



साहित्य-संस्कृति बेधड़क

सच बेधड़क

जयपुर, रविवार, 23 अगस्त, 2026

06

स्वास्थ्य



डॉ. संजय अग्रवाल

सावधानी और जागरूकता बुजुर्गों के लिए स्वस्थ मानसून की कुंजी



बरसात का मौसम गर्मी से राहत देता है, लेकिन इसके साथ संक्रमण, पाचन संबंधी समस्याओं, जोड़ों के दर्द और मौसमी बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। बुजुर्गों के लिए यह मौसम अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है, क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने लगती है और मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गठिया तथा हृदय रोग जैसी पुरानी स्वास्थ्य समस्याएं मौसमी संक्रमण के जोखिम को बढ़ा सकती हैं। इसलिए मानसून में संतुलित आहार, स्वच्छता, पर्याप्त आराम, नियमित दवाओं और उचित शारीरिक गतिविधि का विशेष ध्यान रखना जरूरी है।

सही जीवनशैली और सावधानियों को अपनाकर बुजुर्ग बारिश के मौसम में स्वस्थ और सुरक्षित रह सकते हैं। मानसून में बैक्टीरिया, वायरस, फंगस और मच्छरों के पनपने के लिए अनुकूल वातावरण बनता है। नमी और ठंडक से गठिया तथा जोड़ों का दर्द बढ़ सकता है। फिसलन वाली सतहों पर गिरने का खतरा भी रहता है और उमस सांस संबंधी परेशानियों को बढ़ा सकती है। ऐसे में रोजमर्रा की छोटी-छोटी सावधानियां काफी उपयोगी साबित होती हैं।

बारिश के मौसम में बुजुर्गों को ताजा और घर का बना खाना खाना चाहिए। भोजन में मौसमी सब्जियां, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन यानी कम फैट वाला प्रोटीन और ऐसे ताजे फल शामिल किए जा सकते हैं, जिन्हें खाने से पहले छीलना पड़े। सूप और गर्म खाना भी आसानी से पचने वाले विकल्प हो सकते हैं। पके हुए भोजन को लंबे समय तक कमरे के तापमान पर नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इससे बैक्टीरिया पनपने का खतरा बढ़ सकता है।

बारिश और ठंडे मौसम में प्यास कम लग सकती है, लेकिन शरीर में पानी की कमी की समस्या बनी रहती है। इसलिए दिनभर पर्याप्त पानी पीना चाहिए। इसके साथ गर्म हर्बल चाय, साफ सूप और अगर मेडिकल तौर पर सही हो, तो नारियल पानी भी लिया जा सकता है। शरीर में पानी की सही मात्रा पाचन, ब्लड सर्कुलेशन, किडनी



के काम और इम्युनिटी के लिए महत्वपूर्ण है। संतुलित आहार में विटामिन सी, विटामिन डी, जिंक, प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट्स और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल किए जा सकते हैं।

भूख कम लगने, पाचन संबंधी समस्याओं, दवाओं के असर या खान-पान से जुड़ी पाबंदियों के कारण कई बार केवल भोजन से जरूरी पोषक तत्व पाना मुश्किल हो सकता है। डॉक्टर की सलाह पर वैज्ञानिक रूप से तैयार न्यूट्रिएंटिकल सप्लीमेंट्स पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, इनका सेवन व्यक्ति की जरूरत और चिकित्सकीय सलाह के अनुसार ही किया जाना चाहिए।

व्यक्तिगत स्वच्छता संक्रमण से बचने का आसान तरीका है। बुजुर्गों को नियमित रूप से साबुन से हाथ धोने चाहिए, नाखून छोटे और साफ रखने चाहिए तथा गीले होने पर पैरों को अच्छी तरह सुखाना चाहिए। गीले कपड़े तुरंत बदल लेने चाहिए और मुंह की स्वच्छता का भी ध्यान रखना चाहिए। बारिश के कारण बाहरी गतिविधियां सीमित हो सकती हैं, लेकिन नियमित रूप से चलना-फिरना जरूरी है। घर के अंदर टहलना, हल्की स्ट्रेचिंग, कुर्सी पर बैठकर व्यायाम, योग और हल्का प्रतिरोध व्यायाम किया जा सकता है। रोजाना 20-30 मिनट की गतिविधि गतिशीलता, रक्त संचार, जोड़ों के लचीलेपन और मनोदशा के लिए उपयोगी हो सकती है। नमी वाले मौसम में जोड़ों में अकड़न और तकलीफ हो सकती है। ऐसे में जोड़ों को गर्म रखना, हल्की स्ट्रेचिंग करना, शरीर का वजन सही

