



तंदुरुस्ती (फिटनेस) और व्यायाम

अपनी ताकत और आंतरिक बल को बढ़ाने और जिंदगी भर तंदुरुस्त रहने के लिए जीवनशैली में बदलाव करने की कोई उम्र नहीं होती, ये बदलाव कभी भी किया जा सकता है। तंदुरुस्ती (फिटनेस) के कुछ सुझाव यहां दिए गए हैं:

- शरीर का वजन संतुलित रखें।
- नियमित व्यायाम करें।
- टहलने, और मांसपेशियों को मजबूत बनाने वाले व्यायाम से हमारी तंदुरुस्ती (फिटनेस) में सुधार आता है।
- योगा करें। योगा करने से हमारे शरीर की मांसपेशिया पर स्ट्रेच होती है, जिससे उनमें दर्द, अकड़न और कड़ापन दूर होता है।
- ध्यान रखें कि व्यायाम कब रोकना है। व्यायाम करने पर सीने में दर्द और सांस उखड़ने और आराम करने पर ये तकलीफें दूर हो जाना, दिल के रोग के लक्षण हैं। व्यायाम रोक दें और अपने डॉक्टर से राय लें।
- खुद को सरल घरेलू कामों में लगाएं।
- कोई नया शौक या रुचि पैदा करें।
- सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं।
- शराब और तम्बाकू का किसी भी रूप में सेवन न करें।
- परिवार, पड़ोसियों, और नई पीढ़ी से मेल-जोल रखें और सामुदायिक गतिविधियों में भाग लें।
- समाज में अधिक से अधिक लोगों से जुड़ने के लिए तकनीक (मोबाइल फोन और कम्प्यूटर) का उपयोग करें।



सुरक्षा और संरक्षा

अपने घर को यथासंभव सुरक्षित बनाएं

- सीढ़ियों के लिए, बॉथरूम और टॉयलेट में रेलिंग लगवाएं।
- घर में प्राकृतिक या कृत्रिम रोशनी का उचित प्रबंध जरूर करें, खासकर सीढ़ियों, बेडरूम और बॉथरूम में।
- लाइटों के स्विच, टेलीफोन, और रोजाना इस्तेमाल की चीजें आसानी से पहुंचने वाली जगह पर होनी चाहिए।
- घर में सिक्योरिटी गैजेट उपयोग करें।
- घर के बाहर के वातावरण को साफ-सुथरा रखें, और रूकावट वाले स्थानों और ऊबड़-खाबड़ वाली जगहें समतल करें।

नियमित चिकित्सीय जाँच कराना याद रखें

- ब्लड प्रेशर
- देखने और सुनने की क्षमता
- जोड़, चाल-ढाल और संतुलन
- मधुमेह (ब्लड शुगर) और हीमोग्लोबिन



कोई नया लक्षण या निर्बलता होने पर अपने डॉक्टर से परामर्श करें, क्योंकि, यह किसी स्वास्थ्य समस्या का शुरुआती संकेत हो सकता है।

वृद्धों देखभाल जीवन का सर्वोच्च सम्मान और आशीर्वाद में से एक है।



राष्ट्रीय बुजुर्ग स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, निर्माण भवन,
नई दिल्ली-110108 | वेबसाइट: www.mohfw.gov.in/ www.nphce.nhp.gov.in/



स्वस्थ जीवनशैली स्वस्थ वृद्धावस्था एक राष्ट्रीय पहल



राष्ट्रीय बुजुर्ग स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम स्वस्थ वृद्ध खुशहाल वृद्ध

वृद्धावस्था और स्वास्थ्य

वृद्ध होना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। आपकी उम्र बढ़ने पर आपके शरीर में कई बदलाव आते हैं। शरीर की अपनी निर्माण करने की क्षमता कम हो जाती है, जिससे आप अधिक उम्र में होने वाली बीमारियों की चपेट में आसानी से आ सकते हैं। आपकी चुस्ती-फुर्ती पहले जैसी नहीं रह जाती और आपके शरीर में टूट-फूट के संकेत दिखने लगते हैं। लेकिन अपने शरीर के संकेत समझकर और अपनी सेहत बरकरार रखने के लिए ज़रूरी उपाय करके आप अपनी उम्र का आनंद ले सकते हैं। कुछ खास शारीरिक बदलाव आमतौर से दिखते हैं। ये निम्न हैं:

- बाल पकना, और त्वचा पर झुर्रियां और इसका पतला हो जाना
- मोतियाबिंद, और नज़र कमजोर होना
- कम सुनाई देना
- दाँत गिरना और मुँह सूखना
- मांसपेशियों में कमजोरी और जोड़ों में अकड़न
- याददाश्त और सीखने की क्षमता कुछ कम होना
- हृदय और श्वसन की फिटनेस कम होना
- पुरुषों में अंडकोष बड़े हो जाना और औरतों में पेशाब पर नियंत्रण कम हो जाना
- लीवर और किडनी की क्षमता घटना

