

# स्वस्थ जीवनशैली

## स्वस्थ वृद्धावस्था

### वृद्धावस्था से जुड़ी सामान्य स्वास्थ्य समस्याएँ

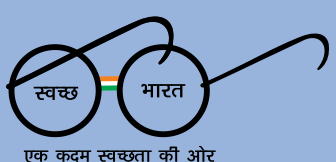
उम्र का बढ़ना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। उम्र बढ़ने पर शरीर की पुनर्जनन क्षमता कम हो जाती है। इससे आप अधिक उम्र में होने वाली बीमारियों की चपेट में आसानी से आ सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), दिल के रोग और स्ट्रोक
- कैंसर
- मधुमेह
- दीर्घकालिक ब्रोंकाइटिस
- नज़र कमजोर होना और कम सुनाई देना
- दाँत गिरना और मुँह सूखना
- अवसाद (डिप्रेशन)
- आर्थाइटिस (गठिया)
- ऑस्टियोपोरोसिस और फ्रैक्चर
- अल्ज़ाइमर्स रोग



### स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं—पौष्टिक खाना खाएं, अच्छी नींद लें, सक्रिय रहें, धूम्रपान न करें, तम्बाकू और शराब का सेवन न करें।
- नियमित रूप से चिकित्सकीय जाँच कराएं।
- स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या होने पर अपने डॉक्टर से परामर्श लें।



राष्ट्रीय बुजुर्ग स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, निर्माण भवन,  
नई दिल्ली-110108 | वेबसाइट: [www.mohfw.gov.in/](http://www.mohfw.gov.in/) [www.nphce.nhp.gov.in](http://www.nphce.nhp.gov.in)

