

कोविड-19 में बुजुर्ग पुरुषों के स्वास्थ्य की देखभाल



Dr. Abhishek Jain

कोविड-19 के दौरान, बुजुर्गों की सुरक्षा हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। यहाँ आपके लिए कुछ महत्वपूर्ण संदेश दिए जा रहे हैं।



यूरोलॉजिकल स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखें

1. नमक और कैफीन की मात्रा का सेवन कम करें
2. अपना वजन संतुलित बनाए रखें
3. धूम्रपान-मुक्त जीवनशैली अपनाएँ
4. केगल व्यायाम से पेल्विक एरिया (श्रोणि क्षेत्र) की मांसपेशियों को मजबूत करें
5. रात के समय तरल पदार्थ कम लें
6. मूत्र से जुड़ी किसी भी समस्या के लिए हमेशा यूरोलॉजिस्ट से परामर्श करें
7. अपने यूरोलॉजिस्ट द्वारा दी गई सिफारिशों का पालन करें



कोविड-19 के जोखिम को कम करना

1. यदि संभव हो तो अटैच्ड बाथरूम और टीवी/इंटरनेट कनेक्शन के साथ एक अलग कमरे में पूरी तरह से आइसोलेशन में रहना सुनिश्चित करें
2. आइसोलेशन वाला कमरा पर्याप्त प्रकाशयुक्त और हवादार हो
3. परिवार के अन्य सदस्यों के साथ संपर्क कम करें – सुनिश्चित करें कि उनके साथ केवल एक व्यक्ति सुरक्षित दूरी रखते हुए बातचीत/डील करता है, और सावधानी बरतते हुए उन्हें भोजन आदि प्रदान करता है।
4. हालिया यात्रा इतिहास वाले आगंतुकों के संपर्क में आने से बचें
5. भीड़-भाड़ वाली जगहों जैसे कि किराना बाजार, विवाह और गेट टूगेदर में जाने से बचें
6. अगर आपको पहले से कई सारे रोग हैं, अपने आप को किसी भी जोखिम से बचाने के लिए हमेशा मास्क का उपयोग करें
7. महत्वपूर्ण संकेतों, गतिविधि, व्यवहार में किसी भी परिवर्तन या किसी भी नए लक्षण पर नजर रखें

पहले से मौजूद बीमारी का ध्यान रखना

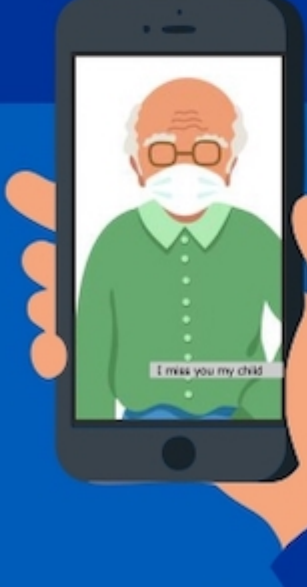
जटिलताओं का जोखिम कम करने के लिए, पहले से मौजूद बीमारियों पर नजर रखना महत्वपूर्ण है



1. प्रतिदिन अपने बीपी, शुगर लेवल की जाँच करनी चाहिए (इन बीमारियों वाले रोगियों के लिए)
2. मौजूदा दवाइयों का स्टॉक सुनिश्चित करें
3. अगर आपको फेफड़ों की बीमारी है तो घर पर नेबुलाइजर, ऑक्सीजन कंसेंट्रेटर, BIPAP या CPAP मशीन रखना सुनिश्चित करें
4. पहले से मौजूदा बीमारियों पर सक्रिय ढंग से नजर बनाए रखने के लिए साप्ताहिक आधार पर टेली-हेल्थ परामर्श लें
5. नए लक्षणों के बारे में जितनी जल्दी हो सके रिपोर्ट करें – स्थिति बिगड़ने की प्रतीक्षा न करें
6. अपने शेड्यूल के अनुसार रूटीन लैब टेस्ट कराएँ, उदा-मासिक शुगर लेवल, HbA1c जैसा कि आपके डॉक्टर ने सिफारिश की है

गतिशीलता और मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करना

1. गतिशीलता बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। अगर आप नियमित रूप से कुछ आसान बेडसाइड स्ट्रेचिंग वाले व्यायाम करते हैं तो लंबे समय के लिए इनसे अन्य जटिलताओं के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।
2. प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट खसन व्यायाम, प्राणायाम या योगाभ्यास करने से वायु-मार्ग और फेफड़ों को खुला और स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है।
3. चिंता/घबराहट को कम करने के लिए घर के भीतर ही कई मनोरंजन वाली गतिविधियाँ की जा सकती हैं जैसे कि- पहेलियाँ हल करना, अपनी रुचियों वाले काम करना, खाना बनाना, पढ़ना और लिखना।
4. किसी भी तरह के शारीरिक व्यायाम को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।



भावनात्मक स्थिति को अच्छा रखने का प्रयास करें

कोविड का यह पूरा परिदृश्य आपमें अत्यंत नकारात्मकता भर सकता है, अतः इसके साथ सावधानी और सजगतापूर्ण व्यवहार अपेक्षित है।

1. फोन कॉल और वीडियो कॉलिंग के माध्यम से अपने परिवार और मित्रों के साथ संपर्क बनाए रखें
2. हर समय सक्रिय और सकारात्मक रहें
3. स्वयं को व्यस्त रखें: ऑनलाइन मूवी/ धारावाहिक/ पुराने क्लासिक्स देखें
4. अपनी स्मृतियों को ताजा करें: इस समय में स्वयं को व्यस्त रखने के लिए पुरानी तस्वीरें, पत्र, वीडियो आदि देखना एक अच्छा तरीका साबित हो सकता है
5. अपने यूरोलॉजिस्ट द्वारा सुझाई गई दवाइयों लेने के लिए दैनिक रिमाइंडर सेट कर लें