

Tel : 0487 2556996
2502429
2502430



RAJAH HOSPITAL

(Founder : HAJI A. ABDULKADER SAHIB)
P.B.No. 34,
Muthuvattoor, Chavakkad - 680506

രാജാ ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ്
മുതുവട്ടൂർ, ചാവക്കാട്



വാർഡുകൂ പരിചരണവും
പുനരധിവാസവും

വാർദ്ധക്യ പരിചരണവും പുനരധിവാസവും

“നരച്ചതല ശോഭയുള്ള കിരീടമാകുന്നു; നീതിയുടെ മാർഗ്ഗത്തിൽ അതിനെ പ്രാപിക്കാം” ഭക്തനായ ഇഞാനിയുടെ വാക്കുകൾ ! ജീവിത സാധാരണത്തിൽ ഈ കിരീടം അണിയുവാൻ 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ യുവതലമുറ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുമേന്ന് തോന്നുന്നില്ല കാരണം. വാർദ്ധക്യം ഒരു രോഗമല്ലെങ്കിലും സാധാരണക്കാരന്റെ മനസ്സിൽ നഷ്ടനൊമ്പരങ്ങളുടെയും രോഗാതുരതകളുടെയും കാലമാണ്. ഷഷ്ഠിപൂർത്തിയോടെ ഒരു വ്യക്തി വാർദ്ധക്യത്തിലേക്ക് കടന്നതായി കരുതാം. 2000-ൽ 10%ത്തിൽ താഴെയായിരുന്ന ലോക വ്യഭ ജനസംഖ്യ 2050-ൽ 20% നു മുകളിൽ ആകുമെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഈ വർദ്ധനവ് ജീവിത നിലവാരം ഉയരുന്നതിന്റെ സൂചിക കൂടിയാണ്. ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ജനനവും, വളർച്ചയും, ഉറ്റവർ സമയവും, സ്നേഹവും, ശ്രദ്ധയും നിർല്ലോഭം ചൊരിഞ്ഞ് കാത്തിരിക്കുമ്പോൾ അതേ ശിശു ആറോ ഏഴോ പതിറ്റാണ്ടു കഴിയുമ്പോൾ നിരാശനും നിരാലംബനുമായി കഴിയുന്നത് വിരോധാഭാസമാണ്. പക്ഷെ, അനേകം വ്യഭ സ്നേഹിതർ ഒറ്റപ്പെട്ടവരോ, വിഷാദ ബാധിതരോ, ശയ്യാവലംബികളോ ആയി കഴിയുന്നത് കാണുമ്പോൾ അവരുടെ ജീവിതങ്ങളിൽ കുറച്ചെങ്കിലും കൂട്ടായ്മയും ആത്മദൈവ്യവും, സാന്ത്വനവും, സ്വാശ്രയത്വവും പകരുവാൻ സാധിക്കുന്നത് വലിയൊരു നേട്ടം തന്നെയായിരിക്കും.

30 വയസ്സിനുശേഷം ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമാനുഗതമായി കുറയുന്നു. ശരീര കോശങ്ങളിലും ആന്തരാവയവങ്ങളിലും കാലം വരുത്തുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ, പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കാനുള്ള ശേഷി കുറയ്ക്കുന്നു. വാർദ്ധക്യത്തിലെ രോഗങ്ങളും, രോഗലക്ഷണങ്ങളും പലപ്പോഴും ചെറുപ്പക്കാരുടേതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായാണ് അവതരിക്കുക. പുറമേയ്ക്ക് നിസ്സാരമെന്ന് തോന്നുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പോലും ചിലപ്പോൾ മരണ

കാരണമായേക്കാം. വാർദ്ധക്യത്തോടൊപ്പം ജനിതക ജന്യമോ, ജീവിത രീതിയിലെ പ്രത്യേകതകൾ കൊണ്ടുണ്ടായതോ ആയ ദീർഘകാല രോഗങ്ങളും അർബുദങ്ങളും ഒക്കെ പ്രകടമാകുന്നു. വാർദ്ധക്യം ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട് എന്നത് ശരിതന്നെ. എന്നാൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ ജീവിതരീതിയിലൂടെയും ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സാ വിധികളിലൂടെയും മിക്ക രോഗങ്ങളെയും നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തി സമൂഹത്തിന് പ്രയോജനകരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ വലിയൊരു വിഭാഗം വ്യഭരെ പ്രാപ്തരാകാനും കഴിയും.

