

# వృద్ధులు ఆరోగ్యం



డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు



ప్రజాశక్తి బుక్ హౌస్

వృద్ధులు - ఆరోగ్యం

డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు

# వృద్ధులు - ఆరోగ్యం

రచన

డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు

వృద్ధుల వైద్య నిపుణులు

A.L.M.I.S.N., M.H.S.C. (Pre)ventive Cardiology

MBBS, P.G.D.G.M., F.C.G.P.

**ప్రజాశక్తి బుక్ హౌస్**

ఎమ్ హెచ్ భవన్, ప్లాట్ నెం. 21/1, అజామాబాద్, ఆర్టిసి కళ్యాణమండపం దగ్గర,

హైదరాబాద్ -20, ఫోన్ : 040 - 27660013



92599

ప్రచురణ సంఖ్య : 1301

ప్రథమ ముద్రణ : అక్టోబర్, 2013

వెల : ₹ 100

ప్రతులకు

ప్రజాశక్తి బుక్ హౌస్

1-1-187/1/2, చిక్కడపల్లి, హైదరాబాద్ -20. ఫోన్ : 27608107

బ్రాంచీలు

హైదరాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, ఖమ్మం,  
హన్మకొండ, నల్గొండ, గుంటూరు, ఒంగోలు

ముద్రణ

ప్రజాశక్తి డైలీ ప్రింటింగ్ ప్రెస్, హైదరాబాద్

# విషయసూచిక

కర్తవ్యం .....	9	ఆసక్తికర మజలీలు .....	47
సంజీవని .....	11	భవిష్యత్తును ఆశించాలి .....	50
పునర్ యవ్వనం .....	13	ఏదో ఒక పని చేస్తుండాలి .....	53
వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సమస్యలు .....	16	ఉచిత వృద్ధాశ్రమాలు పెరగాలి .....	56
వృద్ధులు-కుటుంబం-సమాజం .....	19	ఇల్లు - వాతావరణం .....	58
వృద్ధాప్య సమస్యల నివారణ .....	22	కాలరీల నియంత్రణ- జీవన ప్రమాణం ...	60
ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు .....	25	వృద్ధాప్యంలో శస్త్ర చికిత్సలు .....	62
వృద్ధాప్యం ఎలా వస్తుంది? .....	29	జీర్ణకోశ సంరక్షణ ఎలా? .....	65
వృద్ధాప్యంలో వ్యాధి నిరోధక టీకాలు .....	32	రక్త నాశాలు గట్టి పడరాదు .....	68
శారీరక మార్పులు - రక్త ప్రసరణ .....	35	వృద్ధుల్లో శ్వాసకోశ వ్యాధులు .....	72
శ్వాసకోశంలో మార్పులు .....	38	వయస్సుతో పాటు రక్తపోటు పెరుగుతుంది ....	76
శారీరక మార్పులు తప్పనిసరి .....	41	గుండె జబ్బులు .....	80
చెమట పట్టడం తగ్గుతుంది .....	44	గట్టి గుండెతో యవ్వనుడిలా ఉండాలంటే .....	82

వృద్ధాప్యాన్ని మరపించే నిద్ర .....	86
నడిచేటప్పుడు ఊతకర్ర తప్పనిసరి .....	90
కదలేని స్థితి నుండి కదలికల స్థితికి .....	93
వృద్ధాప్యంలో జాగ్రత్తలతో ప్రమాదాల నివారణ ..	95
భుజం నొప్పి ఎందుకొస్తుంది? .....	98
నడకకు సహాయపడే పరికరాలు .....	101
వయస్సుతో వచ్చే శుక్లాలు .....	104
వృద్ధాప్యంలో మూడో జబ్బు .....	110
సంభాషణ అర్థం కావాలంటే..? .....	113
ఆరోగ్యకర అలవాట్లు పాటించాలి .....	115
బట్టలుతికే సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోరాదు ....	118
పక్షవాతానికి వెంటనే చికిత్స .....	121
అశక్తతను కల్పించే వ్యాధులు .....	124

బాధించే మూత్రపిండాల వ్యాధులు ....	127
మూత్రపిండాల్లో రాళ్లకు చికిత్స .....	129
వృద్ధాప్యంలో మధుమేహం .....	132
చిన్న చిన్న అడుగులు .....	136
వాంతితోపాటు కడుపు నొప్పి వస్తుంటే.. .....	139
నోటి సమస్యలు ఎక్కువే!! .....	142
వృద్ధాప్యంలో పునరావాసం .....	145
మందులతో కాన్సరు చికిత్స .....	148
నోటి సమస్యలు ఎక్కువే!! .....	151
వృద్ధాప్యంలో పునరావాసం .....	154
వృద్ధులకు సపర్యలు చేయాలి .....	158

# కర్తవ్యం

సమస్త జీవులకు సూర్యుడొక్కడే అయినట్లు -

మనుషులకు తల్లిదండ్రులే దేవుళ్లు!

అందులోనూ తల్లిది ప్రథమస్థానం. ఆ తరువాతే తండ్రి, గురువు వగైరాలు. ఆత్మీయతలు, బాధ్యతలు లేని సమాజాల్లో - తల్లిదండ్రులకు సరైన గౌరవస్థానం లభించటం లేదు. ముఖ్యంగా వారు వృద్ధులైనాక, సంపాదనలేనివారైనాక, వైద్యశాస్త్ర పురోగతి, ప్రజల్లో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ, పెరిగిన సౌకర్యాలు పెంచాయి నేడు దేశ దేశాల్లో జనుల జీవన ప్రమాణాల్ని పెంచాయి వృద్ధుల శాతాన్ని దేశ జనాభాల్లో మన భారతదేశంలో అది 7% శాతం (2001).

ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ పాశ్చాత్య వ్యామోహంలో కూలిపోగా - చిన్న కుటుంబాలు - అతి చిన్న కుటుంబాలు పెరిగిపోయి - గొడ్డుబోయిన పశువుల్ని కళేబాకు తరలిస్తున్న చందాన - కన్నవాళ్లను - - వృద్ధులనీ చూడక వారిని సంతానం ఇంటి నుండి గెంటివేస్తున్న దృశ్యాలు! యుగయుగాలుగా సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో పరిధవిల్లిన భారతదేశం సైతం - నేడు వృద్ధులపట్ల ప్రభుత్వ పరంగా, సంతానపరంగా, ప్రజాపరంగా అన్యాయం చేస్తున్నది. భారతదేశంలో జీవన ప్రమాణం 1901లో 25 ఏళ్లుండగా, 1991లో 55, 2001లో 74 ఏళ్లుకు పెరిగింది. అలాగే 1901లో 60 సం||లు వయస్సు పైబడ్డవారు 12 లక్షలుండగా 2001లో 70 లక్షలమంది వున్నారు. 2025 నాటికి ఈ సంఖ్య 1.7 కోట్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా.

వృద్ధాప్యం అనివార్యం అయినా దానిని వాయిదా వేయవచ్చును. పొడిగించుకొనవచ్చును. వయోవృద్ధులు కుటుంబానికి, సమాజానికి ఎంతో అవసరం. వారి అనుభవం, జ్ఞాన సంపద, పరిశోధనలు తరువాతి తరాలకు అందించబడాలి. ప్రపంచంలోనూ భారతదేశంలోనూ వృద్ధులు ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్య జీవితాన్ని గడపాలి.

ఆరోగ్యవంతమైన వృద్ధాప్య జీవితాన్ని గడుపుటకు అవసరమైన సూచనలు, వృద్ధాప్య నివారణోపాయములు, వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మార్పులు - శారీరకంగా, మానసికంగా జబ్బులు, నివారణ మొదలగు వాటి గురించి సామాన్య ప్రజలకు వివరించే పద్ధతిలో నేను రాసిన వ్యాసాలను 'పునర్ యవ్వనం' పేరిట ప్రజాశక్తి, తెలుగుదినపత్రికలో 02-06-2009 నుండి 29-06-2010 వరకు 52 వారాల పాటు ప్రతి మంగళవారం 'రక్ష' శీర్షికన ప్రచురించారు. ఈ వ్యాసాలు ప్రచురించబడుతున్న కాలంలో అనేక మంది పాఠకులు రాష్ట్రం నలుమూలల నుండి, కొందరు అమెరికా నుండి కూడా నాకు ఫోన్ చేసి అభినందించారు. భారతదేశంలో వయోవృద్ధులకు యిటువంటి వ్యాసాలు - ఇప్పుడు పుస్తక రూపంలో రావటం తెలుగులో ప్రథమం.

