

ಅಧ್ಯಾಯ
೨೨

ವಯಸ್ಸಾದವರ ಆರೋಗ್ಯ
ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅವುಗಳ ತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ
ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮಾತುಗಳು

ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆ
(೨೬೮ ನೇ ಪುಟ)

೪೦ ನೇ ವರ್ಷಮುಗಿದ ನಂತರ ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳು ಬೇಕು.



೪೦ ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು ಪೂರ್ತಿ ಕುರುಡಾಗಬಹುದು. ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಕಾಣುತ್ತಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಪೊರೆ (೨೭೦ ನೇ ಪುಟ) ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಏನೇನೂ ಚಲಿಸದಂತೆ ಗುತ್ತಿರುವುದು (೨೭೨ ನೇ ಪುಟ) ಇವುಕೂಡ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಕಾಣುವ ತೊಂದರೆಗಳೇ. ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ಪೊರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಅಶಕ್ತೆ, ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಚಟ

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ಅಶಕ್ತರಾಗುವುದು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನದಿದ್ದರಾದರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ರಕ್ತಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು. (೧೨೮-೧೩೧ ನೇ ಪುಟ).

ಚಿದಗಳ ಬಾವು (೨೧೪ ನೇ ಪುಟ)

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಪಾದಗಳು ಬಾಯುತ್ತವಾದರೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಬಾವಿಗೆ ಕಾರಣ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು. (೨೧೪ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ (೨೨೧ ನೇ ಪುಟ) ಕಾರಣ. ಯಾವುದೇ ಇದ್ದರೂ ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೂಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ನಡೆದಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಕಾಲುಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೂಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.



ಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಮಾಯದ ಬಾವು (೨೮ ನೇ ಪುಟ)

ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮೋಣಕಾಲ ಕೆಳಗಡೆಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಂಟಾಗುವುದು (೨೧೩ ನೇ ಪುಟ) ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಾಲಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಹುಣ್ಣು ಸದಾ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. (೧೪೯ ನೇ ಪುಟ) ಇನ್ನುಳಿದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಗಾಗಿ ೨೮ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.



ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗುವ ಹುಣ್ಣು ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೊಳೆದು ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಿ. ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳುಕಂಡು ಬಂದರೆ ೧೦೧ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಕುಳಿತಾಗ ಹಾಗೂ ಮಲಗಿದಾಗ ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ (೨೦೫ ನೇ ಪುಟ)

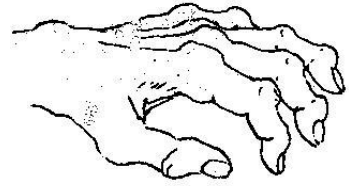
ಸದಾ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಮುದುಕರು ಬೀಡಿ ಸೇರುವುದು ಬಿಡಲೇಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗ ಎಂದಾದರೂ ಕ್ಷಯ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಎಂದಾದರೂ ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕ್ಷಯ ಆಗಿರಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಚಟವಿರುವವರ ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪುಪ್ಪುಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಬಹುದು.

ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಸಪ್ಪಳ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ (ಅಸ್ತಮಾ) ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳೂ ಬಾತಿದ್ದರೆ ಆತನಿಗೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು. (ಮುಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿ.)

ಸಂದು ನೋವು (ನೋಯುವ ಕೀಲುಗಳು, ೨೧೦ ನೇಪುಟ)

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುದುಕರಿಗೆ ಕೀಲು ನೋವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ;

- ನೋಯುವ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ.
- ಬಿಸಿನೀರ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ (೨೩೬ ನೇ ಪುಟ)
- ನೋವು ನಿವಾರಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಉತ್ತಮ. ಸಂದು ನೋವು ಜೋರಾಗಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಆರು ಬಾರಿ ಬೇಕಾದರೂ ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ೨-೩ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ, ಸೋಡಾ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಿವಿ ಗುಂಯ್ ಗುಡಲು



ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

- ಕಿಲುಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಚಲನೆ ಕೊಡಲು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಉಚಿತ.