പ്രായമാകുന്നതുകൊണ്ടുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾ

കാലം ഓരോ വ്യക്തിയിലും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ ബാഹ്യമായും ആന്തരികമായും വരുത്തുന്നു. ജ്വരാനരകളെ വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ ബാഹ്യലക്ഷണങ്ങളായി കരുതുന്നു. അമിതവണ്ണം, മാംസപേശികൾ, അസ്ഥികൾ, സന്ധികൾ ഇവയിലുണ്ടാകുന്ന ബലക്ഷയം, തേയ്മാനം, പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും ഗ്രന്ഥികളുടെയും പ്രവർത്തനകുറവ്, പ്രതിരോധ ശേഷിയിലുള്ള കുറവ് ഇവയൊക്കെ വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നതോടൊപ്പം പലതരം അണുബാധകൾക്കും വാർദ്ധക്യത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള വേദനകൾ, ചലനകുറവ്, അർബുദരോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

നാഡീവ്യൂഹം.

പ്രായമാവുന്നതോടെ തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിലും രാസപദാർത്ഥങ്ങളുടെ അളവിലും കുറവ് സംഭവിക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ ചില വർണ്ണ കണികകൾ നിക്ഷേപിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ബാലൻസ് , പ്രതിരോധസമയം, എഴുതുന്നതിന്റെ വേഗത, പേശികളുടെ ശക്തി ഇവയിൽ പൊതുവായ

കുറവനുഭവപ്പെടുന്നു. പ്രായമേറുന്നതോടും പുതിയതും സങ്കീർണ്ണവുമായ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും, ഓർമ്മിക്കുവാനും, അപഗ്രഥിക്കുവാനും ചെറുപ്പക്കാലത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ സമയം വേണ്ടി വരും. എന്നാൽ ഒരു ജീവിതകാലത്തെ അനുഭവസമ്പത്ത്, ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങളെ വിവേചിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കുവാൻ അവരെ കൂടുതൽ വിവേകമുള്ളവരാക്കുന്നുണ്ട്. കേൾവി, കാഴ്ച, ഗ്രാഹ്യം ഇവയിലുള്ള കുറവ് ആശയവിനിമയത്തിലുള്ള തകരാറിലേക്കും വ്യക്തി ശുചിത്വകുറവിലേക്കും, ശാരീരിക മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളിലേക്കും വിവിധ തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങളിലേക്കും വഴിതെളിക്കുന്നു. വ്യാധി കുറവും, വാർദ്ധക്യസഹജമായ അലസതയും അനാരോഗ്യത്തിലേക്കും പേശികളുടെയും അസ്ഥികളുടെയും ബലക്ഷയത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു അതുകൊണ്ട് തന്നെ തുടർച്ചയായ വീഴ്ചകളും ക്ഷതങ്ങളും വാർദ്ധക്യത്തിലെ നിത്യസംഭവങ്ങളാകുന്നു.

പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന മാനസിക വിഭ്രാന്തി (Delirium) മേധാക്ഷയം (ഡിമെൻഷ്യ), വിഷാദരോഗം, പാർക്കിൻസൺ രോഗം, തലക്കറക്കം, മസ്തിഷ്കാഘാതം ഇവയൊക്കെ നാഡീവ്യൂഹവുമായിട്ടുള്ള ബന്ധത്തിലോ മറ്റനേക കാരണങ്ങളാലോ ഉണ്ടാകാവുന്നതാണ്. പ്രായമായ രോഗികളിൽ അടിസ്ഥാന മാനസികസ്ഥിതി പരിശോധന (Basic mental status examination) നടത്തുന്നത് രോഗനിർണ്ണയത്തിന് സഹായകരമാണ്. (ബോധമണ്ഡലത്തിന് തടസ്സം വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ രോഗിയെ വിശദമായ പരിശോധന നടത്തിയ ശേഷം ചികിത്സ നിർണ്ണയിക്കേണ്ടതുണ്ട്.) രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർ, യഥാർത്ഥ രോഗസ്ഥിതിയെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കി അവരോട് ഇടപെടുന്നത് രോഗിക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും പ്രയോജനകരമായിരിക്കും.

