



# क्या आपके शरीर की उम्र सामान्य से तेज़ बढ़ रही है?

## लक्षणों द्वारा जांचें

| लक्षण                                                                                                                        | आपका जवाब   | चिकित्सा तथ्य                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | रोकथाम                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>धीरे चलना</b><br>                        | हां या नहीं | अगर आपके चलने की गति 40 की उम्र में धीमी हो जाती है, तो यह संकेत हो सकता है कि आपकी उम्र सामान्य से तेज़ बढ़ रही है।                                                                                                                                                                                          | चलने के कार्यक्रम को शुरू करने के लिए दिन में 5 मिनट चलिए और इसे 30 मिनट तक बढ़ाएं। कोशिश करें कि 1 मिनट में 100 कदम चलिए। (इसका ट्रैक रखने के लिए 10 सेकंड में अपने कदमों की गिनती करें और इसे छह से गुणा करें।) |
| <b>सन स्पॉट्स (भूरे रंग के धब्बे)</b><br> | हां या नहीं | सन स्पॉट्स ज्यादातर आपके चेहरे, हाथों और बाहों पर दिखाई देते हैं। ज्यादातर हानिरहित होते हैं और धूप में वर्षों तक रहने के कारण होते हैं। अपने डॉक्टर से मिलें, जब - <ul style="list-style-type: none"><li>• यदि वे काले हैं,</li><li>• आकार बदलते हैं, खून बहा रहा हो</li><li>• उनकी सीमा खुरदरी है</li></ul> | सनस्क्रीन लगाए और धूप में त्वचा को ढककर रखें। सूर्य के सबसे प्रबल समय 10 बजे से 2 बजे के बीच बाहर जाने से बचें।                                                                                                   |
| <b>याददाश्त की समस्याएँ</b><br>           | हां या नहीं | आपको नाम या तथ्य याद करने में अधिक समय लग सकता है या याद नहीं रहता कि आप दूसरे कमरे में क्यों गए थे।                                                                                                                                                                                                          | अपने दिमाग को तेज रखने के लिए: <ul style="list-style-type: none"><li>• पौष्टिक खाएं</li><li>• सामाजिक रूप से सक्रिय रहें</li><li>• कसरत करें</li></ul>                                                            |
| <b>जोड़ों में दर्द</b><br>                | हां या नहीं | उम्र के साथ ओस्टियोआर्थराइटिस की संभावना बढ़ जाती है। पुरुषों में 45 वर्ष के बाद और महिलाओं में 55 वर्ष के बाद लक्षण दिखाई देने लगते हैं।                                                                                                                                                                     | सप्ताह में एक घंटे की कसरत से आपको मदद मिल सकती है। फ्लेक्सिबिलिटी एक्सरसाइज, स्ट्रेच ट्रेनिंग और एरोबिक वाली कसरत करें।                                                                                          |

| लक्षण                                                                                                  | आपका जवाब   | चिकित्सा तथ्य                                                                                           | रोकथाम                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>सूखी त्वचा</b><br> | हां या नहीं | उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा कम तेल बनाती है। यह सूखी और सुस्त हो सकती है, खासकर यदि आप 40 से अधिक हैं। | <ul style="list-style-type: none"> <li>गुनगुने -- गर्म नहीं -- पानी का उपयोग करके स्नान या शॉवर लें</li> <li>अपनी त्वचा को धीरे से साफ करें और अच्छी तरह से मॉइस्चराइज करें</li> <li>पर्याप्त तरल पदार्थ पिएं</li> <li>शुष्क हवा में ज्यादा समय न बिताएं</li> </ul> |

| लक्षण                                                                                                                                  | आपका जवाब   | चिकित्सा तथ्य                                                                                          | रोकथाम                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>आसानी से चमड़ी पर चोट लगना (Easy Bruising)</b><br> | हां या नहीं | उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा पतली हो जाती है और फैट कम हो जाता है। आपकी रक्त नलियाँ कमजोर हो जाती हैं। | छाती, चेहरे, पीठ पर अधिक बड़े bruises होने पर या किसी भी दवा के बाद bruises होने पर डॉक्टर से संपर्क करें |

| लक्षण                                                                                                                  | आपका जवाब   | चिकित्सा तथ्य                                                                                                                                                | रोकथाम                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>सीढ़ियाँ चढ़ने में समस्या</b><br> | हां या नहीं | इसका मतलब हो सकता है कि आप अन्य दैनिक गतिविधियों के साथ भी संघर्ष कर रहे होंगे। आपको दर्द या संतुलन की समस्याएं हो सकती हैं या कोई दवा का प्रभाव हो सकता है। | हृदय समस्याओं या गठिया जैसी समस्याओं को बाहर करने के लिए अपने डॉक्टर से मिलें। |

| लक्षण                                                                                                                                                                                                                                            | आपका जवाब   | चिकित्सा तथ्य                                                                                                                              | रोकथाम                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>मोटी कमर</b><br><b>स्त्री : &gt; 35 इंच    पुरुष : &gt; 40 इंच</b><br>  | हां या नहीं | उम्र बढ़ने के साथ शरीर की चर्बी पेट की तरफ जाने लगती है। मोटी कमर के कारण हृदय रोग और टाइप 2 डायबिटीज जैसी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। | नियमित कसरत और स्वस्थ आहार सबसे अच्छे तरीके हैं अपनी कमर को सही रखने के लिए। |

| लक्षण                                                                                                       | आपका जवाब   | चिकित्सा तथ्य                                                                                                                                                                                | रोकथाम                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>हाथों की ताकत</b><br> | हां या नहीं | उम्र बढ़ने के साथ आपके हाथों को अगर एक जार खोलने में अधिक मेहनत करनी पड़ती है या आपकी स्टीयरिंग व्हील पर पकड़ कमजोर हो जाती है। आपकी पकड़ की ताकत आमतौर पर 50 के दशक में गिरनी शुरू होती है। | अपने हाथों को ताकतवर बनाने के लिए, आप बल्ले के साथ खेल सकते हैं, स्ट्रेस बॉल को इस्तेमाल करके या गीले कपड़े को निचोड़कर। अगर आपकी पकड़ की ताकत जल्दी या अचानक कम हो जाती है तो यह गठिया, तंत्रिका क्षति या किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है। |

| लक्षण                                                                                                                          | आपका जवाब   | चिकित्सा तथ्य                                                                                                                                                                                                     | रोकथाम                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>दिखने की समस्याएँ (पास का दिखना)</b><br> | हां या नहीं | <p>40 के बाद आपको पास का देखने में कठिनाई हो सकती है जिसे जरादूरदृष्टि (प्रेसीबायोपिया) कहते हैं।</p> <p>उम्र बढ़ने से कभी-कभी अधिक गंभीर समस्याएं भी आती हैं जैसे ग्लूकोमा, मोतियाबिंद और मैक्यूलर डिजनरेशन।</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>UVA और UVB प्रकाश से बचाने वाले धूप के चश्मे पहनें</li> <li>धूपपान छोड़ें</li> <li>स्वस्थ खाएं</li> <li>कसरत करें</li> <li>अपनी आंखों के डॉक्टर से वार्षिक जांच करवाएं।</li> </ul> |

यदि उपरोक्त वणित कोई भी लक्षण है तो RDGMC OPD से संपर्क करें