

Manipal Academy of Higher Education

**Impressions@MAHE**

---

Manipal College of Health Professions, Manipal  
Theses and Dissertations

MAHE Student Work

---

Summer 10-14-2021

## **Sleep in older adults-News articles**

Pallavi Bhat

Follow this and additional works at: <https://impressions.manipal.edu/mcph>



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

---



ಅರಿವೇ ಗುರು

**ಕು. ಪಲ್ಲವಿ ಭಟ್**

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗ, ಎಂಸಿಎಚ್‌ಪಿ, ಮಾಹೆ, ಮಣಿಪಾಲ

**ಡಾ| ಸೆಬೆಸ್ಟಿಯಾ ಅನಿತಾ ಡಿ'ಸೋಜಾ**

ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗ, ಸಂಯೋಜಕರು, ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸ್ಟಡೀಸ್ ಆನ್ ಹೆಲ್ಥಿ ಏಜಿಂಗ್ ಎಂಸಿಎಚ್‌ಪಿ, ಮಾಹೆ, ಮಣಿಪಾಲ



**ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು**

ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳು: 1. ಪ್ರಮಾಣ, 2. ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಮಾಣ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಇದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಸಮಯ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು. ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಂದರೆ

ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ವಿರಾಮದಾಯಕ ನಿದ್ರೆ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಏನೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಲಗಿ ಎದ್ದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡಬೇಕು. ಹೇಗೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ನಿದ್ರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ

ಹೊತ್ತು ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಎಚ್ಚರಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಲಯಗಳಿಂದ (ಇಂಟರ್ನ್ಲ್ ಕ್ಲಾಕ್ / ಸಿಕ್ರಿಯನ್ ರಿಡಮ್) ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುವ ವಯಸ್ಸು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವಯಸ್ಸರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.50ರಿಂದ ಶೇ.60ಕ್ಕೆ ಏರಿಕೆ ಆಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಅಡಚಣೆಗಳ ಅಂದರೆ ನಿದ್ರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಮಯ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ನಿದ್ರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಇರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗಿವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಡಚಣೆಗಳ, ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ

ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಯಸ್ಸರ ಭಾಗವಲ್ಲ, ನಾವು ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭಾವ ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ ಮರೆವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತರಾಗಿರದೆ ತಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಗುವುದು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ

ಇತ್ಯಾದಿ. ಇತರ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೂಡ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಯಸ್ಸಾದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರುವ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸ್ಟಡೀಸ್ ಆಂಡ್ ಹೆಲ್ಥಿ ಏಜಿಂಗ್ ಡಿವಿಷನ್ ಮೆಂಟ್, ಮಣಿಪಾಲ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಹೈಯರ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಇವರ ವತಿಯಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸರು



ನಿದ್ರೆಯ ಅಭಾವ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಆಟಾಕ್, ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ (ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ)

ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಿರಿಯ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ನಾವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೊದಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

**ಮೊದಲು ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಹಲವಾರು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.**

**1.** ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಅನಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಇದು ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಆದರೂ, ಎಲ್ಲರ ಅಗತ್ಯಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಯಸ್ಸರು ಪ್ರತಿದಿನ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಜನರು ಅವರ ಜೀವನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

**2.** ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೀರಿ ಇದು ಹಿಂದಿನಂತೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಆಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಲವು ಹಿರಿಯ ಪುರುಷರು ನಿವೃತ್ತಿಯ ಅನಂತರ ದಿನವಿಡೀ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಜ್ಜಾನದಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಏನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಸರದಿಂದ ಮತ್ತು ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಉತ್ಸಾಹ ಇಲ್ಲದೆ, ಬೇರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವ ಜನರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪತ್ತೆಯಾಗದೆ ಇರುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು.

**3.** ಯಾವಾಗ ಮಲಗುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಸಾಕಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ ಅನೇಕ ಜನರು ತಡವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಏಳುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಮಯವನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಲಯ (ಸರ್ಕಾಡಿಯನ್ ರಿಡಮ್) ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ - ಎಚ್ಚರದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ (ಸ್ಲೀಪ್-ವಾಕ್ ಸೈಕಲ್) ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಗುಣಾತ್ಮಕ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮಹತ್ವವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕತ್ತಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು.