ఈ వ్యాసాలను ప్రజాశక్తి తెలుగు దినపత్రికలో 'రక్ష' శీర్షికన ప్రచురించిన ప్రజాశక్తి, దినపత్రిక యాజమాన్యం వారికి ముఖ్యంగా మాజీ సంపాదకులు శ్రీ ఎస్.వి.నయ్య కుమార్ గార్ని, ప్రజాశక్తి ప్రచురణ సంస్థ తరపున 'పునర్ యవ్వనం' పుస్తకమును ప్రచురిస్తున్నందుకు ప్రచురణ సంస్థ వారికి ముఖ్యంగా సాహితీ ప్రస్థానం సంపాదకులు, ప్రజాశక్తి దినపత్రిక సంపాదకులు శ్రీ తెలకపల్లి రవిగార్ని, సహృదయులు, నా శ్రేయోభిలాషులు, యం.యన్.ఆర్. మెడికల్ కాలేజీ & ఆస్పత్రి సంగారెడ్డి, మెదక్ సంచాలకులు శ్రీ మంతెన సత్య రవివర్మ గారికి, నా కుటుంబ సభ్యులకు, సాహితీ ప్రస్థానం రాష్ట్ర కార్యదర్శి శ్రీ వొరప్రసాద్ గార్ని, ఇందులోని అంశాలపై - ప్రసంగాల ద్వారా, ఇంటర్వ్యూల ద్వారా ప్రజలకు తెలియజేసిన ఆకాశవాణి, హైదరాబాదు కేంద్రం వారికి ముఖ్యంగా శ్రీ ఎన్. విజయరాఘవరెడ్డి గార్ని ఇంకా ప్రచురణకు 'సంజీవని'ని అందించిన ప్రియమిత్రుడు శ్రీ మాడభూషి అనంతాచార్యులు (అధ్యక్షులు యువభారతి) గార్ని ఈ ప్రచురణలో సహకరించిన ప్రజాశక్తి తెలుగు దినపత్రిక సిబ్బందికి ఇంకా - ఎందరో మహానుభావులు! అండరికీ వందనాలు!!

**06-03-2013**

**- డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు**

**యం.యన్.ఆర్. మెడికల్ కాలేజీ**

**4వ ఆస్పత్రి, సంగారెడ్డి - 502 294**



## సంజీవని

ప్రజలశక్తి ప్రజాశక్తి. ప్రజలకు శక్తినిచ్చేది ప్రజాశక్తి. అట్టి ప్రజాశక్తి దినపత్రికలో ప్రతి మంగళవారం 'రక్ష' కాలమ్లో అందరికీ సంబంధించిన ఆరోగ్య సూత్రాలను తెలియజేస్తారు. ఆ దిశలోనే డా॥నాగినేని భాస్కరరావు జూన్ 2009 నుండి జూన్ 2010 వరకు 52 వారాలపాటు 52 వ్యాసాలను వృద్ధుల కోసం అందించారు. వారికి పునర్ యవ్వన శక్తినిందించే ప్రయత్నంలో తన రచనాశక్తిని వినియోగించారు. "ఆ వ్యాసాలను పునర్ యవ్వనంతో ప్రారంభించి "జీవితాన్ని పొడిగించుకోవడం సాధ్యమే" అని గట్టిగా నొక్కి చెబుతూ ముగింపు పలికారు.

వృద్ధాప్యం ఒక సహజమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన జీవపరిణామం అంటూ "జీరియోట్రీక్స్" అనే పదం యొక్క మూలాన్ని అర్థాన్ని తెలియజేసారు. సహజంగా సామాన్యంగా వచ్చే వృద్ధుల సమస్యలనిండు చర్చించారు. పర్మిషారమార్గాలు చూపారు. వాటిని ప్రాథమిక నివారణ చర్యలు, మాధ్యమిక నివారణ చర్యలు, చివరి నివారణ చర్యలుగా సూచించారు. వృద్ధులు, కుటుంబం, సమాజం, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు శారీరక మార్పులు, వ్యాధినిరోధక చర్యలు, సమస్యలు వచ్చినప్పుడు ఏం చేయాలో వ్యాధి నెమ్మదించినప్పుడు ఎలా ఉండాలో తెలియజేసారు.

మంచి అలవాట్లు, పరిమిత ఆహారం, తగిన విశ్రాంతి, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నమవడం, ఆరోగ్యానికి అత్యంతావశ్యకమనే రహస్యాన్ని విప్పి చెప్పారు. నడకవల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలియజేసారు. స్వాసకోశం, జీర్ణకోశం, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు, కంటి సమస్యలు, పంటి బాధలు మొదలగు విషయాల్లో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు సూచించారు. సంయమనం పాటించాలని వివరించారు. జీవితకాలం పెరుగుతున్న ఈ రోజుల్లో వృద్ధులు ఎక్కువగానే ఉన్నారు. వారికి పునరావాసం

తప్పనిసరి. వారికి తగు సపర్యలూ అవసరం. వృద్ధులను నిందించడం హింసే అవుతుందని సమాజాన్ని హెచ్చరించారు. వారు న్యాయపరమైన హక్కులు పొందడానికి మార్గాలున్నాయన్నారు.

డా॥ నాగినేని భాస్కరరావు గారు “జీరియోట్రిక్స్” ప్రత్యేకంగా అధ్యయనం చేశారు. అనుభవపూర్వకంగా అనేక విషయాలు తెలుసుకున్నారు. తనలోని సహజ నైతిక ప్రేరణతో ఈ వ్యాసాలు రాశారు. వృద్ధులు ఆరోగ్యవంతమైన వృద్ధా ప్రజాజీవనాన్ని గడపడటానికి మార్గదర్శిగా ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి పుస్తకం భారతదేశంలోనే మొదటి ప్రయత్నం గావడం, అందులో తెలుగులో రావడం సంతోషించదగ్గ విషయం.

**మాడభూషి అనంతాచార్య (అనంతం)**

**అధ్యక్షుడు, యువభారతి**

**హైదరాబాదు**

**12-3-2013**

# పునర్ యవ్వనం

పూర్వం ఒక రాజు వుండేవాడు. అతనిపేరు యాయాతి. రాజుకు కోరికలు ఎక్కువగా వుండేవి. ఒక యవ్వనవతిని పెళ్లాడాలనుకున్నాడు. కాని అతని వృద్ధాప్యం దానికి అడ్డొచ్చింది. రాజు కుమారుడు పురూరవుడు యువకుడు. యవ్వనాన్ని తన తండ్రికి ధారపోశాడు పురూరవుడు. కుమారుడి యవ్వనాన్ని స్వీకరించి ఆ యవ్వనవతిని పెళ్లాడి సుఖించాడట. దీనిని ఒక కథగా చెప్తారు. అతని కుమారుడి త్యాగాన్ని మెచ్చుకుంటారు. కథనింతటితో వదిలేద్దాం. వృద్ధాప్యం సంగతి చూద్దాం. పునర్ యవ్వనం అనగానే కొందరికి నవ్వు రావొచ్చు. ఇందాకటి కథలో లాగా కాకపోయినా వృద్ధాప్యాన్ని తాత్కాలికంగా వాయిదా వేసేందుకు కొన్ని పద్ధతులున్నాయి. అనేక విషయాలున్నాయి. వీటిని సామాన్య పాఠకునికి వివరించి, వారికి కొంతమేలు చేయటమే ఈ పుస్తకం ఉద్దేశ్యం. 52 వారాల పాటు వ్యాసాలు ప్రజాశక్తి దినపత్రికలో వచ్చాయి.

ప్రపంచంలో 60 ఏళ్లు పైబడ్డ వృద్ధులు ఇంతవరకూ ఎప్పుడూ లేనంత సంఖ్యలో వున్నారు. నాగరికత, శాస్త్ర విజ్ఞానం సాధించిన విజయాలతో జీవనకాలం పెరగటంవల్ల కలిగిన పరిణామం. భారతదేశంలో 1901లో 60 సంవత్సరాల వయస్సుపైబెబ్బడ వారు 12 లక్షలుండగా, 1991లో 56 లక్షలు, 2001లో 70 లక్షల మంది వున్నారు. 2025 నాటికి ఈ సంఖ్య 1.77 కోట్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా. అలాగే జీవన ప్రమాణం 1901లో 25 ఏళ్లుండగా, 1991లో 55, 2001లో 74 ఏళ్లకు పెరిగింది.

