

(Chapter 5)

Semester 3

Geriatric Nutrition

Physiological complications in geriatric group

Osteoporosis বা অস্টিওপোরোসিস:- WHO অনুযায়ী অস্টিওপোরোসিস এর স্থান দ্বিতীয় বৃদ্ধদের ক্ষেত্রে। অস্টিওপোরোসিস এমন এক অবস্থা যে অবস্থায় হাড়ের ঘনত্ব হ্রাস পায় পূর্ণশোষণের জন্য (যে অবস্থায় মূলত খনিজ পদার্থের শোষণ কমে যায়)। বৃদ্ধ বয়সে হাড়ের সমস্যা একটি সাধারণ সমস্যা যা সাধারণত মাঝ বয়সী মহিলাদের বেশি দেখা যায় যারা গৃহকার্যের মধ্যে বেশি সময় কাটান। কম বয়সে এই রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা যায়, মহিলাদের হাড়ে যন্ত্রণা এবং কোমরে ব্যাথার মধ্যে দিয়ে। ইহা পরবর্তীকালে ভয়ঙ্কর সমস্যা রূপে দেখা যায়।

Obesity বা স্থূলত্ব:- কিছু বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ক্যালোরি গ্রহণের পরিমাণ কমে না যদিও তাদের ক্যালোরি চাহিদার পরিমাণ কম হয়। বেসাল মেটাবলিক রেট কম হওয়ার জন্য এবং সাধারণ জীবন যাপন এর জন্য ক্যালোরি চাহিদা কম হয়। মোটা ব্যক্তিদের রোগ সংক্রমণের পরিমাণ এবং মৃত্যুর সম্ভাবনার হার বেশি হয়। সঠিকভাবে ওজন নিয়ন্ত্রণ, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন এবং জীবনকাল বাড়াতেও সাহায্য করে।

Neurological Dysfunction বা স্নায়ুতন্ত্রের গলযোগ:- বৃদ্ধ বয়সে সঠিকভাবে চিনতে না পারা এবং স্নায়ুতন্ত্রের কাজ ধীর গতিতে হওয়া এই দুইয়ের কারণ হল নির্দিষ্ট কিছু পুষ্টিগণার ঘাটতি, নিয়াসিনের (VitB₉) ঘাটতি অনেকদিন ধরে হলে ডিমেনশিয়া (Dementia) অথবা স্মৃতিভ্রংশের কারণ হতে পারে এবং তা পেলেগ্রার কারণও হতে পারে। Vitamin- B₆ এবং থিয়ামিন একসঙ্গে কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র গলযোগের কারণ হতে পারে, মহামারী সংক্রান্ত বিদ্যা থেকে জানা যায় যে উচ্চ ক্যালোরি মূল্যের খাদ্য এবং ফলিক অ্যাসিডের ঘাটতি অ্যালজাইমার রোগ (Alzheimer's) এবং পার্কিনসন রোগের (Parkinson's) সম্ভাবনা কে বাড়িয়ে দেয়।

Anaemia বা অ্যানিমিয়া:- বৃদ্ধ বয়সে অ্যানিমিয়া শারীরিক কাজকর্ম হ্রাসের একটি কারণ। অ্যানিমিয়া বোঝা যায় এনার্জির অভাব, ক্লান্তি থেকে। এসব পর্যাপ্ত লৌহের অভাব থেকে হতে পারে অর্থাৎ খাদ্যের মাধ্যমে কম লৌহ গ্রহণের কারণেও হতে পারে অথবা লৌহ শোষণের ঘাটতির কারণেও হতে পারে। বেশিরভাগ অ্যানিমিয়ার কারণ যা এই বয়সে হয় তা হল বিভিন্ন রোগ যেমন ক্যান্সার এবং অন্যান্য সংক্রমণ যা মূলত ত্রুটিপূর্ণ পুষ্টির জন্য হয়। এর জন্য লৌহ সহায়ক খাদ্য

এবং Vitamin- C এর দরকার।পার্নিসিয়াস অ্যানিমিয়া দেখা যায় মূলত মাঝবয়সী মহিলাদের যাদের বয়স 45-65 এর মধ্যে।

Malnutrition বা ক্রটিপূর্ণ পুষ্টি:– বয়সকালে ক্রটিপূর্ণ পুষ্টির মূল কারণ হল দারিদ্রতা, এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় সহজে যেতে না পারা, বিভিন্ন জটিল রোগের প্রাদুর্ভাব এর কারণে দুর্বল হয়ে পড়া এবং সেই সব রোগের চিকিৎসা, খাদ্যের অঙ্গুতা NIN এর একটি সমীক্ষা থেকে জানা যায় বেশী বয়সে খাদ্যে লৌহ, ক্যালসিয়াম, Vitamin- A, থিয়ামিন এই সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টিগণার অভাব বহুক্ষেত্রে দেখা যায়। Vitamin- C এই সময় প্রতিরক্ষামূলক উপাদান। এজন্য Vitamin C প্রতিদিন গ্রহণ করতে বলা হয়।

Constipation বা কোষ্ঠকাঠিন্য:– বৃদ্ধ বয়সে কোষ্ঠকাঠিন্যও এক জটিল সমস্যা যা মূলত কম জলপানের কারণে হয়। এই সময় মল শক্ত হয়ে যাবার জন্য কোলনে তা সঠিকভাবে চলাফেরা করতে পারে না। সাধারণত ইহা অস্বস্তিকর এবং যন্ত্রণাদায়ক। এই সময় মল শক্ত হয়ে যায় কারণ এতে তরল পদার্থ প্রায় থেকে না এবং ইহা কোলনে খুব ধীরগতিতে চলাফেরা করে। এই অবস্থা কাটানো যায় নিয়মিত খাবার খেয়ে এবং জল পান করে। তবে খাবারে অবশ্যই তন্তু থাকতে হবে।

Immunity বা অনাক্রম্যতা:– বয়সের সাথে মানুষের অনাক্রম্যতা এমনিতেই কমে যায়, মূলত অনাক্রম্যতার সঙ্গে যুক্ত Vitamin-A, C and B₆, লোহা, সেলেনিয়াম এবং জিঙ্কের ঘাটতির জন্য অনাক্রম্যতা কমে যায়। তাই এই সমস্ত ভিটামিন প্রয়োজনমত গ্রহণ করা দরকার এই বয়সে।