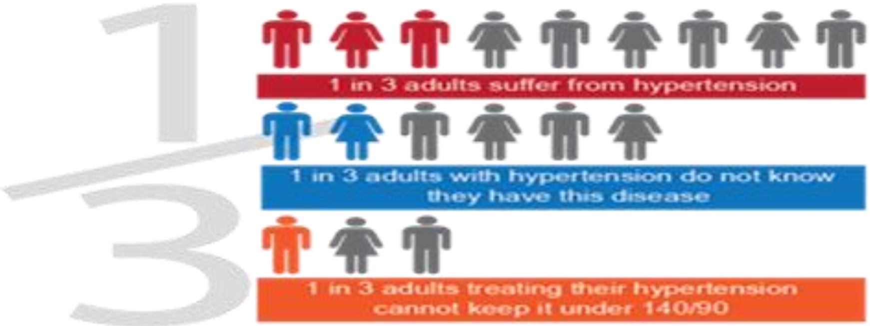
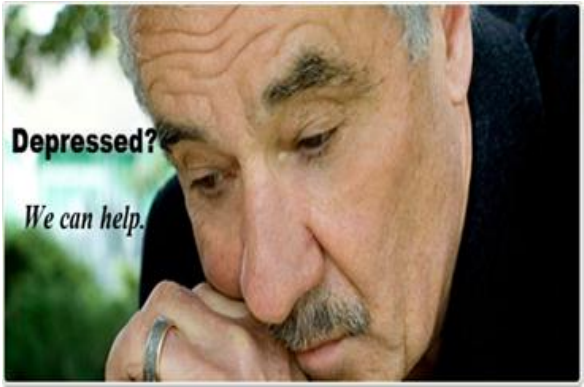
প্রবীণদের যে সকল ক্রণিক রোগ হয় ঃ   পূর্বেই উল্লেখ করা হয়েছে বার্ধক্যে ৯০% প্রবীণ কোন না কোন ক্রণিক রোগে আক্রান্ত হয় এবং ৬৬% প্রবীণের মৃত্যুর মুল কারন হৃদরোগ,ক্যান্সার, হাইপারটেনশান ও ডায়াবেটিস ।

ডায়াবেটিস : ডায়াবেটিস একটি নন কমিউনিকেবল ঘাতক রোগ । অতিরিক্ত ওজন মেদ, অতিরিক্ত মানসিক চাপ,ধুমপান, এবং অনিয়ন্ত্রিত জীবন ব্যবস্থার কারনে ডায়াবেটিস টাইপ -২ হতে পারে । ডায়াবেটিস বৃদ্ধি হলে ব্রেন, কিডনী, হার্ট,স্নায়ু,চক্ষু ,রক্ত নালী জয়েন্ট ,পায়ের পাতা এবং শরীরের অন্যান্য অংশ ধীরে ধীরে ক্ষতিগ্রস্থ হয় এছাড়া হৃদরোগ ও স্ট্রোক ঝুঁকি বেড়ে যায় ।

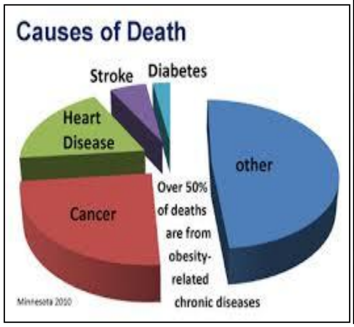


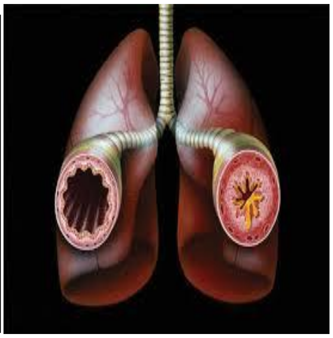


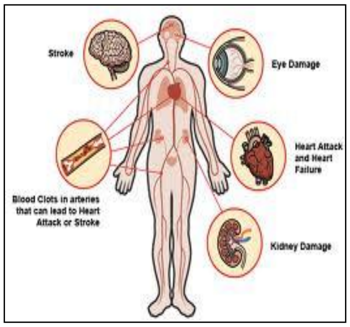
হাইপার টেনশান : যখন হতাশা জীবনের আনান্দকে সরিয়ে দুঃখের দিকে নিয়ে যায় তখন শরীরে বিভিন্ন পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায় যার কারণ হাইপারটেনশান, সব মানুষ মানসিক চাপে(স্ট্রেস) ভোগে

