

বরিষ্ঠেরা সুস্থ থাকুন

প্রশান্ত কুমার ঘোষ

ব্লক : সি টু বি, ফ্লাট : ৫এ, জনক পুরী, নিউদিল্লী - ১১০০৫৮

মো : ০৯৯৯৯৮৯৭০১৮

ভারতের ২০১১ সালের লোকসংখ্যা গণনার চূড়ান্ত ফল অনুযায়ী এ দেশে ষাটের উর্দ্ধে মানুষের সংখ্যা ঐ বছর ছিল ৯ কোটির কিছু বেশী। ২০২৬ সালে এই সংখ্যা গিয়ে নাকি দাঁড়াবে ১৭.৩ কোটিতে এবং ২০৫০ সালে নাকি হবে ৩২.৩ কোটি। এই বিপুল সংখ্যক প্রবীনদের ঐ ঐ সময়ে কি ভাবে সুস্থ ও সক্রিয় রাখা যাবে সে বিষয়ে নানাস্থানে নানাভাবে গবেষণা চালানো অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

ভারত সরকারের হিসেবমত বর্তমানে প্রায় ৪০ শতাংশ বরিষ্ঠ নাগরিক এখনো জীবিকা নির্বাহের জন্য চাকুরীরত। তাদের মধ্যে শত করা ৬০ ভাগ পুরুষ এবং ৯ ভাগ মহিলা। অর্থাৎ বরিষ্ঠ নাগরিক হওয়া সত্ত্বেও একটি বিপুল অংশকে অল্প - বস্ত্র সংস্থানের জন্য কর্মরত বা কর্মরতা থাকতেই হয়। চাকুরীর বাজারের বর্তমান সঙ্কুচিত অবস্থাটিকে সামনে রেখে ভবিষ্যতে কি ভাবে বরিষ্ঠ নাগরিকদের কর্মরত রাখা যাবে কিংবা এই অবস্থা এবং ভবিষ্যৎ পরিস্থিতি এই বিপুল সংখ্যক নাগরিকদের কোন পথে নিয়ে যাবে তা এখনও সঠিক ভাবে অনুমান করা যায় না। অদূর ভবিষ্যতে বরিষ্ঠ নাগরিকদের সংখ্যা আরও অনেক বৃদ্ধি পাবে জেনে তাদের একটা বৃহৎ অংশ কেমন ভাবে অল্প - বস্ত্রের সংস্থান করবে সে বিষয়ে ভারত -

সরকার এবং এদেশের সমাজ ব্যবস্থার ধারক ও বাহকদের অবশ্যই এখন থেকে তৎপর হতে হবে এবং যথাযথ ব্যবস্থা নিতে হবে।

কেবলমাত্র ভারতবর্ষেই ভবিষ্যতে বয়োবৃদ্ধ নাগরিকদের সংখ্যা বৃদ্ধি পাবে এমন নয়। পৃথিবীর সর্বত্র বরিষ্ঠ নাগরিকদের সংখ্যা দ্রুত বেড়ে চলেছে। বর্তমানে এ বিশ্বের ৬০ বৎসর বা তার অধিক বয়স্ক মানুষের সংখ্যা প্রায় ৮০ কোটি। এই সংখ্যা নাকি ২০৫০ সাল নাগাত হয়ে দাঁড়াবে ২০০ কোটির বেশী। বিজ্ঞানীরা অনুমান করেন যে অতিশীঘ্র এ বিশ্বে বরিষ্ঠ নাগরিকদের সংখ্যা শিশুদের সংখ্যার চেয়ে বেশী হয়ে দাঁড়াবে। আরও আশ্চর্যের কথা এই যে অপেক্ষাকৃত গরীব দেশে নাকি বরিষ্ঠ নাগরিকদের সংখ্যা ধনিক রাষ্ট্রের বরিষ্ঠ নাগরিকদের সংখ্যা থেকে অনেক বেশী হয়ে দাঁড়াবে। যারা এযাবৎ ৬০ বছরের আয়ুসীমা পার করেছে তাদের এযুগে বেঁচে থাকবার সম্ভবনা প্রায় ৮০ বৎসর বা তারও অধিক। এই সমস্ত তথ্য থেকে সহজেই অনুমান করা যায় যে ভবিষ্যতে বয়োবৃদ্ধদের জন্য নানাদেশে নানাভাবে চিন্তাভাবনা করতেই হবে যাতে এই মানুষগুলিকে সুস্থ ও কর্মঠ রাখা যায়।

মানুষের জীবনযাত্রার বিভিন্ন শাখায় বিশ্বব্যাপী বিগত ৭০ বছরের বৈজ্ঞানিক, কারিগরি ও