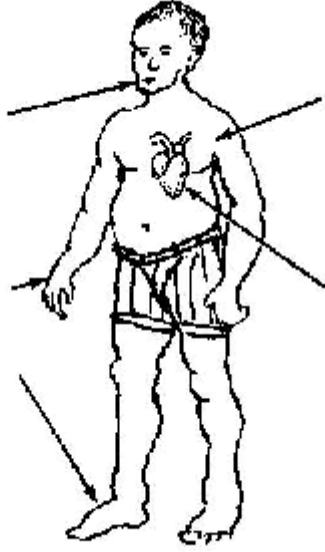
ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:

ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ

ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ದಪ್ಪಗಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ★ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ. ಆಸ್ತಮಾದಂಥ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಹಾಸ್ಟಿ ಆಗುವುದು (ಹೃದಯದ ಆಸ್ತಮಾ)
- ★ ತೀವ್ರ, ಮಂದವಾದ, ಅನಿಯಮಿತ ನಾಡಿ.
- ★ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ಪಾಡ ಬಾಯುವುದು ಹಾಸ್ಟಿ ಆಗುವುದು

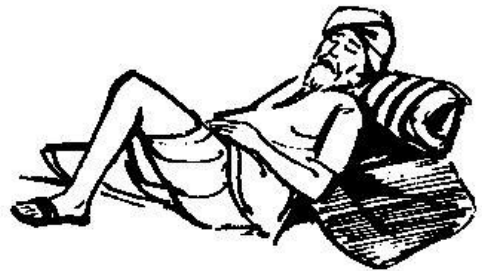


- ★ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಧಡೀರಂದು ಎದೆನೋವು. ಎದೆತೋಳು ಅಥವಾ ಭುಜದ ನೋವು ಬಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು.
- ★ ದಪ್ಪ ತೂಕದ ವಸ್ತು ಘೆಂದು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಂತೆ ನೋವು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ (ಹೃದಯಾಘಾತ).

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಎದೆನೋವು, ಉಸಿರಾಟಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಸತತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಇರುವವರು ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕು.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಬಾಯುವಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುದುಕರು ಉಪ್ಪನ್ನೂ, ಉಪ್ಪು ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಬೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಊಟ ಉಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎದೆನೋವು ಬಹಳವಿದ್ದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಅಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (೯ ನೇ ಪುಟ) ಕಂಡರೆ ಹೃದಯ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಾಳಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ರೋಗಿಯು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ನೋವು, ಅಘಾತ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಆನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನಡೆದಾಡುತ್ತ ಮುಂದೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆದಷ್ಟೂ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.



ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಕಿವಿಮಾತು

ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಲಕ್ಷ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಮನಷ್ಯ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಮಾಡಿದ್ದರು, ಏನೇನು ತಿಂದಿದ್ದರು ಅಥವಾ ಏನೇನು ಚಟಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

೧. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿ-ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಿ. ಆದರೆ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಡ. ತೀರ ದಪ್ಪಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
೨. ಸೆರೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.
೩. ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಬೇಡಿ, ಗುಟಕಾ ಹಾಕಬೇಡಿ.
೪. ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ.
೫. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.
೬. ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಚಿಂತೆ ಉದ್ದೇಗಕ್ಕೊಳಪಡದೆ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ತೂಗಿಸಿ.

ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (೧೪೨ ನೇ ಪುಟ) ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದನ್ನು ಇಳಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಗಳಂಥವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಪದೇ ಪದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಚಟ ಬಿಡುವುದು, ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿಯೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. (ಎಂಟಿ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್‌ಸಿವ್ಸ್)



ಈ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ? ಯಾರು ಬೇಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ? ಯಾಕೆ? ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ?

ಲಕ್ಷ

ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಥಿಡೀರ್ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಯಾವುದೆ ಮುನ್ನೂಚನೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಎಚ್ಚರದಷ್ಟಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಆತನ ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಿ, ಉಸಿರು ಗೊರಗುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದು ನಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ, ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಚ್ಚರದಷ್ಟಿ ಎಷ್ಟೋ ತಾಸು ಅಥವಾ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.



ಬದುಕುಳಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ನೋವುವುದು, ಯೋಚಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ದೆಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಪೂರ್ತಿ ನಿಷ್ಪ್ರಿಯವಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅಘಾತವಾದಾಗ ಎಚ್ಚರದಷ್ಟಿದಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗಬಹುದು. ಅಘಾತದಿಂದ ಆದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಸರಿಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ಕಾಲಿಗಿಂತ ಎತ್ತರಕ್ಕೆಟ್ಟು ಮಲಗಿಸಿ. ಎಚ್ಚರದಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿಯ ಎಂಜಲು ಪುಪ್ಪುಸಮೋಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಲೆಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಡಿ. ಮತ್ತೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಮಾಡಿಡಿ. ಎಂಜಲು ಹೊರಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರವಾಗುವವರೆಗೂ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಹಾರ, ಈರು, ಅಥವಾ ಔಷಧವೇನನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ. (ಎಚ್ಚರದಷ್ಟಿದ ಮನುಷ್ಯ; ೯೦ ನೇ ಪುಟ)

ತಡೆಯುವುದು

(ಹಿಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿ.)

ಸೂಚನೆ: ತರುಣವಯಸ್ಸಿನವರು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಘಾತದ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮುಖದ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ ಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಚಿಯವಾದರೆ ಅದು ಮುಖದ ನರಗಳ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಿಷ್ಪ್ರಿಯತೆಯಷ್ಟೇ. (ಬೆಲ್ಸ್ ಪಾಲ್ಸಿ)

ಇದು ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಾನೆ ಸರಿಹೋಗುವುದು. ಇದು ಯಾಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದ ಕಷ್ಟ-ಬಿಸಿ ಶಾಖಿಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಸದಾ ತೆರೆದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಅಂದರೆ ಒಣಗಿ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಕಿವುಡುತನ ಮತ್ತು ಮಂಪರು

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಬರುವ ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು. ಕೇಳುವ ಸಾಧನ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕಿವುಡುತನ ಬರುತ್ತದೆ. (೩೫೫ ನೇ ಪುಟ)



ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಮಂಪರಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳು ಕಿವುಡಾದುವೆಂದರೆ, ಜೋರಾಗಿ ಗುಂಯ್ ಶಬ್ದ ಕೇಳುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮೆನಿರೇಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅವರು ಎಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮೀನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು (ಡೈಮೆನ್ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಸಿ-ಡ್ರಾಮಾಮೈನ್, ೪೦೦ ನೇ ಪುಟ) ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಆ ಶಬ್ದ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಮಲಗಿರಬೇಕು ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೂ ಬೇಗ ಗುಣ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಚಪ್ಪೆ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿರುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

ಸ್ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವರಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆ ಸಾಕು. ಚಳಿಗಾಲದ ಧೀರ್ಘ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿದ್ದೆ ಬಾರದೆ ಹೊರಳಾಡುತ್ತ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ನಿದ್ದೆ ತರುವ ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಅತೀ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸುವವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ರರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲುಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

- ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.
- ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಚಹಾವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಮದ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರವಂತೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.
- ಸ್ವಲ್ಪಗುವ ಮೊದಲು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪಗುವ ಮೊದಲು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ಆಗಲೂ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಪ್ರೊಮಿಥಾರಿನ್ (ಊಗಂ ನೆಪುಟ) ಅಥವಾ ಡೈಮೆನ್ಟೈಡ್ರಿನ್‌ನೇಟ್ (ಡ್ರಾಮಾಮೈನ್ ಊಗಂ ನೆ ಪುಟ) ನ್ನು ಮಲಗುವ ಒಂದು ತಾಸು ಮೊದಲು ನುಂಗಿ. ಇವು ಇತರ ಔಷಧಗಳಷ್ಟು ಚಟ ಹಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.

