ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ನಿಯಮಿತವಾದ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳವೇ ಮುಖ್ಯ.

ಅಪಘಾತಗಳು

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ, ಶರೀರದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗಲೂ ಹಿರಿಯರು ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಹಿರಿಯರು ಮನೆಯ ಒಳಗೇ ಬಿದ್ದು ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿರಿಯರು ಮನೆಯ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆಯಿರಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹ

ಐವತ್ತರ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹ ಒಂದು ಬಗೆಯ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಕಾಯಿಲೆ. ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಸಂಭವನೀಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಪತ್ತೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಕೀಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ

ಕೀಲು ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತ ಮುಂತಾದವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ, ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಕೂಡ ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅರವತ್ತರ ನಂತರ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುವುದು.. ಮುಂತಾದವು. ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮರೆವು, ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗದ ಮನಸ್ಸು, ದುಗುಡ, ಮೊದಲಾದುವು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತಳ್ಳಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಡಕುಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ಮುಪ್ಪನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳತ್ತಲೂ ಹೊರಳಬಹುದು.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಚಿತ್ತಹರಿಸಿದರೆ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಹಾರ

ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಧಿಕ ದೇಹ ತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೂ ಅಪಾಯವೇ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಅತಿಯಾದ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪವೂ ಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೀನಿನ ಬಳಕೆಯೂ ಮೆದುಳಿನ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿವಾರಣೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುವಿಕೆ,, ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಜೋಂಪು ಜಡತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೊದಲಾದವು ಸಾಧ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜನರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವವರು, ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡುವವರು, ಸಮುದಾಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗಿಯಾಗದವರು, ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವವರು ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಅವರೊಡನೆ ಅವರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಮಾಧಾನದ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಮಾತುಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಮನೆ ಹತ್ತಿರದ ಆಟದ ಮೈದಾನ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ತಮ್ಮ ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿರುಚಿಯಿರುವ ಸಿನೆಮಾ, ನಾಟಕ ಮತ್ತಿತರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ, ತುಸು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳ ವರ್ಜನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮುಪ್ಪನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.