চিকিৎসাবিদ্যায় অভূতপূর্ব প্রগতির কারণে মানুষের গড় আয়ু ভীষণ ভাবে বেড়ে গিয়েছে। আবাসন ব্যবস্থার অভূতপূর্ব উন্নতি হয়েছে। আধুনিক আবাসনে সমস্ত প্রকার প্রয়োজনীয় নিত্যকর্ম সুসম্পন্ন করবার সহজতর উপায়ের সৃষ্টি হয়েছে যার ফলে নিত্যনৈমিত্তিক জীবনযাত্রা সহজতর হয়েছে। প্রায় প্রতিঘরে বিদ্যুৎ, পাখা, ফ্রিজ, মাইক্রোওয়েভ, এয়ারকুলার এবং সামর্থ্যে এয়ার-কন্ডিশনার, গিজার, রান্নার জন্য গ্যাস ইত্যাদির সুবন্দোবস্ত থাকে। পানীয় জলের পরিশুদ্ধিতা বৃদ্ধির নানা উপায় ও যন্ত্রপাতি সুলভ মূল্যে সহজেই পাওয়া যায়। আবাসনের মধ্যেই স্নানাগার এবং শৌচাগারের প্রভূত উন্নতি হয়েছে। যেখানে স্নানাগার কিংবা শৌচাগার মূল আবাসনগৃহ থেকে আলাদা বা সতন্ত্রভাবে নির্মিত সেক্ষেত্রেও এই সুবিধাগুলি বিজ্ঞান সম্মত উপায়েই নির্মিত হয়ে থাকে যার ফলে এই সমস্ত স্থানগুলি থেকে রোগ সংক্রমণের ক্ষমতার হ্রাস হয়ে থাকে। চিকিৎসার ক্ষেত্রে জীবানুর দ্বারা সংক্রামিত রোগ থেকে মুক্ত থাকবার প্রচেষ্টায় বর্তমান সময়ে টিকা ব্যবস্থার দ্বারা বিভিন্ন বয়সের মানুষদের বিশেষত শিশুদের প্রায় একডজন ভয়ংকর প্রাণঘাতী রোগ থেকে রক্ষা করবার প্রক্রিয়া চালু আছে। সংক্রামক রোগের উন্নততর চিকিৎসার পদ্ধতিও ব্যাপক ভাবে প্রচলিত। শরীরের অসাম্যতা থেকে উৎপন্ন অসংক্রামক নানাব্যাধি যথা ডায়াবিটিস, হৃদযন্ত্র ঘটিত ব্যাধি, নানান ধরনের বাতরোগ, উচ্চ রক্তচাপজনিত পীড়া, দাঁত বা চক্ষু বা কর্ণজনিত ব্যাধি এবং নানাপ্রকার মানসিক ব্যাধির সুচিকিৎসা বর্তমানে

হয়ে থাকে। যাতায়াত ব্যবস্থার প্রভূত উন্নতি হয়েছে। এর ফলে অসুস্থ মানুষদের তুলনামূলক ভাবে সহজে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থায় প্রভূত উন্নতি হয়েছে। যথেষ্ট পুষ্টিকর খাদ্যের প্রাচুর্য বেড়েছে। এই সমস্ত কারণের সমষ্টিগত ফলস্বরূপ মানুষের গড় আয়ু বিশেষ ভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে।

বরিষ্ঠ নাগরিকদের বহুদেশে নানাভাবে সম্মানে তাদের মর্যাদা রক্ষা করে বেঁচে থাকবার জন্যও নানা সামাজিক কিংবা সরকারি প্রকল্প বা ব্যবস্থা ক্রমাগত চালু হয়ে চলেছে। ভারতসরকার এবিষয়ে কিছু কিছু ভাল কাজ করেছে। এগুলির মধ্যে কতগুলি উল্লেখযোগ্য। ভারতের কেন্দ্রীয় রেলমন্ত্রক বরিষ্ঠ নাগরিকদের রেল ভাড়া সাধারণ প্রাপ্ত বয়স্ক নাগরিকদের তুলনায় মহিলাদের ক্ষেত্রে ৫০ শতাংশ এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে ৩০ শতাংশ ছাড় দিয়েছে। ভারতের আইন অনুযায়ী মহিলাদের বয়স ৫৮ বৎসর পূর্ণ হলে এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে ৬০ বৎসর পূর্ণ হলেই বয়োবৃদ্ধরা এই সুযোগ গ্রহণ করতে পারবে। কেন্দ্রীয় বিত্তমন্ত্রক বরিষ্ঠ নাগরিকদের বাৎসরিক আয়ের তিন লক্ষ টাকা অবধি আয়ে কোন কর ধার্য করে না। কেন্দ্রীয় কন্জুমার এফেয়ার্স খাদ্য এবং পাবলিক ডিট্রিবিউশান মন্ত্রক “বি. পি. এল” পরিবারে বরিষ্ঠ নাগরিকদের মাথাপিছু চাল ও গমের দর কমিয়ে দিয়েছে। যানবাহন ব্যবস্থাতেও বরিষ্ঠ নাগরিকদের জন্য আসন সংরক্ষিত থাকে। ভবিষ্যতে আরও নানা উপায়ের মধ্যে দিয়ে ভারতসরকার এবং আমাদের সমাজ বরিষ্ঠ নাগরিকদের জীবন যাত্রার মান বাড়াতে তৎপর

