంధించి	1046	2796	901	2888

వృద్ధులకు సపర్యలు చేయాలి

వృద్ధులు సమాజానికి, కుటుంబానికి ఎంతో అవసరం. వారి జీవితానుభవాలు వారి తరువాతి తరానికి అందజేయాలి. వారి సలహాలు వారి పిల్లలకు, తరువాతి తరానికి ఎంతో అవసరం. వృద్ధులు వారి యిష్టానం, మధ్య వయస్సులో సంపాదించిన ఆస్తులు, జ్ఞానసంవద, సాధించిన విజయాలు, చేసిన పరిశోధనలు ఆ తరువాతి తరానికి చెందుతాయి. కనుక వారు వృద్ధాశ్యం వల్ల, అనేక జబ్బుల వల్ల తమ పనులను (కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవటం, సౌనం చేయటం, బట్టలుమార్పుకోవటం, వంట చేసుకోవటం, ప్రయాణాలు చేయటం) చేసుకోలేని స్థితిలో ఉంటారు. అప్పుడు పాలిచ్చి వొట్టిపోయిన గొడ్డను కబేలాకు తోలినట్లు కాక- ఆ వృద్ధుల సంతానం లేక సహాయకులు వారిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. లేక సపర్యలు చేయాలి. ఈ సపర్యలు చేయటంలో సమస్యలను కొన్నింటిని ఇప్పుడు ప్రస్తావించాం.

ముందుగా వృద్ధుల శక్తి సామర్థ్యాలను అంచనా వేసుకోవాలి. అందువల్ల వారికి చేయాల్సిన సపర్యలు తెలుస్తాయి.

ధర్మాల నిర్వహణా శక్తిని మెరుగుపరచడం : వృద్ధుల్లో భౌతిక నష్టానికి ప్రత్యామ్నాయంగా లేక కోల్పోయిన ధర్మాన్ని తిరిగి తీసుకొచ్చేందుకు మూడు మార్గాలున్నాయి. భౌతిక క్రియను మెరుగు పరచడం, ప్రశాంతతో తీరికగా పనులు చేయటం, నిర్మాణాత్మకమైన పనిని చేపట్టం.

భౌతిక క్రియను మెరుగుపరచడం : వృద్ధాశ్యంలోనే కాకుండా భౌతికక్రియలను జీవన ప్రారంభంలోనే ఆరంభించాలి. ఏమైనప్పటికీ వృద్ధులు తమకు నచ్చిన, చేయదగ్గ భౌతిక క్రియలను ప్రారంభించాలి.

తీరికగా చేసే పనులు : వృద్ధాశ్యంలో కేంద్ర బిందువుగా నిలుస్తాయి. టీవీ చూడటం, పుస్కాలు చదపటం, తోటపని చేయటం, మనవళ్ళను మనుమాళ్ళను అడించటం, వారికి చక్కగా కథలు చెప్పటం, ఇంకా ఇంటి పనుల్లో సహకరించటం.

నిర్మాణాత్మకమైన పనులు : సాంఘిక సేవ చేసే సంస్థల్లో స్వచ్ఛంద కార్యకర్తగా చేరటం.

కుటుంబ పాత్ర : వృద్ధుల సేవలో కుటుంబ సభ్యుల పాత్ర ఎంతో వుంటుంది. వారు తమ వృద్ధులను జాగ్రత్తగా గమనించాలి. అందోళనకు గురైనపుడు ఓదార్శాలి. మతిమరపులో వున్నవారికి వారిపనులు, తీసుకోవాల్సిన మందులు మొదలైనవి గుర్తు చేయాలి. ఇంకా తేడా వచ్చినపుడు జబ్బు చేసినపుడు వెంటనే వైద్యున్ని సంప్రదించాలి. తగు చర్యలు చేపట్టాలి.

పదవీ విరమణ : తరువాత జీవితాన్ని ప్రణాళిక బద్ధంగా వుంచుకోవాలి.