രക്തചംക്രമണ വ്യൂഹം

വാർദ്ധക്യത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഉണ്ടാകാവുന്ന ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ ഉയർന്ന നില, വ്യാധിമകുറവ്, മാറിയാ ജീവിത രീതി ഇവയൊക്കെ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്കും രക്തചംക്രമണത്തിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾക്കും കാരണമാകും. കൊഴുപ്പുകൾ രക്തമണികളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് മൂലം രക്തമണികൾക്ക് അടവുണ്ടാകുന്നു. ഇത് ഹൃദയഭിത്തിയിലേക്കും തലച്ചോറിലേക്കും, മറ്റവയവങ്ങളിലേക്കുമുള്ള രക്തചംക്രമണത്തിന് തടസ്സം വരുത്തുകയും ഹൃദയഘാതം, മസ്തിഷ്കഘാതം തുടങ്ങിയ മാരക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. 50 വയസ്സിനുമുകളിൽ പ്രായമായവർ പ്രതിരോധമെന്ന നിലയിൽ ചെറിയ ഡോസ് ആസ്പിരിൻ ഗുളിക കഴിക്കുന്നത് ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അശുദ്ധ രക്തക്കുഴലുകളിലെ വാൽവുകളുടെ പ്രവർത്തനം കുറയുന്നതു മൂലം വെരികോസിറ്റിയും (കാലുകളിലെ തടിച്ചു വീർത്ത് ചുരുണ്ടുകൂടിയ സിരകൾ) അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു.

ശ്വാസനേന്ദ്രിയ വ്യൂഹം.

ശ്വാസകോശ പേശികളുടെ ഇലാസ്തികത കുറയുന്നത് ശ്വാസനപ്രക്രിയ മന്ദഗതിയിലാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. വാരിയെല്ലുകളുടെ അയവില്ലായ്മ മൂലം ശ്വാസിക്കാൻ കൂടുതൽ പ്രയത്നം വേണ്ടി വരുന്നു. ഇതു മൂലം വാർദ്ധക്യത്തിൽ മുന്നറിയിപ്പില്ലാതെ ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ വരാം. അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം, പുകവലി ഇവയും ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തും. വിട്ടുമാറാത്ത ശ്വാസമുട്ടൽ (സി.ഓ.പി.ഡി.) ന്യൂമോണിയ (ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളിലെ അണുബാധ), ശ്വാസ കോശങ്ങളിലുണ്ടാ

കുന്ന അർബുദം പ്രാഥമികമായുള്ളതോ, മറ്റു അവയവങ്ങളിൽ നിന്നു വ്യാപിക്കുകയോ ഇവയും പ്രായാധിക്യമുള്ളവരിൽ സാധാരണയാണ്.

ഭവനേന്ദ്രിയ വ്യൂഹം.

താടിയെല്ലുകളുടെ ചുരുക്കവും, മോണയുടെ സങ്കോചവും പ്രായമായവരിൽ സാധാരണയാണ്. ഇത് ദന്തക്ഷയത്തിനും മറ്റു ദന്തരോഗങ്ങൾക്കും തുടർന്ന് പല്ല് കൊഴിയുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. വാർദ്ധക്യത്തിൽ ഉമിനീരിന്റെ അളവുകുറയുന്നത് ദന്തക്ഷയത്തിനും രുചികുറവിനും, ഭക്ഷണത്തോടുള്ള താൽപര്യകുറവിനും കാരണമാണ്. ഇത് രോഗിയെ പോഷകകുറവിലേക്കും, അനാരോഗ്യത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു. കൂടലിന്റെ പേശികളുടെ ചലന കുറവും, ആന്തരികസ്മരത്തിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങളും, ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനത്തെയും ആഗിരണത്തെയും ബാധിക്കുന്നതോടൊപ്പം മലബന്ധം, ചില ഭക്ഷണങ്ങളോടുള്ള അസഹ്യത ഇവയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു.

വായിലെയും നാക്കിലെയും വൃണങ്ങൾ, നിറവ്യത്യാസങ്ങൾ ഇവ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ പരിശോധിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. ഭക്ഷണം ഇറക്കുന്നതിന് തടസ്സം, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, പുളിച്ചുതികട്ടൽ, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി (രക്തം കലർന്നതോ, കറുപ്പുനിറത്തിലോ) ഇടവിട്ടുള്ള വയറിളക്കം, മലബന്ധം, മലത്തിന്റെ നിറവിത്യാസം ഇവയൊക്കെയും മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അർബുദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളും ആകാമെന്നതുകൊണ്ട് പരിശോധിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രായം കൂടുന്തോറും കരളിന്റെ വലിപ്പം കുറയുകയും പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുകയും ചെയ്യുന്നത്, കരൾ വഴി ഉപാപചയവും വിസർജ്ജനവും നടത്തപ്പെടുന്ന മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ ശ്രദ്ധ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. മദ്യപാനവും, ചില കരൾ രോഗ

ങ്ങളും 'സിറോസിസ്' എന്ന രോഗത്തിന് കാരണമായേക്കും.