হবে।

প্রবীণ, বয়োজ্যেষ্ঠ বৃদ্ধ মানুষদের আয়ু ৬০ বৎসর উত্তীর্ণ হওয়ার পর সকল মানুষের শরীর একপ্রকার থাকে না। এই বয়সে প্রায় সকলেই এক বা একাধিক ব্যাধিতে ভুগে থাকে। এই ব্যাধিগুলি চিকিৎসাশাস্ত্র সম্মত শারীরিক কিংবা মানসিক কিংবা উভয় অবস্থার সুস্থ বা স্বাভাবিক ক্রিয়ার প্রকাশগুলির ব্যাঘাতকারী বা অক্ষমকারী। একজন সুচিকিৎসক ব্যাধির কারণে প্রস্তুত লক্ষণগুলিকে সহজেই চিনে ফেলতে পারে। এই ব্যাধিগুলির সম্বন্ধে পরে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা যাবে। যথার্থ চিকিৎসা দ্বারা বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে এই ব্যাধিগুলিকে অবশ্যই নিয়ন্ত্রণে আনা যায় এবং সে ক্ষেত্রে বরিত্ত মানুষগুলির কর্মক্ষমতা সহজেই অধিক সময় পর্যন্ত প্রয়োগোপযোগী রাখা যায়।

আয়ু ৬০ বৎসর উত্তীর্ণ হলেও বয়োজ্যেষ্ঠদের অনেক বৎসর পর্যন্ত কর্মক্ষমতা অবশিষ্ট থাকে। চিন্তা ও ভাবনার স্বতন্ত্রতা অক্ষুন্ন থাকে। এই সমস্ত বরিত্ত নাগরিক সমাজের নানা কর্মে কিংবা নিজেদের দ্বারা সৃষ্ট কাজে - কারবারে নিজেদের ব্যস্ত রাখতে পারে। এই সময়ের অনেকটা অংশ বরিত্তদের সক্ষম, উপার্জনশীল ক্ষমতা বিশিষ্ট সময়ের মধ্যে পরিগনিত হতে পারে। শরীর মোটামুটি সুস্থ থাকলে এবং যথাযত ওষুধের প্রয়োগের শরীরে চেপে বসা রোগগুলিকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারলে ৬০ থেকে ৭৫ বৎসর আয়ুর মানুষদের এই পর্যায়ে ফেলা যায়।

জরায় অত্রান্ত হয়েও এবং শারীরিকভাবে দুর্বলতা অনুভব করলেও বহুসংখ্যক বৃদ্ধ এবং বৃদ্ধারা

নিজেদের নিত্য নৈমিত্তিক কাজ কর্ম করতে সক্ষমই থাকে। কিন্তু এদের উপার্জনশীল ক্ষমতার সামান্যই অবশিষ্ট থাকে। সাধারণত ৭৫-এর বেশী কিন্তু ৮৬ থেকে কম বয়স্ক মানুষদের এই শ্রেণীতে ফেলা যায়।

অক্ষমতায় ভরা, অন্য মানুষের কিংবা বিজ্ঞান বা কারিগরিবিদ্যা প্রসূত স্বাস্থ্যরক্ষাকারী যন্ত্রপাতির কিংবা উভয়ের সাহায্যের আনুকূল্যে কাটানো অতিবৃদ্ধাবস্থা ঘটে বর্তমান যুগে সাধারণত ৮৫ বৎসর বয়সের পর। অনেকের আবার এই অবস্থার উপলব্ধি হয় ৯০ বৎসর বয়সের পর। তারা অবশ্যই ভাগ্যবান। এমন অবস্থায় অতিরিক্ত সাহায্য বিনা দৈনন্দিন জীবন কাটানো যায় না।

এখানে বলে রাখা প্রয়োজন যে বিজ্ঞানের দ্রুত অগ্রগতির এবং প্রসারের ফলেই অন্তত কতগুলি দেশে বর্তমানে ১০০ বৎসর বা তার বেশী আয়ু বিশিষ্ট মানুষের সংখ্যা অনেক বেড়ে গিয়েছে এবং এই সংখ্যা ক্রমশ বেড়ে চলেছে। এদের মধ্যে বেশীর ভাগই নিজেদের নিত্য নৈমিত্তিক কাজ কর্ম গুলো করে যেতে পারে যদিও অনেকেরই অন্যের কিংবা যন্ত্রের সাহায্যের প্রয়োজন থেকে থাকে।

বর্তমান যুগে বরিত্ত নাগরিকদের শতকরা ৭০ ভাগের ওজন ৬০ বছর উত্তীর্ণ হওয়ার সময় একটু বেশীর দিকে থেকে থাকে। তাদের “বি এম আই” (BMI) অর্থাৎ Body Mass Index ২৫ বা তার বেশী হয়ে থাকে। “বি এম আই” ৩০ এর উপর হওয়া বহু ধরনের শারীরিক বিপর্যয়ের কারণ হয়ে থাকে। জাতকের দৈহিক উচ্চতাটিকে দুই দশমিক স্থান পর্যন্ত মিটারে মেপে এই