సామాజిక పాత్రలో మార్పులు : పుట్టక శైశవం, బాల్యం, యవ్వనం వివాహం తర్వాత భర్తపాత్ర, కుటుంబ పోషణలో తండ్రిపాత్ర, జీవనోపాధిలో ఉద్యోగస్తుని పాత్రలేకాక పదవీ విరమణ తరువాత సంపాదన తక్కువయ్యాక వృద్ధుని పాత్ర, ఆ వృద్ధపాత్రలో విసుగుకల్పిస్తున్నావని సంతాసం తిట్టు శాపనారాలతో శోపథారి పాత్ర అంత ఎన్నరగ్గ పాత్ర కాకపోయినా వుండేపాత్రే. కనుక ఈ పాత్రలో సంపాదనలేక, అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ స్నేతంత్ర్యం కోల్పేయి ఇతరులపై ఆధారపడాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు ఎవరో ఒకరు ఆ వృద్ధుల్ని ఓదార్చి ఆదరించి, పోషించాలి. ఆ సపర్యలు చేపట్టాలి.

సపర్యల సమస్యలు

వృద్ధాప్యం భౌతిక, భావోదైక, సామాజిక మార్పులను తెస్తుంది. కీళ్ళనొప్పులు, మతిమరపు, సాధారణ జ్ఞానం తగిపోవటంతో సంపాదనతో స్వతంత్రంగా జీవించిన వ్యక్తి మరొకరిపై ఆధారపడ్డ వ్యక్తిగా రక్షణ లేని వ్యక్తిగా మారతాడు. కదల్ని స్థితిలో నిర్ణయానికి గురవుతాడు. ఈ వృద్ధులకు సపర్యలు అవసరం. సపర్య అత్యంత ప్రాథమిక మానవని అవసరం. ప్రత్యేక అవసరాలుండే వృద్ధుల్లో సపర్య ముఖ్యమైనది. సపర్యలు భౌతిక, మానసిక సవాళ్ళను ఎదుర్కొలి. పక్షపాతం, గుండి పోటు, పార్ట్స్‌సన్ వ్యాధి, తీవ్ర మానసిక దిగులు జబ్బులన్న వృద్ధులకు సపర్యలు ఎంతో అవసరం.

సపర్య చేసేదెవరు? : వృద్ధరోగి సపర్యకు ఎవరు ప్రాథమిక బాధ్యత వహిస్తారు? భార్యా? కొడుకా? కూతురా? బంధువా? స్నేహితుడా? అతను శిక్షణ పొందాడా? లేదా? జీతంపై పని చేసే వ్యక్తా? నర్సీ? రోగికి సపర్య చేసేవారు రోగితో ఏ సంబంధం వల్ల కల్పివున్నారో కూడా ముఖ్యం. ఎందుకంటే వారు ఎక్కువకాలం ఎంతో శ్రద్ధతో, ఓపికతో, సహానంతో, మానవతా దృక్పథంతో రోగికి సపర్య చేయాల్సి వుంటుంది. కనుక సపర్యలు చేసేవ్యక్తి ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన, మందుల పేర్లను చదువగల శక్తి, సపర్యలు చేయటంలో తర్వీదు పొందటం, రోగి ఉప్పొగ్రత, నాటీ వేగం, రక్తపోటును కొలవటం, పక్కమార్పటం, మల మూత్రాదులకు సంబంధించిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం, పడక పుండ్ర పడకుండా చూచుకోవటం, రోగి ప్రవర్తనతో ప్రవర్తించి అతని ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచటం, మానసికంగా ఉత్సాహపరచటం, రోగి ఇష్టాలను తెలుసుకుని ప్రవర్తించి అతని ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచటం గురించి తెలియాలి. ఇంటివద్ద సపర్య, పగలు సపర్య, ఆస్పుత్రులలో లేక వృద్ధాశ్రములలో సపర్య రకాలున్నాయి.