बनाए रखना और बताई गई फिजियोथेरेपी एक्सरसाइज करना मददगार हो सकता है। हेल्थकेयर प्रोफेशनल की सलाह पर कोलेजन पेप्टाइड्स, ग्लूकोसामाइन, कॉन्ड्रोइटिन, विटामिन डी, कैल्शियम और ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे न्यूट्रिएंटिकल्स जोड़ों और हड्डियों की सेहत में मदद कर सकते हैं। रहने के स्थान को साफ और सूखा रखना भी जरूरी है। नमी से फफूंद, फंगस और कीड़े-मकोड़े पनपते हैं। कमरों में हवा का अच्छा आवागमन होना चाहिए, बाथरूम सूखे रखने चाहिए और गीले फर्श को तुरंत साफ करना चाहिए। कारपेट और मैट को भी नियमित रूप से सुखाना चाहिए। इससे सांस संबंधी एलर्जी और फिसलने का खतरा कम करने में मदद मिल सकती है। डॉक्टर की बताई दवाएं नियमित रूप से लेते रहना चाहिए। समय-समय पर डॉक्टर से अपॉइंटमेंट लेना, ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर की निगरानी करना तथा डॉक्टर की सलाह के अनुसार जरूरी टीके लगवाना आवश्यक है। स्वास्थ्य समस्याओं का समय पर पता चलने से गंभीर जटिलताओं को रोकने में मदद मिलती है। बारिश में बाहर का खाना या स्ट्रीट फूड खाने से बचना चाहिए। कटे हुए फल, बिना ढके स्नैक्स, बाहर मिलने वाला कच्चा सलाद तथा बासी या दोबारा गर्म किया हुआ खाना नहीं खाना चाहिए। बुजुर्गों में खाने से होने वाली बीमारियां अधिक गंभीर हो सकती हैं। लगातार बुखार, जोरदार खांसी, सांस लेने में तकलीफ, उल्टी, दस्त या बहुत ज्यादा कमजोरी जैसे लक्षण दिखाई देने पर डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। गीली जगहों

पर नंगे पैर चलने से भी बचना चाहिए, क्योंकि इससे फंगल इन्फेक्शन और चोट का खतरा बढ़ सकता है। न फिसलने वाले जूते-चप्पल पहनने चाहिए। बाहर जाते समय वाटरप्रूफ सैंडल और घर में आरामदायक जूते-चप्पल बेहतर विकल्प हैं। सही जूते-चप्पल गिरने के जोखिम को कम कर सकते हैं। भूख कम लगने पर भी भोजन नहीं छोड़ना चाहिए। थोड़ी-थोड़ी देर में पौष्टिक भोजन, प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ और गर्म, आसानी से पचने वाला खाना लेना चाहिए।

बुजुर्गों को खुद से दवा लेने से बचना चाहिए। किसी हेल्थकेयर प्रोफेशनल की सलाह के बिना एंटीबायोटिक्स, पेनसिलस या हर्बल दवाएं नहीं लेनी चाहिए। कुछ दवाएं पहले से चल रही दवाओं या किसी बीमारी पर बुरा असर डाल सकती हैं। इसी तरह न्यूट्रिएंटिकल सप्लीमेंट्स का चुनाव भी व्यक्ति की पोषण संबंधी जरूरतों और प्रोफेशनल सलाह के आधार पर करना चाहिए। मानसिक सेहत को भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। बारिश के दिनों में घर से बाहर निकलना और लोगों से मिलना-जुलना कम हो सकता है, जिससे अकेलापन या उदासी महसूस हो सकती है। किताबें पढ़ना, पहेलियां सुलझाना, परिवार और दोस्तों से बात करना, अपने शौक पूरे करना तथा मेडिटेशन या माइंडफुलनेस का अभ्यास मानसिक रूप से सक्रिय रखने में मदद कर सकता है। लंबे समय तक गीले कपड़े पहनने से फंगल इन्फेक्शन और त्वचा में जलन का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए जल्द सूखे कपड़े पहनने चाहिए, जूतों को अच्छी तरह सुखाना चाहिए और साफ तौलिये का इस्तेमाल करना चाहिए। बरसात का मौसम बुजुर्गों के लिए बीमारी या कमजोरी का पर्याय नहीं है। सजग खान-पान, स्वच्छता, नियमित हल्का व्यायाम, पर्याप्त पानी और समय पर चिकित्सकीय परामर्श से वरिष्ठ नागरिक पूरे मानसून में स्वस्थ, सक्रिय और प्रसन्न रह सकते हैं। सही देखभाल और सकारात्मक जीवनशैली के साथ उम्र चाहे जितनी हो, बारिश के मौसम का आनंद सुरक्षित और खुशहाल तरीके से लिया जा सकता है।

बरसात का मौसम बुजुर्गों के लिए बीमारी या कमजोरी का पर्याय नहीं है। सजग खान-पान, स्वच्छता, नियमित हल्का व्यायाम, पर्याप्त पानी और समय पर चिकित्सकीय परामर्श से वरिष्ठ नागरिक पूरे मानसून में स्वस्थ, सक्रिय और प्रसन्न रह सकते हैं। सही देखभाल और सकारात्मक जीवनशैली के साथ उम्र चाहे जितनी हो, बारिश के मौसम का आनंद सुरक्षित और खुशहाल तरीके से लिया जा सकता है।