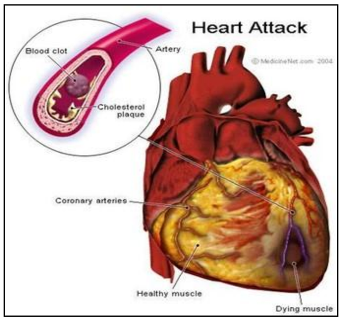
কেউ খাপ খাওয়াতে পারে কেউ পারেনা । না বলা কিছু কথা ও হতাশার অনুভুতি/নি:সংগতা / উদ্রেগ/ভুলে যাওয়া/শক্তি কমে আসা/চলাচলে অক্ষমতা ও কথায় জড়তা ও অসংলগ্নতা /রাগ-উত্তেজনা /সামাজিক কাজে বা বন্ধুত্বে অনাগ্রহ/ ব্যক্তিগত কাজে ও পরিচর্যায় অবহেলা ও মানসিক চাপে ব্লাড প্রেসার জনিত হৃদরোগ,ডায়াবেটিস হয় । হাইপারটেনশান একটি নিরব ঘাতক রোগ । স্ট্রেস ও ব্লাড প্রেসার মিলে যে উপসর্গ সৃষ্টি হয় এটিই হাইপার টেনশান। এছাড়া লো ব্লাড প্রেসার হলে কম তাপমাত্রা ও পেশাব কম হলে কিডনী রোগে আক্রান্ত সম্ভবনা থাকে। হাই ব্লাড প্রেসার-হার্ট ও ব্রেন এ্যাটাক ও কিডনী , চক্ষু ও ধমনী ডেমেজ এবং অষ্টোপিরিওসিস হওয়ার সম্ভবনা থাকে ।

অতিরিক্ত ওজন ঃ একটি নিরব ঘাতক রোগ। এটি একটি হরমোনাল সমস্যা । অতিরিক্ত ওজন শারীরিক সমস্যার সৃষ্টি করে যেমন হাইপারটেনশান, হৃদরোগ,ধমণী ,ডায়াবেটিক, কিডনী, হাড়ের রোগ,ক্যান্সার,ঘুমের সমস্যা, উচ্চ রক্ত চাপ ইত্যাদি সৃষ্টি হয় । এর মধ্যে অষ্টোপিরিওসিস অন্যতম রোগ