সংখ্যাটির বর্গফলদ্বারা জাতকের কিলোগ্রামে মাপা ওজনের সংখ্যাটিকে ভাগ করলে যে ভাগফল সংখ্যাটি পাওয়া যাবে সেইটিই জাতকের “বি এম আই”। উর্দ্ধতর “বি এম আই” (৩০ এর উপরে) এবং সজে সজে যদি পুরুষের ক্ষেত্রে জাতকের কোমরের পরিধি যদি ৪০ ইঞ্চির বেশী হয় এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে ৩৫ ইঞ্চির বেশী হয় তবেও উভয় ক্ষেত্রে শারীরিক বিপর্যয় ঘটবার কারণ বৃদ্ধি পায়। এই দুই মাপ অর্থাৎ “বি এম আই” এবং কোমরের পরিধির দৈর্ঘ্য যথাযথ ব্যায়াম ও খাদ্যের চয়ন এবং পরিমাণ গ্রহণের মাধ্যমে সুস্থ সীমার মধ্যে আনা সম্ভব। প্রত্যহ অন্তত ত্রিশ মিনিট ব্যায়াম এবং প্রাত্যহিক খাদ্যের মধ্যে যদি চিনি, কার্বোহাইড্রেট এবং তেল বা চর্বি জাতীয় বস্তুর পরিমাণের ঘাটতি ঘটানো যায় এবং প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ বাড়ানো যায় তবে শরীরটিকে এই দুই পরিমাপের সুস্থ সীমার মধ্যে আনা সম্ভব। এক থেকে তিন মাসের একটা বাধ্যতামূলক অভ্যাস, নিয়মানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলার মধ্যে থেকে এবিষয়ে অবশ্যই সাফল্য অর্জন করা সম্ভব।

সংখ্যাতত্ত্বের দ্বারা পরিমাপযোগ্য এই দুইটি মাপ অর্থাৎ “বি এম আই এবং কোমরের পরিধি, এই দুইটি সংখ্যাই যদি একদল বৃদ্ধ বা বৃদ্ধাদের ক্ষেত্রে বেশীর দিকে থেকে থাকে তবে তাদের গৃহিত খাদ্য বস্তুগুলির রূপান্তরকার্যে উৎপাদিত মৌলিক উপাদান সমূহে লাক্ষণিক জটিলতা পরিলক্ষিত হতে পারে। জটিলতার উপর ভিত্তি করেই বৈজ্ঞানিক চিকিৎসক শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গে রোগ ঢুকেছে কিনা কিংবা কতখানি ঢুকেছে তার

পরিমাপ করতে সক্ষম হয়। বৃদ্ধ বয়সে কয়েকটি প্রধান রোগের লক্ষণের দিকে নজর রাখা বিশেষ লাভদায়ক সাব্যস্ত হয়। এগুলির মধ্যে প্রধান ডায়াবিটিস, হৃদরোগ, রক্তচাপ জনিত ব্যাধি, রক্ত প্রবাহমান প্রধান শিরা ও ধমনি গুলির নমনীয়তা কমে যাওয়া এবং এই নালিগুলির মধ্যে ক্লোড জমে যাওয়ায় ছিদ্রের ঘাটতি হওয়া, মলমূত্র ত্যাগের নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতার হ্রাস হওয়া, ফুসফুসের কার্যকারিতা কমে যাওয়া, মস্তিষ্কের নার্ভ সেল্‌স্ (Nerve Cells) গুলির সক্রিয়তা কমে যাওয়া, দাঁত পড়ে যাওয়া কিংবা মাড়িতে রোগ প্রবেশ করা, কানে শোনবার শক্তির হ্রাসপ্রাপ্তি ঘটা, চোখের ছানি পড়া কিংবা চোখের কোন ব্যাধিতে ভোগা, ভুলে যাওয়া, নানা প্রকার মানসিক ব্যাধির শিকার হওয়ার এবং কতকগুলি ক্যানসার রোগে আক্রান্ত হওয়া।

আপাতদৃষ্টিতে সুস্থ বরিষ্ঠ মানুষগুলির শরীরের প্রাণরাসায়নিক উপাদানগুলির (Biochemical Parameters) পরিমাপ এই প্রকার থেকে থাকে। অভুক্ত অবস্থায় (Fasting) (১২ ঘন্টা বা তার বেশি) এমন মানুষের রক্তের প্লাজমায় চিনি বা “গ্লুকোচের” পরিমাণ ১১০ মিলিগ্রাম প্রতি ডেসিলিটারে বা তার সামান্য বেশি থেকে থাকে। একজন অল্প বয়স্ক সুস্থ মানুষের ক্ষেত্রে এই সংখ্যা ৭০ থেকে ১১০ এই দুই সংখ্যা মধ্যে থেকে থাকে। “ট্রাইগ্লিসারাইড্‌স্” (Triglycerides) এর পরিমাণ ১৫০ মিলিগ্রাম বা তার বেশি দেখা যায়। “এইচ্ ডি এল্ কোলেস্টেরল” (HDL