జిరాస్ అన్న గ్రీకు పదానికి ముసలితనం అని అర్థం. ఇట్రాస్ అనగా వైద్యుడని అర్థం. జీరియోట్రీక్స్ పదాన్ని నానర్ రూపొందించాడు. నిజమే ముసలితనం లేక వృద్ధాప్యం ఒక సహజమైన ప్రకృతి సిద్ధమైన జీవపరిణామం. “సెనెకా” గారి మాటల్లో చెప్పాలంటే ముసలితనం ఒక నయం చేయలేని వ్యాధి. సర్జెమ్స్ స్పెర్లింగ్ రాస్ ఎమన్నారంటే

వృద్ధాప్యాన్ని నీవు బాగు చేయలేవు. కాని నీవు దానిని రక్షించగలవు. వృద్ధాప్య జీవనాన్ని పెంపొందించగలవు, పొడిగించగలవు. వృద్ధాప్యంలో అనేక శారీరక, మానసిక, సాంఘిక మార్పులు వస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే శారీరక మార్పులను, మానసిక మార్పులను గురించి చేసే అధ్యయనాన్ని “జీరోన్టాలజీ” అంటారు. ముసలివాళ్లు తీసుకునే జాగ్రత్తలను జీరియాట్రీక్స్ లేక వృద్ధుల వైద్యం లేక క్లినికల్ జీరోన్టాలజీ అంటారు. సాంఘిక విషయాలను చూసే విభాగాన్ని సోషియల్ జీరోన్టాలజీ అని, వృద్ధాప్యంలో వచ్చే జీవ పరిణామాల గురించి జీవ రసాయన చర్యల గురించి వ్యాధి రీతుల గురించి, మానసిక స్థితులను గురించి చెప్పే విభాగాన్ని ప్రయోగాత్మక జీరోన్టాలజీ అంటారు.

### వృద్ధాప్యం ఎందువల్ల కలుగుతుంది?

జీవితకాలం అనువంశికంగా నిర్ణయింపబడుతుంది. అది ప్రత్యేక అనువంశిక కణాల్లో నిక్షిప్తమై వుంటుంది. వృద్ధాప్యం కలుగటానికి అనేక కారణాలున్నాయి. వాటిల్లో కొన్నింటిని గమనిద్దాం.

- 1) శారీరకంగా సరైన ఆహారం, ఆక్సిజన్ తక్కువగా వుండటంవల్ల అనువంశిక కణాలు మార్పు చెందుతాయి.
- 2) నిరంతరం పని చేస్తున్న శారీరక ముఖ్య అవయవాలు నిరంతరం ధాతు నష్టానికి, గాయాలకు గురికావటం వల్ల.
- 3) లైపోపూసిస్, కొలెస్టెరాల్ వంటి విషపదార్థాలు శరీరంలో ఎక్కువ కావటం. డిఎన్ఎ బాగుచేయడంలో ముఖ్యమైన అనువంశిక పదార్థాన్ని కోల్పోవడం మొదలైన కారణాలు వృద్ధాప్యానికి దారితీస్తాయి.

అసలు వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సమస్యల గురించి తెలుసుకుని నివారణోపాయాల గురించి చర్చిద్దాం.

వయస్సు మీరటం వల్ల వచ్చే సమస్యలు : ఎప్పుడు వృద్ధాప్యం వస్తుందో ఎవరికీ తెలియదు. వయస్సు పెరుగుదలను బట్టి ఒక వ్యక్తిలో అదే విధంగా సమాంతరంగా జీవపరిణామ క్రమంగా వృద్ధాప్యం రాదు. అత్యధిక సంవత్సరాలు జీవించటాన్ని బట్టి వృద్ధాప్యం వచ్చిందని నిర్ధారించలేం. వయస్సు శరీరాన్ని ముడతలు పడేటట్లుచేస్తే మానసిక వ్యధ, అనుమానం, భయం, ఆతురత, తనపై తనకే నమ్మకం లేకపోవటం మొదలైన