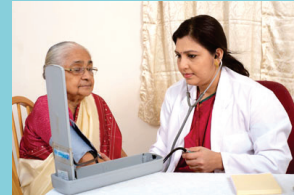
इन सभी बदलावों के साथ, बुजुर्ग कुछ पूर्वसावधानियां बरतकर और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर सामान्य जीवन जी सकते हैं।



अधिक उम्र में होनेवाली स्वास्थ्य समस्याएँ

अधिक उम्र में होने वाली समस्याओं से बचना मुश्किल लग सकता है, लेकिन अपने शरीर को लंबे समय तक स्वस्थ रखने के अनेक उपाय हैं। आम स्वास्थ्य समस्याएँ निम्न प्रकार हैं:

- उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) और दिल के रोग
- दमा और क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस
- मधुमेह (ब्लड शुगर)
- स्ट्रोक और पार्किंसन रोग
- कैंसर
- अल्जाइमर्स रोग और अन्य डिमेंशिया
- तपेदिक (टीबी), निमोनिया और मूत्र संक्रमण
- कब्ज और डिस्पेप्सिया
- अवसाद (डिप्रेशन)



मुख स्वास्थ्य

- सुबह और रात को सोने से पहले अपने दाँत ब्रश करें और अपने मसूढ़े और जीभ को साफ करें।
- रात में नकली दाँत निकाल दें और साफ करके पानी में रखें। हर बार खाने के बाद कुल्ला करें।
- चाहे आपके दाँत नकली हों, लेकिन साल में एक बार डेंटिस्ट को ज़रूर दिखाएं।



स्वस्थ आहार

बुजुर्गों में ऊर्जा और ताकत, जवानी से कम हो जाती है, लेकिन सही खाना न खाने पर वे और भी कमजोर पड़ जाएंगे। अगर आपका खानपान सही है, तो आप ज्यादा स्वस्थ महसूस करेंगे, ज्यादा समय तक चलते-फिरते रहेंगे, और खुद को बीमारियों से बचा पाएंगे।

पर्याप्त कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, फाइबर, विटामिन, खनिज और पानी की उचित मात्रा वाला पौष्टिक आहार, स्वस्थ बुढ़ापे के लिए ज़रूरी है। परिवार के लोगों के साथ बैठकर खाने से ज्यादा संतोष मिलता है।

क्या करें और क्या न करें

- हर बार थोड़ा-थोड़ा करके खाना खाएं। ऐसी कोई चीज नहीं है जिसे खाना ज़रूरी है या जिसे खाना ज़रूरी नहीं है।
- भोजन को धीरे-धीरे से, अच्छे से चबाकर खाएं।
- शाकाहारी या मांसाहारी दोनों भोजन ठीक हैं।
- हर भोजन में फल या सब्जियां ज़रूर शामिल करें और रोजाना इनकी 400 से 500 ग्राम मात्रा लेने पर कब्ज नहीं होगा।
- दालें, देशी पनीर और दूध वाली अन्य चीजें, शाकाहारियों के लिए प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं। मांसाहारियों के लिए अंडे, मछली और मांस, प्रोटीन के स्रोत हैं।
- रोजाना डेढ़ से 2 लीटर पेय पदार्थ का सेवन करें। गर्मियों में मात्रा बढ़ाएं।
- ज्यादा नमक, चीनी, तेल और घी से बचें।
- संसाधित खाद्य (प्रोसेस्ड फूड) ज्यादा न खाएं।
- ऐसी चीजें न खाएं जो पौष्टिक न हों।
- मधुमेह, दिल के रोग और किडनी के रोग वाले बुजुर्गों को अपना खानपान अपने डॉक्टर की सलाह के हिसाब से रखना चाहिए।

गहरी नींद (साउंड स्लीप)

रात में पूरी नींद न ले पाना, ज्यादातर बुजुर्गों की समस्या होती है। नींद आने में देरी, कई बार जागना, या सुबह जल्दी जागना, नींद में कठिनाई की वजह हो सकती हैं। रात में अच्छी नींद से जीवन को गुणवत्ता में बहुत फर्क पड़ता है। अच्छी नींद के लिए ये सुझाव मदद करेंगे:

- हर दिन सोने-उठने के तय समय का पालन करें।
- सोने से पहले एक गिलास गुनगुना दूध लेना उपयोगी है।
- दिन में प्राकृतिक रोशनी में रहें।
- शायनकक्ष (बेडरूम) हवादार होना चाहिए और सोते समय अंधेरा और शांती होनी चाहिए।
- सोने से पहले चाय, कॉफी, शराब और तम्बाकू से बचें।
- सोने से पहले टीवी देखने, या मोबाइल फोन इस्तेमाल करने से बचें।
- अपनी नींद को लेकर चिंता न करें।