**4.** ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀಗಿಸಬಹುದು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಅನಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ - ಎಚ್ಚರದ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಹಗಲಿನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಅಡಚಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ. 20-30 ಯೋಜಿತ ಚಿಕ್ಕ ನಿದ್ರೆಗಳು 'ವರ್ಲ್ಡ್ ನೈಸ್', ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಚಿಕ್ಕ ನಿದ್ರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

ಮುಂದಿನ ವಾರಕ್ಕೆ

**ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ ಮತ್ತು ನೈಕಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ಕೆಎಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಂಗಳೂರು**

## ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನ

ಕಳೆದ ವಾರದಿಂದ

### ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನುಸರಣೆ

- ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ
- ಹೃದ್ಯೋಗದ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಔಷಧಿಗಳು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪದರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು

ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

- ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಅವು ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಫಲವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಔಷಧಿಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿರಿ.
- ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.
- ನೀವು ಮುಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ

ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ.

- ನಿಮ್ಮ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಹೊಸ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎದೆ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.
- **ಆಂಥ್ರೊಪೊಮೆಟ್ರಿ (ದೇಹದ ಅಳತೆ)**
- ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಐ) ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೂಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆ.ಜಿ.ಯಲ್ಲಿ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಎತ್ತರವನ್ನು ಸ್ವೇಡಿಯೋಮೀಟರ್ (ಎತ್ತರ ಸ್ಕೇಲ್) ನೊಂದಿಗೆ ಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಪಾದಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದು, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ತಲೆ, ಗೋಡೆಗೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.

### ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿಪಿ)

- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗೆ (ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಬಿಪಿಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ನೀವು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಕುಳಿತುಕೊಂಡಲ್ಲಿಂದ ನಿಲ್ಲುವಾಗ

ಅಥವಾ ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವಾಗ, ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಬಿಪಿ ಇಳಿಯುವುದರಿಂದ ನೀವು ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

■ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಿಪಿ: 120/80 mm Hg

■ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ: 140/90 mm Hg ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ (ಮಧುಮೇಹ ವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ) ಮತ್ತು 130/80 mm Hg ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ (ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ).

### ಗ್ಲೈಕೋಸಿಲೀಟಿಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ (ಎಚ್‌ಬಿಎ 1 ಸಿ)

- ಇದು ಕಳೆದ 3 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಸರಾಸರಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಮಟ್ಟ: ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಶೇ. 7 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ.

### ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (ಸಕ್ಕರೆ) ಪರೀಕ್ಷೆ

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (FBS) ಸಾಮಾನ್ಯ 100 mg/dl ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಿಡಯಾಬಟಿಸ್ / ಬಾರ್ಡರ್ ಲೈನ್ ಡಯಾಬಟಿಸ್ 100 - 125 mg/dl ಡಯಾಬಟಿಸ್ 126 mg/dl ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ವಹಿಸುವ ಆಗತ್ಯವಿದೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು

## ಸ್ವಯಂ ಔಷಧದ ಅಪಾಯಗಳು

ಕಳೆದ ವಾರದಿಂದ

**ಮಿಥ್ಯೆ 5: ಜೆನರಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಬ್ಯಾಂಡೆಡ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ**  
 ಸತ್ಯ: ಜೆನರಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಪೇಟೆಂಟ್ ಇಲ್ಲದ ಬ್ಯಾಂಡೆಡ್ ಔಷಧಿಗಳ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳು ಕೂಡ ಎಫ್‌ಡಿಎ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರವೇ ಬ್ಯಾಂಡೆಡ್ ಔಷಧಿಗಳಂತೆ ಡೋಸೇಜ್, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜೆನರಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳ ಉತ್ಪಾದಕರು ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಆಫ್ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಯನ ವೆಚ್ಚ ಹೊಂದಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವು ಎಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆಕ್ಸಿಫ್ ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯೆಂಟ್ ಗಳು ಬ್ಯಾಂಡೆಡ್ ಔಷಧಿಗಳ ಆಕ್ಸಿಫ್ ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯೆಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಟ್ಟು ಔಷಧಿಗಳ ಜನರಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಉತ್ತಮವೇ. ಆದರೆ ಮೂರ್ಛ ರೋಗದಂತಹ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಆಕ್ಸಿಫ್ ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯೆಂಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದ್ದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಜನರಿಕ್ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮಿಥ್ಯೆ 6: ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ.**  
 ಸತ್ಯ: ಔಷಧ ಮಹಾನಿಯಂತ್ರಕರು ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಖಾತರಿ

## ಒಂದು ಶುಭ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು



ಕಳೆದ ವಾರದಿಂದ

5. ದೂರದರ್ಶನವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಅನೇಕ ಜನರು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ., ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಈ ಸಾಧನಗಳು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಂಭವಿಸದರೂ ನಿದ್ರೆ ಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ದೂರದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತಡರಾತ್ರಿವರೆಗೂ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯುವ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.
6. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆಯ ಉಸಾರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಾ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಮುಂದಿನ ವಾರಕ್ಕೆ

**MANIPAL COLLEGE OF DENTAL SCIENCES**  
 MANIPAL  
(A constituent unit of HECIL, Manipal)

ಉಚಿತ ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾತೃಕಾಲ ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ  
**"ಸೌಧಾರ್ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದ"** ಮುಖಕಾರ, ಸಂವಿಜ್ಞಾ, ತುಂಡಾದ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಬದಲಿಸಿದ ಎದುರು ಪಕ್ಷಿನ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮೇಲ್ದಂತ ಕುರಚಿ/ಟಿಥ್ಸ್ ಪರಿಶೋಧನೆ, ಎಲ್ಲರೇ ಸೌಲಭ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮಯ**  
 ಬುಧ್ನ ರಾತ್ರಿ 9 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರವರೆಗೆ  
 ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 10 ರಿಂದ

# ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಳೆದ ವಾರದಿಂದ

## ಕೋವಿಡ್ ನಿಭಾವನೆ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಲದು ಎನ್ನುವಂತೆ ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವನ್ನು



ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಎದುರಾಗಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ತುತ್ತಾದವರು ತೀವ್ರ ದೇಹವು, ನಿಶ್ಚಿತ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ದೈನಿಕ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ, ಯಾವಾಗ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ; ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗ ಗುಣಮುಖರಾಗಿ ಮನೆಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಇತರ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇತರರ ಒಡನಾಟದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ, ಕುಟುಂಬಸ್ಥರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋವಿಡ್ ತುತ್ತಾದವರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಮನಮಂದಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಮುಂಜಾಗತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಕೂಡ ಕೊರೋನಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಗಾಗ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಪದೇಪದೇ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ಆಗಾಗ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ದೇಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಆಪ್ತೇಷ್ಟರು ಕೋವಿಡ್ ನಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಯಾ ಕೋವಿಡ್ ನಿಂದ ಆಸುಪಾಸಿನ ಯಾರಾದರೂ ಮೃತಪಟ್ಟ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ನಿಂದಾದ ಮರಣಗಳ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದು-ನೋಡುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಭಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಅಲ್ಜಿಮರ್ಸ್ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ

ಕಳೆದ ವಾರದಿಂದ

ಅಲ್ಜಿಮರ್ಸ್ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಕೂಡ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ನ್ಯೂರಾನ್ ಗಳು (ಮಿದುಳಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು) ಕ್ಷಯಿಸಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಮುಂದಿನ ವಾರಕ್ಕೆ

ಕಳೆದ ವಾರದಿಂದ

### 7. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ

ಗೊರಕೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸಿದ ತೊಂದರೆ ಆಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಈ ಗೊರಕೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ನಿವಾರಣೆ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### 8. ಗೊರಕೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಗೊರಕೆ ದೊಡ್ಡ ಕಾಳಜಿ ನೀಡುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವ ಗೊರಕೆಗೆ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯ ನಿಧಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಲಗುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಮೃಜನಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಗೊರಕೆಯು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗಮನ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### 9. ನಿಧಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ (ಇನ್ಸೋಮ್ನಿಯಾ) ಅಥವಾ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಒಳಗೆ ನಿಧಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿಧಿ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಬದಲು, ಎದ್ದು ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಮತ್ತು ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಹಿಂದಿನ ತರ್ಕ ಏನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ನಿಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು.