వృద్ధులను తిట్టడం, హింస

కుటుంబ సభ్యులు వృద్ధులను నిర్దక్కం చేయటాన్ని లేక అవమాన పరచటాన్ని సహించలేరు. తమ సంతానం తమను బాగా చూడాలని కోరుకుంటారు. లేకుంటే తమ హక్కులకు భంగం వాటిల్లిందని భావిస్తారు. భారతీయ సంస్కృతిలో విలువలు నశించి, స్వార్థం ఎక్కువై చిన్న కుటుంబం వచ్చిపడి నేడు ఎందరో వృద్ధులు తమహక్కులను కోల్పోతున్నారు. ఆ పరిస్థితులు ఇవే...

- కుటుంబ సభ్యులు తమను సరిగ్గా చూడకపోతే తమ హక్కులకు అవమానం జరిగినట్లుగా వృద్ధులు భావిస్తారు.
- సరైన సమయంలో సరైన, మొరుగైన ఆహారం ఇవ్వకపోతే,
- వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ చేయకపోతే,
- దుస్తులు, పడక సరిగ్గా వుండకపోతే,
- వృద్ధరోగి మూత్ర, మలవిసర్జన చేసి తడి పడకపై వున్నపుడు పట్టించుకోకపోతే,
- పడకపుండ్ల పడినపుడు, కడలికలు లేక కీళ్ల పట్లుకపోయి వుండ్ల పడినపుడు శ్రద్ధ చేయకపోతే
- మందులను సరైన సమయంలో సరైన మోతాదులో ఇవ్వకపోతే,
- వృద్ధులలో కనీసం కొంతసేపైనా గడపకపోతే. ఎందుకంటే ‘మంచి మందులతో చికిత్స కన్నా మానవ స్వర్ఘ మంచి’ అని శాస్త్రం చెప్పున్నది.
- వృద్ధులకు తగిన గౌరవం, ప్రాధాన్యత యివ్వకపోతే,
- ఆస్తికోసం వృద్ధులతో కుటుంబ సభ్యులు అతిగా ప్రవర్తిస్తే,
- వృద్ధులన్న ఇల్ల గదిలో వెలుతురు, గాలి, శుభ్రత లేనట్లయితే

డబ్బుకోసం లేక సెక్కు కోసం కొండరు రక్షణ లేని సమయంలో వృద్ధుల్ని చంపుతున్నారు. ఆస్తికోసం కొడుకులు, భార్య వృద్ధుల్ని, హింసిస్తున్నారు. హత్య చేస్తున్నారు. వృద్ధులపై అవమానాలను, హింసనూ ప్రభుత్వం స్వచ్ఛంద సంస్థలు, మానవతా వాదులు అరికట్టాలి.



పృథ్వీపైం అనివార్యం అయినా దానిని వాయిదా
వేయవచ్చును. పొడిగించుకొనవచ్చును. వయో
పృథ్వీలు కుటుంబానికి, సమాజానికి ఎంతో
అవసరం. వారి అనుభవం, జ్ఞాన సంపద,
పరిశోధనలు తరువాతి తరాలకు అందించబడాలి.
ప్రపంచంలోనూ భారతదేశంలోనూ పృథ్వీలు
ఆరోగ్యకరమైన పృథ్వీపై జీవితాన్ని గడపాలి.

ఆరోగ్యపంతమైన పృథ్వీపై జీవితాన్ని
గడుపుటకు అవసరమైన సూచనలు, పృథ్వీపై
నివారణోపాయములు, పృథ్వీపైంలో వచ్చే మార్పులు
- శారీరకంగా, మానసికంగా జబ్బులు, నివారణ
మొదలగు వాటి గురించి సామాన్య ప్రజలకు
వివరించే వ్యాసాలు ఈ పుస్తకంలో ఉన్నాయి.