യൗവ്വനത്തിൽ തന്നെ ദന്തപരിചരണത്തിലും ഭക്ഷണ രീതിയിലും വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ ചെലുത്തിയാൽ വാർദ്ധക്യത്തിലെ ദന്തക്ഷയത്തെയും തുടർന്നുണ്ടാകാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെയും ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്. പഴുവർഗ്ഗങ്ങളും നാരുകളും ധാരാളം വെള്ളവും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് മലബന്ധം തടയുന്നതിന് നല്ലതാണ്. ഇതോടൊപ്പം ക്രമമായ വ്യായാമം ഒരു ജീവിതചര്യയാക്കുന്നത് വാർദ്ധക്യരോഗങ്ങളെയും, ദവിഷ്യത്തുകളെയും ചെറുത്തുനിൽക്കാൻ ഉപകരിക്കുന്നു ഇത് മലബന്ധം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായകവുമാണ്.

വൃക്കകളും-മൂത്രാശയ ജനനേന്ദ്രിയ വ്യൂഹവും

40 വയസ്സിനുശേഷം വൃക്കകളുടെ തൂക്കവും അടിസ്ഥാന യൂണിറ്റു (നെഫ്രോൺ)കളുടെ എണ്ണവും ക്രമേണ കുറയുന്നു. വൃക്കകളിലേക്കുള്ള രക്ത പ്രവാഹത്തിനും കുറവുണ്ടാകുന്നതിനാൽ വൃക്കകളുടെ രക്ത ശുദ്ധീകരണത്തിന്റെ അളവും (Glomerular filtration rate) കുറയുന്നു. വൃദ്ധരോഗികളിൽ മരുന്നുകളുടെ അളവു നിർണ്ണയിക്കുമ്പോൾ വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനശേഷി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, അനിയന്ത്രിതമായ പ്രമേഹം മുതലായവയും വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുന്നു. വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനം കുറയുന്നതുമൂലം രക്തത്തിലെ യൂറിയയുടെ അളവു കൂടുന്നതിനും, ലവണങ്ങളുടെ അനുപാതം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനും ഹാർട്ട് ഫെയ്ലർ വരുന്നതിനും കാരണമാകും. മൂത്രസഞ്ചിയുടെയും അനുബന്ധപേശികളുടെയും ചലനകുറവ് നിയന്ത്രണമില്ലാതെ മൂത്രമൊഴിക്കുന്ന അവസ്ഥയോ, മൂത്രതടസ്സമോ അല്ലെങ്കിൽ അണുബാധയോ ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നു.

മദ്ധ്യവയസ്സിൽ സ്ത്രീകളിലും പുരുഷന്മാരിലും ലൈംഗിക ഹോർമോണുകളുടെ ഉല്പാദനം കുറയുന്നു. ആർത്തവ വിരാമത്തോടെ ഈസ്ട്രോജന്റെ കുറവ് എല്ലുകളുടെ ബലകുറവിനും തേയ്മാനത്തിനും എല്ലുകൾ കൂടുതലായി പൊട്ടുവാനുള്ള സാധ്യതയിലേക്കും നയിക്കുന്നു. ഇടുപ്പിന്റെയോ നട്ടെല്ലിന്റെയോ ക്ഷതം നീണ്ട കിടപ്പിലേക്കും അംഗവൈകല്യങ്ങളിലേക്കും നയിക്കാം. ഹോർമോണുകളുടെ കുറവുമൂലം സ്ത്രീകളിലും പുരുഷന്മാരിലും ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് താൽപര്യം കുറയുന്നു. ആർത്തവ വിരാമശേഷം സ്തനങ്ങളിലും ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളിലും അർബുദ സാധ്യത കൂടുതലാണെന്നതിനാൽ വർഷത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും പരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ്

പുരുഷന്മാരിൽ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ അമിത വളർച്ച മൂത്ര തടസ്സത്തിന് കാരണമാണ് 60 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ പുരുഷന്മാരിൽ മലദ്വാരം വഴി പരിശോധിക്കുന്നത് മലാശയത്തിലെയും പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയിലെയും അർബുദമോ മറ്റുസുഖങ്ങളോ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സഹായകമാണ്.

അസ്ഥിപേശിവ്യൂഹം

പ്രായമാകുന്നതോടെ മാംസപേശികളുടെ വലിപ്പവും ബലവും കുറയുന്നു. നാലിടതു വയസ്സിനുശേഷം എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രത കുറയുകയും എല്ലുകൾ പൊട്ടുവാൻ സാധ്യത കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. ക്രമമായ വ്യായാമവും ഭാരോല്പാദനവും മാംസപേശികളുടെ പ്രവർത്തനശേഷിയും എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രതയും നിലനിർത്തുന്നതിന് പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. കാത്സ്യം, വൈറ്റമിൻ ഡി 3 (D3) ഇവ സ്ഥിരമായി കഴിയ്ക്കുന്നത് എല്ലുകളുടെ കനം കുറയുന്നതിനെ ഒരളവുവരെ തടയുന്നു.

