

വാർദ്ധക്യം ആരോഗ്യപൂർണ്ണമാക്കാം

കേരളത്തിലെ വയോധികരുടെ എണ്ണം നാൾക്കുനാൾ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മുൻ സെൻസസ് പ്രകാരം കേരളത്തിൽ 10.56 ശതമാനം വയോധികരാണ് ഉണ്ടായിരുന്നതെങ്കിൽ 2011ൽ അത് 13 ശതമാനമായി മാറി. മലയാളിയുടെ ആയുർദൈർഘ്യം വികസിത രാജ്യങ്ങളേക്കാൾ 2.8 വർഷം കൂടുതലാണ്. അതായത് സ്ത്രീകളുടെ ആയുർദൈർഘ്യം 81 വയസും പുരുഷന്മാരുടേത് 78.5 വയസും ആണ്. 2020-ഓടെ കേരളത്തിൽ 20% പേരും 60 വയസിന് മേലെ പ്രായമുള്ളവരും എന്നാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഭാരതത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വയോധികരുള്ള സംസ്ഥാനം കേരളമാണ്.

പ്രായം ഏറ്റുമുട്ടാൻ സാധിക്കാതെ പലതരത്തിലുള്ള മാനസിക-ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളും വയോധികരിൽ കാണാറുണ്ട്. മാത്രമല്ല, വാർദ്ധക്യത്തിൽ അവർക്കുണ്ടാകുന്ന സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ അതായത് റിട്ടയർമെന്റ്, സ്വന്തമായി വരുമാനം ഇല്ലാതാകുക, സുഹൃത്തുക്കളെ നഷ്ടമാകുക, ഉറ്റവരുടേയും ഉടയവരുടേയും മരണം എന്നിങ്ങനെ പലവിധ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളേയും ഇവർക്ക് അതിജീവിക്കേണ്ടതായി വരും. പ്രായമേറുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്കുറവും, അതായത് കാഴ്ച, കേൾവി, ഓർമ്മശക്തി എന്നിവ കുറയുക, തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കുറയുക, തലച്ചോറിൽ സിറോണിൻ എന്ന രാസപദാർത്ഥത്തിന്റെ അളവ് കുറയുക, ഹോർമോൺ വ്യത്യാസങ്ങൾ, ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ, കിഡ്നി, തൈറോയ്ഡ് എന്നീ ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുക എന്നിവ പലവിധ അസുഖങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വിഷാദരോഗം, അമിത ഉത്കണ്ഠാരോഗം, ആത്മഹത്യാചിന്ത എന്നിവയും വയോധികരിൽ കൂടുതലാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. ഭാരതത്തിൽ 65 വയസ്സിന് മേലെയുള്ള 4 പേരിൽ ഒരാൾക്ക് വിഷാദരോഗം ഉള്ളതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വയോധികരിലെ ആത്മഹത്യാനിരക്ക് 15 ശതമാനമാണെന്നാണ് മറ്റൊരു വസ്തുത. കേരളത്തിൽ 65 വയസിന് മേലെ പ്രായമുള്ളവരിൽ 3 ശതമാനത്തിന് ഡിമൻഷ്യാ അഥവാ മറവിരോഗം ഉണ്ടെന്നും കണക്കുകൾ കാണിക്കുന്നു.

വസ്തുതകൾ ഇങ്ങനെയാണെന്നിരിക്കെ ജനസംഖ്യയിൽ ഏറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇത്രയും വയോധികരെ പരിപാലിക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തിന് ഉണ്ടായെന്നുള്ളത് നാം ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വികസന രാജ്യങ്ങളായ അമേരിക്കയിലും, യൂറോപ്പിലും എല്ലാം വയോധികരുടെ സുഗമമായ ജീവിതത്തിനും സുരക്ഷയ്ക്കുമായി പ്രത്യേക യാത്രാസംവിധാനങ്ങളും, ആശുപത്രികളും ഡോക്ടർമാരും, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും ഷോപ്പിംഗ് സെന്ററുകളും, ശുചിമുറികളും എല്ലാം ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. അത്രയും സംവിധാനങ്ങൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നടപ്പിലാക്കാൻ ഇനിയും വർഷങ്ങൾതന്നെ വേണ്ടിവരും.

ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ വാർദ്ധക്യജീവിതം എങ്ങനെ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമാക്കാം, പരസഹായമില്ലാതെ എങ്ങനെ ജീവിക്കാം എന്നതിന്റെ പ്രസക്തി ഏറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വാർദ്ധക്യം സുഖകരമാക്കാനുള്ള ചില പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

- എല്ലാവർക്കും പ്രായമാകും എന്നത് മുൻകൂട്ടി അംഗീകരിക്കുക. വാർദ്ധക്യത്തിലെ

കുറവുകളെയും പരിമിതികളേയും മുൻകൂട്ടി കണ്ടുകൊണ്ട് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുക.