### 10. ಬೆಚ್ಚಿನ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯು ನಿಧಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಫ್ಯಾನ್ ಕೂಡಾ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ನಿಧಿ ಬರದಿರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ನಿಧಿಗೆ 18°C ದ 21 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆ. ಉಷ್ಣತೆ ಇರುವ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಉತ್ತಮ.

### 11. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಧ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ನಿಧಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ

# ಒಂದು ಶುಭ ರಾತ್ರಿಯ ನಿಧಿ: ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು

ಸ್ವಲ್ಪ ಮಧ್ಯಪಾನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಧಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಇದು ಕೂಡ ನಿಧಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮಧ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಧಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೊರಕೆಯಿಂದ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. (ಸ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ತಿಯು). ನಿಧಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯಪಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ನಿಷೇಧಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

### 12. ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ನಿಧಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ನಿಧಿ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ನಿಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತೀವ್ರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿಧಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು.

### 13. ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ

ಕೆಲವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಂದ ಬೆಳಕು ಅವಶ್ಯಕ. ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕು ಇತರ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಬೀದಿ ದೀಪದಿಂದ ನೀವು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಗೆ ತೂರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ನಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕು ಪದೇ ಪದೇ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಲಯ ಅಥವಾ ನಿಧಿ - ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.

### 14. ನಿಧಿಯ ಮಾಡುವ ದಿಕ್ಕು ಮುಖ್ಯ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ತಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಬಾರದು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ತಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಬೇಕು ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ನಿಧಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಕೂಡ ಹಾಸಿಗೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಗುವ ಸ್ಥಾನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರದಂತಹ ಹಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಫಂಗ್ ಶುಯಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಭೌಗೋಳಿಕ ಸ್ಥಾನವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ

ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ನಿಧಿಸುವ ದಿಕ್ಕು ನಿಧಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

### 15. ಅಲಾರಂ ಸ್ಲೂಪ್ ಬಟನ್ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ನಿಧಿ ಒದಗಬಹುದು

ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಲಾರಂ ಸ್ಲೂಪ್ ಬಟನ್ ನ್ನು ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಲಗುವುದು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಧಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

### 16. ನಿಧಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಧಿ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ನಿಧಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಕೂಡ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಳಜಿ ಬೇಕೆಂದು ಕೂಡಾ ಅನಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಅವರು ಅದು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬೇರೆಯವರು ಇದನ್ನು ಬೇಕೆಂದು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಧಿ ಔಷಧಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಜನರ ನಂಬಿಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇವರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬೇಗನೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಬೇಗನೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

### 17. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾದ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು ಕೂಡ ನಿಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿವೆ. ಕೆಲವರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಉದ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾರಣಗಳು ಏನೆಂದರೆ ಕೆಲಸ-ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಅಸಮತೋಲನ. ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ. ಜೀವನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಗಳು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಜೈವಿಕ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳು ಜತೆಗೆ. ಇವುಗಳು ಅತಿಯಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಬೇಗನೆ ಎದ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಲು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಾದ ಪೋಷಕರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಇದ್ದರೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಂಬಲ ನೀಡದ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆ ಇಲ್ಲದ ಸಂಗಾತಿಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಇವುಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಟಿಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಧಿಯ ಅಡಚಣೆಗಳು ಬಹುಶಃ ಯಾತ್ರಿಕವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ನಿಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ನಿಧಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

## ಸಯಂ ಔಷಧದ ಅಪಾಯಗಳು

ಕಳೆದ ವಾರದಿಂದ

ಸುಳ್ಯು 7: ಒಟ್ಟು ಅಥವಾ ವಿಭಾಗಿಸಿದ ಅನ್ಯಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹೇಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿಮಿಷ ಆಹಾರ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ನಿಜ: ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲ ಒಟ್ಟು ಔಷಧಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಉಣಟ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ 1 ತಾಸು ಮುನ್ನ ಅಥವಾ 2 ತಾಸು ಬಳಿಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆವೇ ದೇಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಜತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ.

ಮುಂದಿನ ವಾರಕ್ಕೆ