Cholesterol) এর পরিমাণ ৫০ মিলিগ্রামের আশেপাশে থেকে থাকে। রক্তচাপ ১৩০/৮৫ বা এর বেশি থাকতে দেখা যায়। রক্তে লোহিত ও শ্বেতকণিকাগুলির পরিমাণ স্বাভাবিক থাকে এবং হিমোগ্লোবিনের পরিমাণও পুরুষদের ক্ষেত্রে প্রতিডেসিলিটারে ১৩.৫ গ্রাম বা তার অধিক এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে ১২ গ্রাম বা তার বেশি থেকে থাকে। বৃদ্ধ বয়সে এই সংখ্যা গুলি আপাতদৃষ্টিতে স্বাভাবিক মনে হলেও এই মানুষগুলি অত্যধিক বয়সের কারণে কিন্তু সময়ের সঙ্গে সঙ্গে একটু একটু করে ক্রমশ অসুস্থতার শিকার হতে পারে। তাই বছরে অত্যন্ত এক বার পরীক্ষা দ্বারা এই প্রাণরাসায়নিক উপাদান গুলির যাচাই করা (Annual Routine Health Checkup) অত্যন্ত প্রয়োজন এবং এগুলির মধ্যে কোন উপাদানের পরিমাণ 'অস্বাভাবিক' হলে সেই সম্বন্ধে সতর্ক হওয়া উচিত এবং সুচিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

আপাতদৃষ্টিতে সুস্থ বয়োবৃদ্ধদের শারীরিক সুস্থতাকে আরো দীর্ঘ সময় পর্যন্ত কয়েম রাখবার বিশেষ কতকগুলি উপায় হচ্ছে নিয়মিত ব্যায়ামের সময়টি বাড়িয়ে এক ঘন্টা করা, শরীরের ক্ষমতা অনুযায়ী হালকা কিংবা খানিকটা ভারি ব্যায়াম করা, গৃহিত খাদ্য সামগ্রীর পরিমাণ কম করা যাতে মোট ক্যালোরি পুরুষদের ক্ষেত্রে দিনে ১৮০০ থেকে ২০০০ এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে ১৬০০ থেকে ১৮০০ কিলো ক্যালোরি, এই সীমার মধ্যে ধরে রাখা। সেই সঙ্গে সর্বতভাবে ধূমপান, তামাক সেবন, মদ্য পান বা কোন নেশাকারি পদার্থের

সম্পূর্ণ বর্জন করা অত্যন্ত প্রয়োজন। ভাজাভুজি ও সমস্ত প্রকারে মিষ্টি খাওয়া বিশেষ ভাবে সীমিত করা প্রয়োজন। চায়ে চিনি বর্জন করা শ্রেয়। বাজারে উপলব্ধ সমস্ত আংশিক রান্না করা (Semicooked) খাদ্য সম্পূর্ণভাবে বর্জন করাই হিতকর কেননা এই খাদ্যগুলিতে তেল, ঘি, নুন, মশলা ইত্যাদির পরিমাণ বেশি মাত্রায় থেকে থাকে। এরকম ভাবে চললে শরীর দীর্ঘ দিন কর্মক্ষম ও সুস্থ থাকবে এবং “বি এম আই” ও কোমরের পরিধির মাপও সুস্থ সংখ্যার মধ্যে আনা সম্ভব হবে।

বৃদ্ধবয়সে একবার রোগব্যারামের বিব্রতায় পড়া শুরু হলে বিশেষত একবার “টাইপ টু” (Type-2) ডায়াবিটিসের খপ্পরে পড়লে এবং সঙ্গে সঙ্গে অনিয়ম চালু রাখলে রক্তে “গ্লুকোচের” মাত্রা সুস্থ সংখ্যার মধ্যে ধরে রাখা দুষ্কর হয়ে পড়ে। মাত্রাতিরিক্ত “গ্লুকোচের” প্রভাবে শরীরের প্রধান অঙ্গপ্রত্যঙ্গ গুলি যথা লিভার (Liver) কিডনি (Kidney) বা যত্রিত যন্ত্র, হৃদযন্ত্র (Heart), রক্তপ্রবাহমান প্রধান শিরা ও ধমনি গুলি বিশেষত যেগুলি হৃদযন্ত্রটিকে রক্ত যোগায় কিংবা অক্সিজেন - অপরিাপ্ত রক্তকে সরিয়ে ফুসফুসে চালান করে, সেগুলির নমনীয়তা কমিয়ে আনা বা নালিগুলির ব্যাস কমিয়ে আনা, মস্তিস্কের নার্ভসেল্‌স্ (Nerve cells) গুলিকে দুর্বল করা এবং মস্তিস্কের প্রবাহমান রক্ত নালিগুলির নমনীয়তা কমানো অথবা ওইগুলির মধ্যে ত্রুটি সৃষ্টি করা ইত্যাদি দোষের সৃষ্টি হয়। এই সঙ্গে খাদ্যে ভাজাভুজি এবং তেল বা ঘি এর পরিমাণ