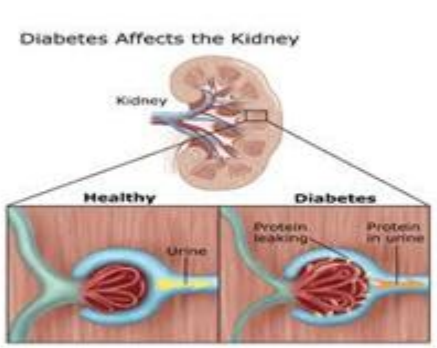


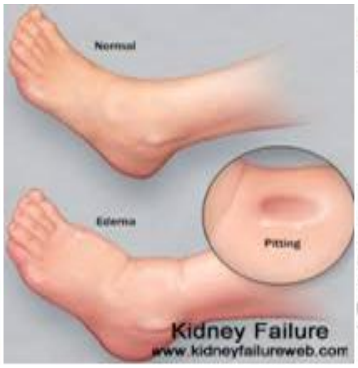


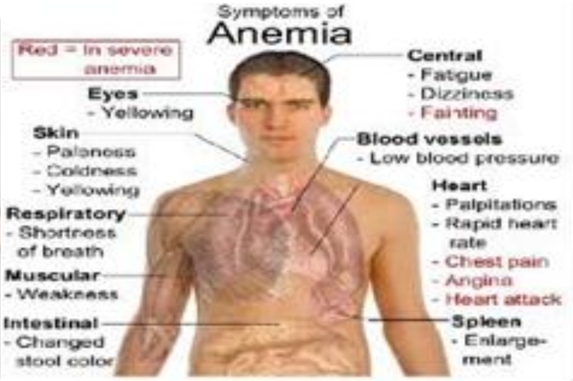
এ্যাজমা: শ্বাস নালীতে মাইট নামক এক ধরনের জীবানু দ্বারা আক্রান্ত হয়ে শ্বাস নালীতে আঠালো জাতীয় পদার্থ জমে নালীকে ছোট করে দেয় ফলে শ্বাসকষ্ট হয়। এটি দীর্ঘ মেয়াদী রোগ যে কোন বয়সে এ্যাজমা আক্রান্ত হতে পারে। এটি ঘাতক রোগ তবে নিয়ন্ত্রণযোগ্য।

ক্যান্সার: শরীরের কোন সেল বা কোন অংশ অস্বাভাবিক বৃদ্ধি জনিত কারণই ক্যান্সার হতে পারে ঃ এটি একটি ঘাতক রোগ শরীরের যে কোন অংশে যেমন:হাড়, ব্লাড, ব্রেন ,কিডনী, হার্ট,লিভার, ব্রেস্ট, ওভারী, পোষ্টেড , অগ্নাশয়, স্ট্রমাক, ফুসফুস জাতীয় ক্যান্সার হয় । উপসর্গ: হঠাৎ ৩/৪ কেজি ওজন কমে যাওয়া /হঠাৎ ক্ষিদে কমে যাওয়া /কোন কারন ছাড়াই মলের সাথে ,পেশাবে, কফে রক্ত / ঘুমের অভ্যাস পরিবর্তণ/মন্দ ক্ষুধা

রিউমেটোইড আথরাইটিস : রিউমেটাইড আর্থরাইটিস সাধারনত দীর্ঘদিনের জয়েন্টে ব্যাথা প্রদাহকে বুঝায় । যে কোন বয়সে এই রোগ হয় তবে ৪০ উর্দ্ধে বয়স্কদের ঝুঁকি বেশী । উপসর্গগুলি - হালকা জ্বর , ব্যথার স্থান লালচে ও গরম থাকা, ফোলা এবং ব্যাথা । ক্রণিক বলা হয় যখন হাটু,কোমর বা হাতের জয়েন্টে ব্যাথা হয় স্কিন ,চক্ষু, ফুসফুস,হর্টি, রক্ত,স্নায়ু, কিডনী আক্রান্ত এবং রক্তের লাল সেল নষ্ট হয়, এছাড়া নখে ও পায়ে সোরাইসিস ঘা হয় ।







কিডনী ঃ বিভিন্ন রোগের কারনে , ইউরিনাল ট্রাক ইনফেকশান , ডায়াবেটিক, রিউমেটিক ,ব্লাড প্রেসার জনিত কারনে কিডনী সমস্যা দেখা দিতে পারে ।

উপসর্গ : পেশাব ঘন ঘন বা কমে যাওয়া বা রাতে বার বার পেশাব , পেশাব নালীতে রক্ত ও যন্ত্রনা, পা বা মুখ ফুলে যাওয়া ,চামড়ার উপরীভাগ খসখসে হওয়া , রক্তে ব্লাড সুগার বেড়ে যায়, ব্লাড প্রেসার বৃদ্ধি পায় ফলে স্ট্রোক,কিডনীতে পাথর /ইনফেকশান, রক্ত সরবরাহ কম ও কিডনী ডেমেজ হওয়া।

