



## स्वस्थ वृद्धावस्था


**वृद्धावस्था में स्वास्थ्य को कई तरीकों से खतरा हो संकता है, जैसेकि**




- कुपोषण
- भोजन में अपर्याप्त रेशेदार पदार्थ
- शारीरिक कार्यकी कमी
- धूमपान, तम्बाकू अथवा शराब का सेवन
- दवाइयों के नुकसानदेह प्रभाव
- गिर जाने से चोट लगना

इसके साथसाथ वृद्धावस्था के दौरान उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, लकवा कैंसर. संक्रमण इत्यादि व्याधिया भी हो सकती है ।

इसके लिए इन सबका समय पर निदान एवं उचित उपचार करवाना आवश्यक है ।

### उचित पोषण के लिए

1. जो कुछ भी आपको आराम से पाच संकता है, थोड़ी मात्र में अवश्य लेवें
  2. शाकाहारी भोजन भी मांसाहारी भोजन की तरह ही उपयुक्त होता है अगर उसमे दूध, दालें व अन्य प्रोटीन साथ में लिए जाएँ तो
  3. शक्कर तथा अन्य साधारण कार्बीहाइड्रेट के स्थान पर रेशे वाले कार्बीहाइड्रेट अधिक ले चावल, गेहूँ, फल, सब्जियां, राजमा, मटर आदि अधिक मात्र में ले इससे कोलेस्ट्रॉल व कब्ज यम होता है तथा शायर एव उच्च रक्तचाप के रोगियों को लाभो होता है
  4. केतिशयम तथा विटामिन डी अधिक माया में ले उसके लिए यम वसा का हैं, दही, हरी सब्जियां लें तथा धूप का सेवन को
  5. नमक का इस्तेमाल यम को, रक्तचाप सामान्य हो तो भी
- 

- 
- 
- 
6. वसा का उपयोग विशेषतः क्रीम, मक्खन तथा लाल मास का उपयोग कम करे तथा सूरजमुखी, मक्की, कारडी, सोयाबीन व जैतून के तेल का अधिक उपयोग करें । इससे उच्च रक्तचाप, दिल का दौरा, लकवा आदि रोग होनेकी संभावनाएं कम हो जाती हैं ।
  7. प्रतिदिन कम से कम एक फल का सेवन अवश्य करें ।
  8. वृद्धावस्था में नियमित व्यायाम अति अनावश्यक है क्योंकि उम के साथ शरीर के शक्ति में कमी हो जाती है व्यायाम से शरीर स्वस्थ रहता है इस से हृदय रोगो, मोती, शरीर में शर्करा की पत्र, हड्डियों की कमजोरी, मानसिक अवसाद एवं अन्य रोगों के नियंत्रित किया जा संकता है इसलिए संभव हो तो प्रतिदिन आधा से एक घंटे की सैर करनी चाहिए सुबह के भी डायाम रोगी
  9. वृद्धावस्था के दौरान आँखे, कान एवं अन्य संवेदन तंत्र कमजोर हो जाने के कारण गिरने की या दुर्घटनाग्रस्त होने की संभावना जादा होती है, इसलिए इसका विशेष ध्यान रखना चाहिए
  10. स्वास्थ्य सामान्य रहने पर भी प्रतिमाह अपने चिकित्सक से स्वास्थ्य परीक्षण अवश्य करवा लेना चाहिए