വിവിധതരം സന്ധിവീക്കങ്ങളും (Osteoarthritis, Rheumatoid

arthritis, Gout) നട്ടെല്ലിന്റെ കശേരുകളുടെ തേയ്മാനവും വേദനകളും പ്രായാധിക്യമുള്ളവരിൽ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. വേദന സംഹാരികളോടൊപ്പം അനുയോജ്യമായ ഫിസിയോതെറാപ്പിയോ, വ്യായാമമോ, സന്ധികൾക്ക് വിശ്രമമോ, വേദനകൾക്ക് ശമനം നൽകുന്നു.

കാഴ്ചകുറവ്

പല കാരണങ്ങളാൽ ഉണ്ടാകാം. വെള്ളപ്പുഴുത്ത് -പ്രായമാകുമ്പോൾ അടുത്തുള്ള വസ്തുക്കളെ വ്യക്തമായി കാണുന്നതിനുള്ള കഴിവ് കുറയുന്നു. കണ്ണിലെ ലെൻസിന്റെ ഇലാസ്തികത കുറയുന്നതാണ് കാരണം. അനുയോജ്യമായ കണ്ണട ഉപയോഗിച്ചാൽ വ്യക്തമായി കാണാൻ സാധിക്കും. തിമിരം-വാർദ്ധക്യത്തിൽ ലെൻസിന്റെ സുതാര്യത നഷ്ടപ്പെടുന്നതു മൂലം കാഴ്ച കുറയുന്നു. സൺഗ്ലാസുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതും നേരിട്ട സൂര്യപ്രകാശം കണ്ണിലടിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതും പ്രമേഹരോഗത്തെ എപ്പോഴും നിയന്ത്രണത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതും തിമിരത്തെ തടയുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതലുകളാണ്. തിമിരം ബാധിച്ചിട്ടുള്ളവർക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയാണ് കാഴ്ച ലഭിക്കുവാനുള്ള ചികിത്സ. ഗ്ലോക്കോമയിൽ കണ്ണിനുള്ളിലെ പ്രഷർ കൂടുതലായാലും തലവേദനയും കാഴ്ചകുറവും ഉണ്ടാകും.

കേൾവിക്കുറവ്

വാർദ്ധക്യത്തോടൊപ്പം കേൾവിക്കുറവും വളരെ സാധാരണമാണ്. ഇത് സമൂഹത്തിൽ ഒറ്റപ്പെടുന്നതിനും വിഷാദത്തിനും കാരണമായേക്കാം. കൂടുതൽ ശബ്ദകോലാഹലം ഉള്ളിടത്ത് ശബ്ദങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നത് വ്യഭാർക്ക് വളരെ ശ്രമകരമാണ്. തന്മൂലം വലിയ ശബ്ദങ്ങൾ ഉള്ള സ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നത് കേൾവിക്കുറവ് വച്ചുളകാതിക്കുവാൻ നല്ലതാണ്. കേൾവിക്കുറവ് അധികരിക്കുവാൻ സാധ്യതയുള്ള മരുന്നുകൾ വാർദ്ധക്യത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കു

വാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഹിയറിംഗ് എയ്ഡുകളുടെ (Hearing Aids) ഉപയോഗം ഒരളവുവരെ കേൾവിക്കുറവിനെ നേരിടാൻ സഹായിക്കുന്നു.

മാനസിക വ്യതിയാനങ്ങൾ

ആരോഗ്യകരവും സമാധാനപരവും സന്തുഷ്ടവുമായ ഒരു ജീവിതസായാഹ്നം ലഭിക്കണമെന്നത് എല്ലാവരുടേയും ആഗ്രഹമാണ്. ജോലിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചവർ എന്തുചെയ്യുമെന്നുള്ളത് പൊതുവായുള്ള ആശങ്കയാണ്. പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയ മക്കൾ ജോലിക്കായി പുറംനാടുകളിലേയ്ക്ക് പോകുമ്പോൾ പല കുടുംബങ്ങളിലും പ്രായംചെന്ന ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാർ തനിച്ചാവുന്നുണ്ട്. വർഷങ്ങൾ മെല്ലെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ അതിനൊപ്പം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അസുഖങ്ങൾ പലതും പതുക്കെ കടന്നുവരികയും ചെയ്യുന്നു. ഒരുപരിധിവരെ എല്ലാവരും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതാണ് ഇതെങ്കിലും, അങ്ങനെയുള്ളവരിൽ പകുതിയിലധികം പേരും ഒരുവിധത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുവിധത്തിൽ ദുഃഖിതരും അസംതൃപ്തരുമായി മാറുന്നു.

