



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮುಪ್ಪು ನಿಮ್ಮ ದಾಗಬೇಕೆ?

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಹಜ. ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಲೂಬಹುದು.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರವತ್ತರ ನಂತರದ ಜೀವನವು ಆತನ ಮೊದಲಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸುಧಾರಿತ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂಕಿ ಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 2002 ರಲ್ಲಿ ಆರು ನೂರ ಐದು ದಶಲಕ್ಷ ಇದ್ದ ಅರವತ್ತಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರ ಸಂಖ್ಯೆ 2025 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ 1.2 ಕೋಟಿ ಆಗುವ ಎಲ್ಲ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಇವೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯು ಕೇವಲ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ ಅದರೊಡನೆ ಜೊತೆಯಾಗುವ ಚಿಂತೆ, ದುಗುಡ, ಭಯ, ಆತಂಕ, ಅವಮಾನ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ (ಗ್ಲಾಕೋಮ), ಕಿವಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ, ಮೂಳೆಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗುವಿಕೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಹಿಗ್ಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ, ಪಂಚೇಂದ್ರೀಯಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿದರೆ, ಒಂಟಿತನ, ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ

ಮೊದಲಾದವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವೂ ಸೇರಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಗಾಂಗಗಳ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ನರಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಶಗಳೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ, ಗರ್ಭಾಶಯದ, ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್