বেশি হলে এই ত্রুটি বা দোষগুলি বিশেষ ভাবে বৃদ্ধি পায়। এই সমস্ত কারণ গুলিকে মাথায় রেখে ডায়াবিটিস রোগ ধরা পড়লে যত শীঘ্র সম্ভব উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শে রোগের চিকিৎসা শুরু করা অত্যাবশ্যিক।

বাতের রোগ বা গাঁটে গাঁটে যন্ত্রনা অনুভব করলে নিয়মিত ভাবে উপযুক্ত ধরনের ব্যায়াম করে এবং “বি এম আই” ও কোমরের পরিধি নিদ্ধারিত সংখ্যার মধ্যে আনতে পারলে বিশেষ উপকার পাওয়া যাবে অন্তত কয়েকটি বাত রোগে। অন্য কয়েকটি দুরারোগ্য বাত রোগের চিকিৎসা বর্তমান সময়ে সম্ভব হয়েছে বায়োটেকনোলজি জাত ওষুধের গুনে। সে গুলি অত্যন্ত অধিক দামে পাওয়া যায়। অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শে সেগুলি ব্যবহার করলে দীর্ঘস্থায়ী সুফল পাওয়া যায়।

বৃদ্ধ বয়সে হাড়ের ঘনত্ব কমে যায় এবং হাড় ভঙ্গুর হয়ে যায়। পড়ে যাওয়ার ভয় থাকে। পড়ে গেলে যদি হাড় ভেঙে যায় তবে অনেক ক্ষতি হতে পারে। সেই জন্য পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনাগুলিকে দূরে রাখবার চেষ্টা করা উচিত। স্নান ঘরে রাবারের মাদুর বিছিয়ে রাখা ভালো। শরীর যদি নিয়ন্ত্রনের না রাখা যায় তবে চলবার সময় শরীরের ভারসাম্যতা বজায় রাখবার জন্য উপযুক্ত লাঠি ব্যবহার করা যুক্তি যুক্ত। এই সময় শরীর থেকে ক্যালসিয়াম কমে যাওয়ার পথগুলিকে বন্ধ করা উচিত। ধূমপান বর্জন করতে হবে। কার্বন ডাই অক্সাইড সম্ভূদ্ধ পানীয় ক্ষতিকর। এমন কি খুব টক পানীয় এবং খাদ্যও ক্ষতিকারক। এইগুলিকে বর্জন

করাই লাভ দায়ক সাব্যস্ত হয়। সেই সঙ্গে যথেষ্ট পরিমাণে নিয়মিত ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া ভালো। প্রত্যহ অন্তত বিশ মিনিট রোদে হাঁটা ভালো। আলাদা ভাবে ভাইটামিন ডি-৩, ৮০০ থেকে ১০০০ ইউনিট পরিমাণে খেলে ক্যালসিয়াম শরীরের মধ্যে ধরে রাখবার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

রক্তচাপ বৃদ্ধি এবং হৃদযন্ত্র ঘটিত রোগ বৃদ্ধ বয়সে শরীরের ঢুকতেই পারে। আজকাল এই রোগগুলি প্রাথমিক অবস্থায় ধরা পড়লে সুচিকিৎসার ব্যবস্থা আছে। নিয়মিত উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শ মত ওষুধ ও পথ্য ব্যবহার করলে এই রোগগুলিকে নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব হয়। অনেকে রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখবার ওষুধ গুলি নিয়মিত খান না। এইরূপ করা ভয়ঙ্কর বিপদজনক হতে পারে। বাড়িতে একটা ভালো রক্তচাপ মাপবার যন্ত্র থাকা লাভদায়ক সাব্যস্ত হয়। রক্ত চাপ মাপবার শিক্ষাও এই সঙ্গে থাকা দরকার। সকালে কিংবা বিকালে নির্দিষ্ট সময়ে সপ্তাহে একবার নিয়মিতভাবে রক্ত চাপ মেপে একটা ডায়েরিতে সেগুলি লিখে রাখলে চিকিৎসকের যথার্থ ওষুধ প্রয়োগ করতে সুবিধা হয়।

বৃদ্ধ বয়সে হজমের গোলমাল একটু একটু করে প্রায় প্রত্যেকেই অনুভব করে। বাছাই করে পরিমিত পরিমাণে পুষ্টি কর খাদ্য গ্রহণের দিকে সেই কারণে নজর দেওয়া প্রয়োজন। বাজারের খাদ্য বর্জন করাই শ্রেয়। তেল-মশলা সম্ভূদ্ধ নন-ভেজ খাদ্য বর্জন করা লাভ দায়ক সাব্যস্ত হয়।