പലരെയും ഈ അസംതൃപ്തിയും മാനസികപ്രയാസങ്ങളും വിഷാദരോഗത്തിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നു. ഒട്ടുമിക്ക രോഗങ്ങളുടെയും ആരംഭം രോഗിയോ രോഗിയുടെ കൂടെയുള്ളവരോ മനസ്സിലാക്കിയെന്നു വരില്ല. തന്മൂലം ബന്ധപ്പെട്ടവർ രോഗിയുടെ സ്വഭാവത്തിൽ വന്ന മാറ്റങ്ങളെപ്പറ്റി പരാതി ഉന്നയിക്കുന്നു.

മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ശാരീരിക അസുഖങ്ങളായി മാറുന്നതും മാറ്റുന്നതും (Somatistion) ഇത്തരം രോഗികളുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. മിക്കപ്പോഴും ഒന്നിലധികം പരാതികൾ ഉണ്ടായിരിക്കും ഇക്കൂട്ടർക്ക്. അവയധികവും അവ്യക്തമായ പരാതികളായിരിക്കും. അറുപത് വയസ്സു കഴിഞ്ഞവരിൽ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അസുഖങ്ങൾ ബാധിച്ചവരെ ഒരു രോഗിമാത്രമായി കാണാതെ ചില

പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങളുള്ള സാമൂഹിക വ്യക്തിയായി കണ്ട് അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യപരവും സാമൂഹ്യപരവുമായ പരിഹാരം ഉണ്ടാക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

പ്രായം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് ഇക്കൂട്ടരുടെ മനസ്സിന്റെ ശക്തി കുറയുകയും നിസാരകാര്യങ്ങൾപോലും അവരെ മാനസിക സംഘർഷത്തിലും ദുഃഖത്തിലും ആഴ്ത്തുകയും ചെയ്യും. അനാരോഗ്യം കാരണം അല്പംപോലും അധ്വാനിക്കാൻ കഴിയാതെ വരികയും നിത്യകർമ്മങ്ങൾക്ക് പോലും മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കേണ്ടിവരികയും ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യം ഇക്കൂട്ടരെ പ്രത്യേക മാനസികാവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദുഃഖവും ദേഷ്യവും നിസ്സഹായതയും താൻ കാരണം മറ്റുള്ളവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടായല്ലോ എന്ന വിചാരവും ഇവരെ വേട്ടയാടുന്നു. ഈ സമീശ വികാരങ്ങളുടെ മൂർദ്ധന്യാവസ്ഥ ഒട്ടും സുഖകരമല്ലാത്ത അനുഭവമായിട്ടാണ് മാറുക. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ മനസ്സിന്റെ സമനിലതെറ്റി രോഗികളാവുന്നവരുടെ എണ്ണവും കുറവല്ല. ഇക്കൂട്ടരിൽ ചിലർ ആത്മഹത്യക്കുപോലും മുതിരും.

സാധാരണഗതിയിൽ മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കാതെ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കാൻ ആഗ്രഹമുള്ളവരാണ് എല്ലാവരും തന്നെ. അപ്പോൾ ശാരീരികവും സാമ്പത്തികവും ബുദ്ധിപരവുമായി മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കേണ്ട ഗതികേട് വരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന മനോവ്യഥ ഉഹിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. നഷ്ടങ്ങളുമായുള്ള നിരന്തര സമ്പർക്കമാണ് ഈ ഘട്ടത്തിലെ വൈതരണി. തന്റെ തന്നെ മരണത്തെ മുന്നിൽ കാണലാണ് മുറിപ്പെടുത്തുന്ന മറ്റൊരു വസ്തുത. പങ്കാളിയുടേയും സമപ്രായക്കാരുടെയും മരണം അത് ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ആത്മീയതയോട് ആഭിമുഖ്യം വർദ്ധിച്ചു കാണപ്പെടുന്ന കാലഘട്ടമാണിത്. ദൈവത്തിലേക്കും തത്വചിന്തകളിലേക്കും അതീന്ദ്രിയ തലങ്ങളിലേക്കും ആകർഷണം

തോന്നുന്ന കാലം. ദീതിയും ആകുലതയും തിരിച്ചറിയുന്നതിലും ടെയും പകുവെക്കുന്നതിലൂടെയും അവരുടെ പരിചരണം ഏതു വിധത്തിലായിരിക്കണമെന്ന് അവർക്ക് തന്നെ തീരുമാനിക്കാൻ കഴിയും.