ডিমেনশিয়া রোগ ঃ ডিমেনশিয়া একটি বার্ধক্যে স্মৃতি ভ্রষ্ট,হতাশা,বিষন্নতা জনিত রোগ । বয়স ৬০ উর্দ্ধে প্রবীণরা এই রোগে বেশী আক্রান্ত হয় । প্রবীণ বয়সের নেশা,মানসিক চাপ বা আঘাত জনিত কারণে এই রোগের সম্ভবনা থাকে । ডিমের্নশিয়া রোগী প্রাথমিক দিকে নিজের কাজ নিজে করতে পারে। ডিমেনশিয়া রোগ হয় সাধারনত: ষ্ট্রোক, পারকিন্সন, নিঃসংগতা,মাথায় আঘাত ও অতিরিক্ত মানসিক চাপ থেকে এছাড়া আরো অন্যান্য স্বাস্থ্যগত কারণেও হয় যেমন- ডায়াবেটিক, ব্লাড প্রেসার, অতিরিক্ত ওজন, অতিরিক্ত মানসিক চাপ, নিঃসংগতা ইত্যাদি। এই রোগের উপসর্গ : জায়গার নাম ভুলে যাওয়া / জিনিষ কোথাও রেখে মনে করতে না পারা / কাজে নিয়মিত ভুল করা / একই কাজ বার বার করা / হিসাবে ভুল করা / দ্বিধা দ্বন্ধ / ঔষধের ডোজ ভুল করা / ঠিকানা মনে রাখেতে না পারা /ইত্যাদি

সাধারনত বয়স ৪০ এরপর অতিরিক্ত ওজন, অতিরিক্ত কোলাস্ট্রেরল ,অতিরিক্ত পরিশ্রম ও কাজের চাপ, অনাকাংখিত ঘটনা, পারপাস্পিক দ্বন্ধ, সম্পদের ক্ষতি, পড়ে যাওয়া,ঘনিষ্ঠ জনের মৃত্যু ,নি:সংগতা, নির্যাতন,হতাশা ,পারিবারিক নীতিবাচক জীবন আরো বিভিন্ন ঘটনা ডিমেনশিয়া রোগের

কারণ। ৬০ উর্দ্ধো প্রবীণদের জন্য অতি ঝুঁকিপূর্ন । তবে ঝুঁকি বেশী যাদের ধুমপান/তামাক/এ্যালকোহল অভ্যাস থাকে বা পিতা-মাতার ষ্ট্রোক/হার্ট এ্যাটাক/ এনজিনা বা সার্জারী/রিউমেটিক বাত/ক্রণিক কিডনি রোগ হয়ে থাকে।

প্রবীণ সেবার উদ্দেশ্য ঃ বার্ধক্য সমস্যা কমিয়ে আনা। অপ্রত্যাশিত রোগ ঝুঁকি,নির্ভরশীলতা,মানবেতর ও কষ্টজনক জীবন থেকে ঝুঁকিমুক্ত প্রশান্তিতে রাখার জন্য সচেতনতা,রোগ ঝুঁকি নির্ণয় ,নিয়ন্ত্রণ,পরিচর্যা ও পরিবারিক আন্তরিক ভালোবাসা। যত্ন ,ভালোবাসা, চিকিৎসা,মর্যদা ও ভরন-পোষন পরিবারের দায়িত্ব ।প্রবীণ বয়সে সন্তানের কাছ থেকে সেবার প্রত্যশা একটি অধিকার এ জন্য প্রয়োজন পরিবারের সদস্যদের সচেতনতা। অবহেলা ও ভৎসনা প্রবীণ জীবনে বিপর্যায় নেমে আসে। বার্ধক্য রোগ ও ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে জ্ঞান ও ইতিবাচক দৃষ্টিভংগি থাকলে পরিবারই প্রবীণের আদর্শ স্থান ।