ধূমপায়ী কিংবা তামাক জাত দ্রব্য ব্যবহারকারী কিংবা অতিরিক্ত মদ্যপায়ী বরিষ্ঠ মানুষদের বিশেষ করে যাদের শরীরের ওজন অতিরিক্ত বেশি থাকে এবং শরীরের “বি এম আই” ও কোমরের পরিধি সুস্থ মাত্রার মধ্যে থাকে না তাদের শরীরে নানা প্রকার ক্যানসার রোগের আশংকা বেড়ে যায়। এমন ধরনের রোগের সূত্রপাত বদহজমের লক্ষণের সঙ্গে প্রথম প্রথম প্রকাশ পায়। পেটের অন্ত্রে (Colon), মলদ্বারে (Rectum) ক্যানসার রোগের বাসা বাঁধবার আশংকা বেড়ে যায়। এমন অবস্থায় বছরে অন্তত একবার পরীক্ষা দ্বারা শরীরের একটা “চাট্‌ই” করানো বুদ্ধিমানের কাজ। প্রথম অবস্থাতে ক্যানসার ধরা পড়লে সুচিকিৎসা করা সহজেই সম্ভব হয়।

বৃদ্ধবয়সে বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কার্যকারিতা ক্রমশ কমে আসে। দাঁত পড়ে যায় কিংবা কমে যায়। চোখের অসুস্থতা বাড়ে। কানে শুনবার শক্তি হ্রাসপ্রাপ্ত হয়। অনেকের শরীর কাঁপতে থাকে। চুল পাতলা হয়ে যায়। অনেকের প্রস্রাব করতে যথেষ্ট কষ্ট পেতে হয়। অনেকের আবার মলমূত্র নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা বিশেষ ভাবে হ্রাস প্রাপ্ত হয়। কারো কারো আবার খাদ্যের রুচির আমূল পরিবর্তন হয় এবং প্রায় কিছুই তাদের সুস্বাদু বলে মনে হয় না। এর কারণ তাদের জিভের স্বাদ আন্বাদনের কোষ গুলি এবং সেই সঙ্গে যুক্ত নার্ভ কোষগুলি ক্ষয়প্রাপ্ত হতে থাকে। রোগপ্রতিরোধের ক্ষমতা কমে যায়। অনেকের ফুসফুসের কার্যকারিতা কমে যাওয়া শরীরে যথেষ্ট অক্সিজেন পৌঁছায় না। ফলে শরীর ভারি দুর্বল

লাগে। অনেকের আবার কাশি বেড়ে যায় এবং মুখ থেকে যথেষ্ট পরিমাণে শ্লেষ্মা ও কফ বেরুতে থাকে। এই অবস্থাগুলি কে একেবারে এড়ানো যায় না তবে যথাযত চিকিৎসা দ্বারা এইগুলির কুপ্রভাব নিশ্চয় কমানো যেতে পারে।

বৃদ্ধবয়সে আরো কতগুলি সর্বনেশে ত্রুটি শরীরে বাসা বেঁধে থাকে। যেমন ভুলে যাওয়া এবং বাতিক গ্রস্থ হওয়া। বাতিক গ্রস্থ পাগলামো রোগে ভোগে প্রায় বিশ শতাংশ বরিষ্ঠ নাগরিক। ডায়াবিটিশ থাকলে ভুলে যাওয়ার ব্যাপকতা বিশেষ ভাবে বৃদ্ধি পায় যদি না ডায়াবিটিশ রোগটিকে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। বাতিক গ্রস্থ অবস্থায় মনে স্বস্থি থাকে না। কারো কারো নানা কারণে ভয় বেড়ে যায়। যারা মস্তিষ্কের ক্রিয়া কম করে থাকে তাদের ক্ষেত্রে এই বাতিক গ্রস্থ অবস্থাগুলি অপেক্ষাকৃত সহজ ভাবে পেয়ে বসে। বাতিক গ্রস্থ হওয়া বা পাগলামো করা প্রধানত নার্ভ কোষগুলির বিকৃতি বা বিকলাঙ্গতা (Deformation) হওয়ার কারণে হয়ে থাকে। এই রোগগুলিকে ঠিক করা যায় না। তবে এই বিকৃতির কারণে যে বাতিক গ্রস্থতা ধর্মের প্রকাশ পায় সেগুলি ওষুধের সাহায্যে যথেষ্ট ভাবে নিয়ন্ত্রণে আনা যায়। এমন মানুষ গুলির অন্যের সাহায্যের ভীষণ প্রয়োজন হয়ে পড়ে।

বৃদ্ধ বয়সে মানসিক অবস্থা খারাপ হওয়ার বহু কারণ থাকে। দারিদ্রতা, প্রাণবন্ত মূল সমাজ এবং কাছের মানুষের কাছ থেকে দূরে সরে যাওয়া, একাকিত্ব বোধ করা, নানা নিকট জন এবং পরিজনদের বিচ্ছেদ এবং মৃত্যু ঘটনা, আত্মীয় এবং