രോഗാതുരതയിൽ നിന്നും, അത് സൃഷ്ടിക്കുന്ന വൈകല്യങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള മുൻകരുതലുകൾ, ശാരീരിക സുസ്ഥിതി, ബൗദ്ധികത, ക്രിയാത്മകത തുടങ്ങിയവ നിലനിർത്തൽ, സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെയുള്ള പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടൽ എന്നിവ ഒരു പരിധിവരെ ആരോഗ്യകരമായ വാർദ്ധക്യത്തിലേയ്ക്കുള്ള പടികളാണ്.

മേധാക്ഷയം

പ്രായമായവരിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഓർമ്മക്കുറവ് ഡിമെൻഷ്യാ എന്ന വൈകല്യത്തിന്റെ ആരംഭകാല ലക്ഷണങ്ങൾ ആയിരിക്കാം. ഓർമ്മിക്കാനും ചിന്തിക്കാനും വിചാരിക്കാനുമുള്ള കഴിവിനെ തുടർച്ചയായി കുറച്ച് കൊണ്ടുവരുന്ന ഒരു വൈകല്യമാണ് ഡിമെൻഷ്യാ. ഡിമെൻഷ്യക്ക് കാരണമായി തീരാവുന്ന പല രോഗങ്ങളുമുണ്ട്. എന്നാലും ഡിമെൻഷ്യയുടെ കാരണങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും എന്തൊക്കെ എന്ന് നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരുന്നാൽ മാത്രമേ എപ്പോഴാണ് ഒരു ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തീരുമാനിക്കാൻ കഴിയൂ. നേരത്തേ തന്നെ കണ്ടെത്തിയാൽ ഈ രോഗം ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കും.

ഡിമെൻഷ്യയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

1) **ഓർമ്മക്കുറവ്**: അപ്പോയിന്റ്മെന്റുകൾ മറന്ന് പോവുക, അടുത്തിടെ നടന്ന സംഭവങ്ങളും സംഭാഷണങ്ങളും ഓർക്കാൻ പ്രയാസം നേരിടുക. സാധനങ്ങൾ എവിടെയോ വച്ച് മറക്കുക, അത് മറ്റുള്ളവർ മോഷ്ടിച്ചുവെന്ന് കരുതുക

2) **ശരി-തെറ്റുകളിൽ ആശങ്ക** : അപരിചിത സ്ഥലങ്ങളിൽ ദിശ്ശ്രമം, സമയവും വർഷവും അറിയാതെ വരുക, സ്വന്തം വീട്ടിലേക്കുള്ള വഴി മറക്കുക

3) **സംസാരം** : നിസ്സാരമായ, എപ്പോഴും വേണ്ട വസ്തുക്കളുടെ പേര് മറക്കുക, കൃത്യമല്ലാത്ത വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, വാക്കുകളും പ്രസ്താവനകളും ആവർത്തിക്കുക. വിനോദങ്ങളിലും മറ്റ് വൈയക്തിക കാര്യങ്ങളിലും താത്പര്യമില്ലായ്മ, ആഹ്ലാദപൂർവ്വം ചെയ്തിരുന്ന പ്രവർത്തികളിൽ നിന്ന് അകലുക.

4) **കുട്ടുകാരെയും സഹപ്രവർത്തകരെയും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും തിരിച്ചറിയാതിരിക്കൽ** : പേരക്കുട്ടികൾ ആരൊക്കെ എന്ന് മറക്കുക, കുട്ടുകാൾ അപരിചിതരായി കരുതുക.

5) **സങ്കീർണ്ണമായി തോന്നുക** : ചെക്ക് ബുക്ക് സൂക്ഷിക്കുന്നത്, പണമെണ്ണുന്നത്, ടെലഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

6) **വിചിത്രസ്വഭാവം** : രാത്രിയിൽ വെളിയിലിറങ്ങി പോകുക, ആക്രമണോത്സുകയ്ക്കു കാണിക്കുക.

7) **വൃത്തിയിൽ ശ്രദ്ധയില്ലായ്മ** : പല്ല് ബ്രഷ് ചെയ്യാൻ മറക്കുക, അലസമായ അല്ലെങ്കിൽ ശരിയല്ലാത്ത വസ്ത്രധാരണം, കുളിക്കാൻ മറന്ന് പോകുക.

ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണം ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഡിമെൻഷ്യാ അല്ലെങ്കിൽ അതുപോലുള്ള മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സാധ്യതയുണ്ട് എന്നാണ്. ശരിയായ വിലയിരുത്തലിന് നിങ്ങളുടെ കുടുംബഡോക്ടറെ സമീപിക്കാം.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

പ്രായമായവരിൽ രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ആരോഗ്യവർദ്ധനയ്ക്കുമുള്ള നടപടികൾ പലപ്പോഴും അവഗണിക്കപ്പെടുന്നതായിട്ടാണ്

കണ്ടുവരുന്നത്. വൈകിയാണെങ്കിലും ജീവിതരീതിയിൽ ആരോഗ്യപ്രദമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നത് മുലം കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്രദവും ചെലവുകുറഞ്ഞതും അവശതകൾ കുറഞ്ഞതുമായ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

- 1) പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ - ടെറ്റനസ്, ഇൻഫ്ലുവൻസ, ന്യൂമോകോക്കൽ വാക്സിൻ ഇവ എടുക്കുക.
- 2) ബ്ലഡ് പ്രഷർ ചെക്കു ചെയ്യുക, രക്തത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോളിന്റെയും പഞ്ചസാരയുടെയും അളവ് മനസ്സിലാക്കുക.
- 3) സ്തന പരിശോധന, മാമോഗ്രാം. ജനനേന്ദ്രിയ പരിശോധനയും പാപസ്മിയർ പരിശോധനയും (സ്ത്രീകൾക്ക്)
- 4) മലദ്വാരം വഴിയുള്ള പരിശോധന, എൻഡോസ്കോപ്പിക് പരിശോധനകൾ, മലത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ അംശം ഉണ്ടോ എന്നുള്ള ടെസ്റ്റ്.
- 5) കേൾവി, കാഴ്ച, ദന്ത പരിശോധന.
- 6) പ്രോസ്റ്റേറ്റ് സ്പെസിഫിക് ആന്റിജൻ, തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന പരിശോധന, എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രതാ പരിശോധന.

വിജയകരമായ വാർദ്ധക്യത്തിനുള്ള വഴികൾ

1. 'വയസായില്ലേ' -ചിന്താഗതിയെ അകറ്റി നിർത്തുക. വാർദ്ധക്യവുമായി ഒത്തുപോകുവാനുള്ള പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കുക.
2. സാമൂഹ്യപങ്കാളിത്തം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുക, പദപ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രശ്നോത്തരികൾ തുടങ്ങിയവ ചെയ്യുക, വായിക്കുക, കായിക

പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഉത്സാഹിപ്പിക്കുക.

3. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി-ഉപ്പും കൊഴുപ്പും കുറഞ്ഞത്, നാരുകൾ കൂടിയത്, പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയത്, കാത്സ്യം, വൈറ്റമിൻസ്, ധാതുലവണങ്ങൾ ഇവ അടങ്ങിയത്
4. പുകവലി, മദ്യം, മയക്കുമരുന്നുകൾ വർജ്ജിക്കുക.
5. ശരീരഭാരം പൊക്കത്തിന് ആനുപാതികമായി നിലനിർത്തുക.
6. വായുസെയും പല്ലുകളുടെയും സംരക്ഷണം.
7. ചുറ്റുപാടുകളിൽ വേണ്ട മാറ്റം വരുത്തുക. ശബ്ദം, അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം, വിഷവസ്തുക്കൾ ഇവയിൽ നിന്നും അകന്ന് നിൽക്കുക. സുരക്ഷിതമായ ഭവനാന്തരീക്ഷം നിലനിർത്തുവാൻ വേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുക. വേണ്ടത്ര വെളിച്ചവും വായുസഞ്ചാരവുമുള്ളതു, തെന്നിവിഴുതിരിക്കാൻ വേണ്ട മുൻകരുതലുകളുള്ളതും ആയ ഭവനം.
8. പ്രതിരോധ നടപടികൾ നടപ്പാക്കുക. ആരോഗ്യ പരിശോധന - ക്രമമായ ചെക്കപ്പുകൾ, പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ, ഹോർമോൺ റിപ്ലേസ്മെന്റ് തെറാപ്പി, സാമൂഹ്യസേവകരുടെ ഇടപെടലുകൾ
9. ചികിത്സാ നടപടികൾ കൈകൊള്ളുക. ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള അവസരങ്ങളിൽ വേണ്ട ചികിത്സ നൽകുക. ചികിത്സമൂലം, ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള ഭവിഷ്യത്തുകളെ ഒഴിവാക്കുക.
10. ബന്ധുജനങ്ങളുടെ സാമൂഹ്യവും സ്നേഹപരിചരണവുമുള്ള ഭവനാന്തരീക്ഷം വാർദ്ധക്യത്തെ സന്തുഷ്ടമാക്കുന്നു.