- മദ്യം, പുകവലി എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക
- റിട്ടയർമെന്റ്, തൊഴിലില്ലായ്മ എന്നിവ മുൻകൂട്ടി കണ്ടുകൊണ്ട് പരസഹായമില്ലാതെ ജീവിക്കാനുള്ള പണം മുൻകൂട്ടി സ്വരൂപിച്ച് വെക്കുക.
- എല്ലാ ദിവസവും അരമണിക്കൂറെങ്കിലും വ്യായാമത്തിനായി മാറ്റിവെക്കുക. നടത്തം, സൈക്ലിംഗ്, നീന്തൽ എന്നിവ ഉത്തമ വ്യായാമമുറകളാണ്. ചെറിയ തോതിലുള്ള കൃഷി, ഉദ്യാനപരിപാലനം, വളർത്തുമൃഗ പരിപാലനം എന്നിവ വ്യായാമത്തോടൊപ്പം മനസുഖവും തരുന്നു.
- സന്തുലിതാഹാരം കഴിക്കുക. ആഹാരം, ഉറക്കം, മലശോദന തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ കഴിവതും കൃത്യനിഷ്ഠ പുലർത്തുക.
- റോഡിയോ, ടിവി, പത്രം, പുസ്തകങ്ങൾ, സിനിമ എന്നിവ ആസ്വദിക്കുക. ഇവയിലെല്ലാമുള്ള ചോദ്യോത്തരവേദി, പദപ്രശ്നം, സുഡോക്കോ എന്നിവ പൂരിപ്പിക്കുന്നത് തലച്ചോറിനെ പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കുന്നു.
- ചെസ്കളി തലച്ചോറിനെ ബുദ്ധിപരമായി ചിന്തിക്കാൻ ശ്രമിപ്പിക്കുന്ന ഒരു വ്യായാമമാണ്.
- വിവിധ സംഘടനകളിൽ പ്രവർത്തിച്ച് ചർച്ചകളിലും സംവാദത്തിലും പങ്കെടുക്കുക. വാർദ്ധക്യത്തിലും ചുറുചുറുക്കോടെ വിവിധ സംഘടനകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് മനസ്സിനേയും ശരീരത്തേയും ഊർജസ്വലമാക്കും.
- പെൻഷനേഴ്സ് അസോസിയേഷൻ, സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് അസോസിയേഷൻ എന്നീ കൂട്ടായ്മകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതും അതിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതും തങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവെക്കുന്നതിനും, തങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാൻ സർക്കാരിൽ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്താനും സഹായിക്കും.
- പ്രായമാകുമ്പോൾ കഴിയുന്നതും മറ്റുള്ളവരെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കാതെ സ്വന്തം ഭക്ഷണപാത്രങ്ങൾ കഴുകുക, വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകുക, തുണി മടക്കിവെക്കുക, ഇസ്തിരിയിടുക എന്നിവ സ്വന്തമായി ചെയ്യുക, അടിച്ചുവാറുക, നിലം തുടക്കുക, അടുക്കളജോലി എന്നിവയിൽ സഹായിക്കുന്നതും വ്യായാമത്തോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവരുടെ സ്നേഹദരത്തിനും കാരണമായിത്തീരുന്നു.
- ഈശ്വരവിശ്വാസം, നാമം, ജപം എന്നിവ മനശാന്തി, ധൈര്യം, ആത്മവിശ്വാസം എന്നിവ നൽകുന്നതോടൊപ്പം അർത്ഥപൂർണ്ണമായി ജീവിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.
- വയോധികർ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ശാരീരിക പരിശോധനകൾ നടത്തണം. ശാരീരിക, മാനസിക അസ്വസ്തതകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് കൃത്യമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക.
- ബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ ഊഷ്മളമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. കുറച്ചു വിമർശിക്കുക, കൂടുതൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടികളെ വൃദ്ധരുടെ സഹായിയായി കൂട്ടണം. അത് കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ആത്മവിശ്വാ

സവും പരിമിതികളോടു നന്നായി പ്രതികരിക്കാനുള്ള കഴിവും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വയോധികർക്ക് സന്തോഷവും പകരും.

- ജീവിതസായാഹ്നത്തിലെ വിലപ്പെട്ട സമ്പാദ്യമാണ് ഓർമ്മകൾ. പോയകാല സംഭവങ്ങളും, അനുഭവങ്ങളും വയോജനങ്ങൾ കൂടെകൂടെ അയവിറക്കും. ഭൂത-വർത്തമാന അനുഭവങ്ങളെ സംയോജിപ്പിക്കുകയും സന്തോഷ-സന്താപങ്ങൾ ക്രിയാത്മകമായി വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്ത് യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ ജീവിതത്തെ സമീപിക്കാനായാൽ ജീവിതം സംതൃപ്തമായ വഴികളിലൂടെ നീങ്ങും. ഇങ്ങനെ ഓർമ്മ പുതുകൽ മാനസികാരോഗ്യമേകുന്നു.

ആരോഗ്യമേഖലയിലെ പെൻഷനേഴ്സ് വിഭാഗത്തിന്റെ നവസംരംഭമായ ഈ കൂട്ടായ്മക്ക് എല്ലാവിധ ഭാവുകങ്ങളും, സംഘടനയുടെ സുഗമമായ വളർച്ചക്ക് അനുഗ്രഹാശിസ്സുകളും സമർപ്പിച്ചുകൊണ്ട്,

സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ,

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്.