পরিবারের লোকজনদের কাছ থেকে কখনো শারীরিক কখনো মানসিক লাঞ্ছনা পাওয়া এবং অবজ্ঞাবোধ মনের মধ্যে দৃঢ় ভাবে চেপে বসা, কখনো আর্থিক সচ্ছলতা থাকা সত্ত্বেও মানসিক ভাবে সঙ্গীহীন বোধ করা এবং যুক্তি বা বুদ্ধির ক্রিয়ার সঙ্গে সংযোগ হারিয়ে ফেলা যার ফলে প্রতিমুহূর্তে মনে হওয়া যে তার প্রয়োজন ফুরিয়ে গেছে, এমন সব কারণে বৃদ্ধ ও বৃদ্ধাদের মানসিক ভারসাম্য বহু ক্ষেত্রে হারিয়ে যায়। পরিবার পরিজন এবং নিকট আত্মীয়রা বহু সময় বৃদ্ধবৃদ্ধাদের আর্থিক সংগতির হ্রাস ঘটায়। সম্পত্তির নামস্তর ঘটায়। আয়ের অংশে ভাগ বসায়। বাস্তব ক্ষেত্রে তাদের শারীরিক ও মানসিক প্রয়োজন গুলিকে অবজ্ঞা করে। বৃদ্ধদের কোনঠাসা করে রাখে। নানা অবজ্ঞার কারণে কিছু সংখ্যক সংগতি সম্পন্ন বৃদ্ধ অধিক ধূস্র পানে কিংবা অত্যধিক মদ্য পানে রত হয়। ক্রমশ এই মানুষগুলির মধ্যে প্রকাশ পায় “ডিপ্রেসান” বা বিমর্ষক বিষাদী মনের অবস্থা, “এন্‌জ্যায়িটি” যার ফলে উৎকর্ষা বা উদ্বেগ বেড়ে যায় অকারণে, “ডিলিরিয়াম” যার বর্হিপ্রকাশ দেখা যায় উত্তেজনায়, অস্থিরতায় এবং নানা অসংগতি পূর্ণ আচরণে। এমন বৃদ্ধদের বুদ্ধিক্রিয়া এবং স্মৃতিশক্তির হ্রাসপ্রাপ্তি ঘটে। এই অবস্থা ভীষণ ভাবে প্রকাশ পেলে মানুষটিকে উন্মাদ বলে মনে হতে পারে। এমন অবস্থায় মানুষটির অ্যালজাইমার্স রোগ (Alzheimer's disease) হয়েছে বলেও আখ্যাত করা হয়ে থাকে। অনেক সময় বৃদ্ধ বয়সে স্কিজোফ্রিনিয়া

(Schizophrenia) রোগের প্রকাশ ঘটতেও দেখা যায় যদিও এই রোগ সাধারণত অল্পবয়সের মানুষের হয়ে থাকে। বৃদ্ধ বয়সে এই রোগের প্রকাশ দেখা দিলে রুগির চিকিত্সার বিষয় বস্তু এবং চিকিত্সার গঠনে গোলমাল প্রকাশ পায়। বহু ক্ষেত্রে এমন মানুষ অন্য মানুষকে অযথা আক্রমণ করে।

এমন সব মানসিক ভারসাম্য হারানো বৃদ্ধ কিংবা বৃদ্ধা নিঃসঙ্গতা বোধে অধিক পরিমাণে নেশাগ্রস্ত দ্রব্যের প্রতি আকৃষ্ট হয় এবং জীবনের শেষ দিনগুলি ছন্নছাড়া ভাবে কাটাতে থাকে। রাত্রে ঘুম হয় না, তাই ঘুমের ওষুধের মাত্রা ও বেড়ে যায়। এভাবে জীবন যাত্রায় শরীর অতিদ্রুত ক্ষয়ের পথে অগ্রসর হয়।

বৃদ্ধ ও বৃদ্ধারা নিজেদের শরীর সম্বন্ধে সচেতন হলে এবং শরীরের স্বাভাবিক অবস্থার সম্বন্ধে নিজেরা অবহিত থাকলে তারা নিজেরা নিজেদের সুস্থ রাখবার উপায় গুলিকে নিজেদের জীবনে কাজে লাগাতে পারবে। সে ক্ষেত্রে মৃত্যুর কাল বা ক্ষণটিকে খানিকটা হলেও পিছিয়ে দেওয়া সম্ভব হবে এবং বেঁচে থাকবার দিনগুলোকে অধিকতর সুখের করে তুলতে পারবে। বরিষ্ঠদের কাছে জনেরা যদি এ বিষয়ে অবহিত থাকে তবে তারাও বয়োবৃদ্ধদের যথাযথ পথে সুচিকিৎসা ও সেবা দ্বারা চালিত করতে তৎপর হবে।

এই প্রবন্ধটি চিকিৎসার কোন উপদেশ বা পদ্ধতি নয়। কেবল মাত্র পাঠকদের জ্ঞানবর্ধন করাই এই প্রবন্ধের উদ্দেশ্য।