అంశాలు మనసు లేక ఆత్మను కుంగదీస్తాయి. లేక ముడతలు పడేట్లు చేస్తాయి. శరీరం కూడా ఒక యంత్రం వంటిదే, కాబట్టి జీవన విధానాన్ని బట్టి అవి కొంత కాలం వరకే పని చేస్తాయి. చివరకు పని చేయలేని స్థితికి వచ్చి ఆగిపోతాయి. శరీరం ఉత్సాహం తగ్గుతుంది. శక్తి క్షీణిస్తుంది. 40 ఏళ్ల వయసున్న వారు 60 ఏళ్లవారిలా కనిపిస్తారు. అలాకాక మంచి పోషణవుండి, ఆహార నియమాలను పాటిస్తూ వుంటే ధృఢంగా, ఆరోగ్యంగా వుండి ఎక్కువకాలం జీవించగలుగుతారు. మనిషి జీవనకాలం పెరిగే కొద్దీ ఈ మార్పులకు లోనవుతాడు. 1. వార్ధక్యపు కంటి శుక్లాలు. 2. గ్లూకోమా అనే కంటి జబ్బు 3. నాడీమండల చెవిటితనం 4. నడకను ప్రభావితం చేసే ఎముకల్లో మార్పులు 5. ఎంపైసీమా ఊపిరితిత్తులవ్యాధి. 6. తక్కిన ఇంద్రియాలు సరిగా పనిచేయకపోవటం 7. మానసిక మార్పులు (మతిమరుపు) 8. చర్మం ముడతలు పడటం. 9. కండరాలు క్షీణించడం.

### **పునర్నయవ్యసన కార్యక్రమం - ఒక ఏడాది. మొదటివారం చేయాల్సినవి.**

వృద్ధాప్యాన్ని నివారించి పునర్నయవ్యసనాన్ని పొందడానికి శాస్త్రీయ బద్ధంగా ఏడాది పాటు జీవనశైలిని ఈ క్రింది విధంగా మార్చుకోవాలి. తగిన వ్యాయామం చేయాలి. సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం ముఖ్యమైన జీవనసరళి. ప్రతివారం ఆహారం, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కోసం, వినోదం కోసం వివిధ దృశ్యకృతాలు అవలంబించాలి. మొదటివారం వ్యాయామంలో భాగంగా నడవాలి. మీ ప్రస్తుత ఆరోగ్యస్థితిని డైరీ ప్రకారం అవసరమైతే డాక్టర్ సలహా మేరకు కనీసం రోజుకు ఐదు నిముషాలు చొప్పున అరకిలోమీటరు నడవాలి.

# వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సమస్యలు

వృద్ధాప్యం అనివార్యం కదా! ఐతే? మనిషికి వృద్ధాప్యం అనివార్యమే. ఐతే వృద్ధాప్యంతో పాటు దీర్ఘకాల జబ్బులున్నట్లయితే కొన్ని సమస్యలు వస్తాయి. ఈ క్రింద ఉదహరించిన వ్యాధులు వృద్ధులకు ఎక్కువగా వస్తాయి.

**గుండె, రక్తనాళాలను క్షీణింపజేసే వ్యాధులు :**

నలభై ఏళ్ల తరువాత ఈ జబ్బులొస్తాయి. రక్త నాళాల లోపలి గోడలు పగిలిపోయి కొవ్వు చేరుకుంటుంది. ఇది కాలక్రమేణా కాల్షియం చేత ప్రతిక్షింపబడి రక్తనాళాల లోపలి వ్యాసం కుంచించుకుపోతుంది. దీనిని అథిరోస్కెరోసిస్ అంటారు. దీనివల్ల ఆ రక్తనాళాల ద్వారా రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. రక్తం గడ్డ కట్టటం, రక్తనాళాలు చిట్లటం, రక్తపోటు పెరగటం సంభవిస్తాయి. దీనికి కారణం ఒకటి కాదు అనేకం. ఆహారం, వంశపారంపర్యం, అధిక బరువు కలిగి వుండటం, మానసిక, నాడీమండల ఉద్రేకతలకు లోనుకావటం. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో గుండె, రక్తనాళాల జబ్బులవల్ల ఎక్కువగా మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి? పెరిగిన ఆధునాతన నాగరికత, అత్యాశ కూడా కారణాలుగా చేర్చవచ్చు. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వీటిని నివారించుకోవచ్చును.

**కాస్టర్ :** క్యాస్టర్ వ్యాధి కూడా నడివయసులో వచ్చే ప్రమాదం వుంది. సాధారణంగా నలభై ఏళ్ల తర్వాత తరువాత క్యాస్టర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి క్యాస్టర్ 65 ఏళ్ల తర్వాత వస్తుంది. వ్యక్తిగత జీవితం, వృత్తి పరిస్థితులు దీనికి కొన్ని కారణాలుగా పేర్కొనవచ్చు. చుట్టూ లేక సిగరెట్టు లేక బీడీ తాగేవారికి ఊపిరితిత్తుల క్యాస్టర్ వస్తుంది.

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/book/Vruddhulu+Arogyam>**

**\* \* \***