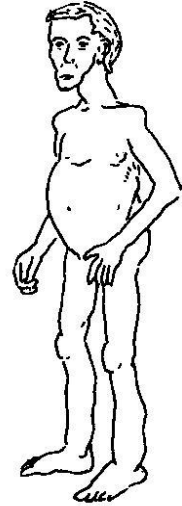
ಊಂ ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸುವ ರೋಗಗಳು

ಪಿತ್ತಕೋಶ ನಾರುಗಟ್ಟುವುದು (ಸಿರೋಸಿಸ್ ಆಫ್ ಲಿವರ್, ಅರಿಶಿನ ನಾರಿಗೆ)

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಪರೀತ ಕುಡಿಯುವ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿರುವವರಿಗೆ ಊಂ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಈ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಅರಿಶಿನನಾರಿಗೆ ರೋಗವು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೆಯೇ. ಅಶಕ್ತಿ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಡಬಿಡಿ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಹತ್ತಿರ ದೇಹದ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇವುಗಳಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾಯಿಲೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ, ರೋಗಿಯು ಬಡಕಲಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ರಕ್ತವಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗ ತೀವ್ರವಿದ್ದರೆ ಪಾದಗಳು ಬಾತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿ ಅದರೊಳಗೆ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಡ್ರಮ್‌ನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಹಳದಿ ಹೊಯುತ್ತದೆ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅರಿಶಿನನಾರಿಗೆ ತೀವ್ರವಿದ್ದರೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟ. ಯಾವ ಔಷಧದಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವವರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಬದುಕಬೇಕೆಂದರೆ ಅರಿಶಿನನಾರಿಗೆಯ ಮೊದಲ ಸೂಚನೆ ಸಿಗುತ್ತಲೆಹೀಗೆ ಮಾಡಿ,

- ಮತ್ತೆಂದೂ ಸೆರೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಸೆರೆಯು ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ವಿಶ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿ.-ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನಿ.
- ಅರಿಶಿನನಾರಿಗೆ ಆಡೆವನಿಗೆ ಪಾದಗಳು ಬಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

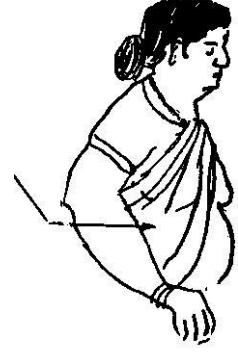
ತಡೆಯುವುದು: ಸೆರೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.

ಈಸುಬುಡ್ಡಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಾಗಿಕೊಂಡಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಚೀಲವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೆಸರು ಈಸುಬುಡ್ಡಿ. ಅದು ಬೈಲ್ ಎಂಬ ಹಸಿರಾದ, ಕಹಿಯಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಈಸುಬುಡ್ಡಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲ ಪಕ್ಕೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು. ಈ ನೋವು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಬಲಗಡೆಯ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದ ಒಂದು ತಾಸಿನ ನಂತರ ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ನೋವಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರವೂ ಬರಬಹುದು.
- ಕಣ್ಣು ಹಳದಿಯಾಗಲೂ ಬಹುದು.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಕಂಟಕಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರಿಕೆ (ಎಂಟಿಸ್ಟ್ರೋಡಿಕಲ್) ವನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಂದು ಕೊಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. (ಸಾದಾ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಾರದು.)
- ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ (೩೯೨ ನೇ ಪುಟ) ಅಥವಾ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ (೩೯೦ ನೇ ಪುಟ) ಕೊಡಿ.
- ಈಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬಾರದು. ದಪ್ಪಗಿರುವವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.
- ರೋಗ ತೀವ್ರವಿದ್ದು ಬಹಳ ದಿನ ಉಳಿದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ತಡೆಯುವುದು:

ದಪ್ಪಗಿರುವವರು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೧೪೮ ನೇ ಪುಟ) ಬಹಳ ಸಿಹಿ, ಜಿಡ್ಡುಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಬಹಳ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಪಿತ್ತ ನೆತ್ತಿಗೆರುವುದು

ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಬಹಳ ಬಂದವರನ್ನು ಪಿತ್ತ ನೆತ್ತಿಗೆರುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವಿಪರೀತ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ನಿಜವೆಂದರೆ ಪಿತ್ತ ನೆತ್ತಿಗೆರುವುದಕ್ಕೂ ಸಿಟ್ಟು ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆಡರೆ ಈಸುಬುಡ್ಡಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದವರು ಸದಾ ಆ ನೋವಿನ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಯಾವಾಗ ಆ ನೋವು ಮತ್ತೆ ಬರುವುದೋ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಸಿಕ್ಕಿಗಳಬಹುದು.

ಸಾವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸೋಣ

ವಯಸ್ಸಾದವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂಬರಲಿರುವ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ಅಷ್ಟು ತಯಾರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದವರು ಸಾವಿಗೆ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾವು ಜೀವನದ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಯುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಬದುಕಿಸಲು ನಾವು -ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾದರೂ ಚಿಂತಿಲ್ಲ-ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನಬಾರಿ ಅದು ಸಾಯುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ , ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆತಂಕ, ಉದ್ದೇಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತ ಅಲೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಯುತ್ತಿರುವವರ ಬಳಿ ಕುಳಿತು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡುವುದೊಳಿತು. ಈವನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷವಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಅವರ ಸಾವನ್ನೂ ಕೂಡ ನೀವು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಕೊನೆಯ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳೇ ಯಾವುದೆ ಶಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನಿಶ್ಚಿತ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಯನ್ನು ಆಸ್ವತ್ತೆಗಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಾವು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಲೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರರ್ಥ ಅವರು ಬೇಗ ಸಾಯುವುದಿರಬಹುದಾದರೂ ಅದೆ ನೂ ಕೆಟ್ಟದಲ್ಲ. ನಾವು ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಭಿಲಾಷೆಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳಿಗೂ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಕೆವಲ ಬದುಕಿಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೆ ಅವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಸಿಕವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಸಾಯಲು ಬಿಡಿ ಎಂದವರು ಕೆಳಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಆಗ ಅಷ್ಟೇ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾವೆಂದರೆ ಭಯ. ಖಮಗಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪರಿಚಿತವಾದ ಈ ಲೋಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಪರಿಚಿತ ಲೋಕಕ್ಕೆ ತೆರಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಠಿಣವೆನಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೂ ಮರಣ ಮತ್ತು ಅದರ ನಂತರದ ಬಗ್ಗೆ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದು ನಂಬಿಕೆಯನಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೇ ಅವರಿಗೆ ಕೊನೆಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ತರಬಹುದು.

ರಾವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಧೀರನೆ ಬಂದೆರಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬಹಳದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಬಹುದು. ನಮಗೆ ಪ್ರಿಯರಾಡೆವರ ಸಾವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸಾವಿಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅವರ ಬಳಿ ಕುಳಿತು ನೆಮ್ಮದಿ, ದಯೆ ತೋರಿಸುವುದಷ್ಟೆ.

ರಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನವರ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಸಾವು ಮಾತ್ರ ಯಾರಿಗೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಕರುಣೆ ಮಟ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಲು ಮುಖ್ಯ. ಇಂಥವಾ ಯಾರೋ ಆಗಿರಲಿ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯು ಸರಿಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನವರ ನಿರಾಶೆಯ ಮುಖಭಾವದಿಂದಲೆ ಸಾವು ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣವರಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಿರಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿರುವವರು ನಿಜ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿರೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿ. ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿ ನಿರಾಶೆಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಹೇಳಿ. ಖಡೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ. ಆದರೆ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅವರ ಸಾವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಈ ಮಾತುಗಳು ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಧೈರ್ಯ ನೀಡಬಹುದು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೆಳಲೆಬೇಕೆಂದೆನೂ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅನುಭವಿಸಿ ತೋರಿಸಿಕೊಡಿ.

ಜಾವೆಲ್ಲೂ ಸಾಯಲೆ ಬೇಕು. ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವಾತನ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಸಾವು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಲಾರದು, ಹತ್ತಿರ ಬಂದೆಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಬದುಕಿರುವವರ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ.