

नीचे बुजुगों (Older Adults) में भूख कम होने (Low Appetite) के सुरक्षित, सरल और व्यावहारिक उपचार उपाय हिंदी में दिए गए हैं। यह सामान्य मार्गदर्शन है—किसी भी दवा या चिकित्सा हस्तक्षेप से पहले डॉक्टर से जरूर सलाह लें।

* 1. भोजन से जुड़े उपाय (Diet & Eating Strategies)

✓ छोटे-छोटे लेकिन बार-बार भोजन

- दिन में 5–6 बार हल्का भोजन दें।
- बड़े भोजन से परहेज़ क्योंकि इससे जल्दी पेट भर जाता है।

✓ पोषक तत्वों से भरपूर भोजन

कम मात्रा में ज्यादा पोषण दें:

- दही, पनीर, अंडा
- पीनट बटर, बादाम, अखरोट
- खिचड़ी, दलिया, दाल-चावल
- सूप, पोरिज, स्मूटी

✓ स्वाद बढ़ाने के उपाय

उम्र बढ़ने पर स्वाद और गंध कम होती है।

- हल्की मसालेदारी
- हब्स, नींबू अदरक
- भोजन को रंग, सुगंध और प्रस्तुति से आकर्षक बनाएं

✓ तरल और नरम भोजन

चबाने में कठिनाई हो तो:

- सूप, दाल, खिचड़ी
- दही, सूदी
- फलों का रस (बिना ज्यादा शक्कर)

②. जीवनशैली में बदलाव (Lifestyle Measures)

✓ हल्की शारीरिक गतिविधि

- रोज 15–20 मिनट टहलना
- थोड़ी स्ट्रेचिंग
व्यायाम प्राकृतिक रूप से भूख बढ़ाता है।

✓ पानी और तरल पदार्थ

- दिनभर थोड़ा-थोड़ा पानी
- छाँस, नारीयल पानी, सूप
निर्जलीकरण भूख कम कर देता है।

✓ सामाजिक माहौल

- परिवार के साथ खाना
- शांत संगीत
- साफ-सुथरा और रोशन वातावरण
खाना मनोवैज्ञानिक रूप से आकर्षक बनता है।

□ 3. दाँत और मुँह की देखभाल

- दाँतों में दर्द, घिसावट, मसूड़ों की बीमारी, ढीले डेंचर से खाना मुश्किल हो सकता है।
- नियमित दंत-जाँच करवाएं।
- मुँह में सूखापन (dry mouth) हो तो जल सेवन बढ़ाएं।

☛ 4. दवाओं की समीक्षा (Medication Review)

कई दवाओं के कारण भूख कम हो सकती है:

- दर्द की कुछ दवाएँ
- एंटीबायोटिक
- एंटीडिप्रेसेंट
- शुगर या ब्लड प्रेशर की दवाएँ

डॉक्टर से दवाओं की समीक्षा करवाएं—कभी-कभी दवा बदलने से भूख सुधर जाती है।

□ 5. किसी बीमारी का पता लगाएँ (Underlying Conditions)

बुजुर्गों में भूख कम होना कई स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत हो सकता है:

- थायरॉइड असंतुलन
- एनीमिया
- डिप्रेशन
- संक्रमण
- पेट या लीवर की बीमारी
- दिल/फेफड़ों की बीमारी

इसलिए डॉक्टर द्वारा जांच ज़रूरी है।

▲ 6. कब डॉक्टर के पास जाएँ? (Red Flags)

- भूख 1–2 सप्ताह तक कम रहे
- वजन कम होना
- उल्टी, दस्त, कब्ज, पेट दर्द
- कमजोरी, चक्कर, भ्रम (confusion)
- निगलने में कठिनाई
- अचानक स्वास्थ्य में गिरावट

तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।

नीचे बुजुर्गों (Older Adults) में भूख कम होने (Low Appetite) की समस्या का विस्तृत मूल्यांकन (Detailed Evaluation) हिंदी में दिए गए हैं। यह शैक्षिक मार्गदर्शन है—किसी भी दवा या चिकित्सा हस्तक्षेप से पहले डॉक्टर से सलाह ज़रूर लें।

□ 1. विस्तृत मूल्यांकन (Detailed Evaluation)

बुजुर्गों में भूख कम होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। उचित उपचार तभी चुनना चाहिए जब कारण स्पष्ट हो।

A. चिकित्सीय इतिहास (Medical History)

डॉक्टर या देखभालकर्ता को यह पूछना चाहिए:

- भूख कब से कम है? धीरे-धीरे या अचानक?
- क्या वजन कम हो रहा है?
- क्या मतली, उल्टी, कब्ज, दस्त, पेट फूलना आदि है?
- हाल में किसी बीमारी, संक्रमण, सर्जरी का इतिहास?
- नींद, मूड, या डिप्रेशन के लक्षण?
- सामाजिक परिवर्तन: अकेलापन, तनाव, हाल में किसी प्रियजन की मृत्यु।

B. दवाओं की समीक्षा (Medication Review)

कई दवाएँ भूख कम करती हैं, जैसे:

- दर्द की दवाएँ (opioids)
- कुछ एंटीबायोटिक
- एंटीडिप्रेसेंट
- मधुमेह की दवाएँ
- हृदय या रक्तचाप की दवाएँ

जरूरत पड़ने पर डॉक्टर दवा की मात्रा बदल सकते हैं या विकल्प दे सकते हैं।

C. शारीरिक जाँच (Physical Examination)

डॉक्टर यह देखते हैं:

- वजन, BMI

- निर्जलीकरण के संकेत
- मुँह, दाँत, मसूड़े, जीभ की स्थिति
- पेट की जाँच: दर्द, सूजन, गैस आदि
- हृदय, फेफड़ों की जाँच

D. लैब टेस्ट (यदि डॉक्टर आवश्यक समझे)

- CBC (खून की कमी/इनफेक्शन)
- थायरॉयड टेस्ट
- लिवर/किडनी फंक्शन
- ब्लड शुगर
- इलेक्ट्रोलाइट्स
- विटामिन B12, D
- CRP/ESR (सूजन के संकेत)

E. मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन

- डिप्रेशन
- चिंता
- डिमेंशिया/स्मृति में कमी

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ भूख पर बढ़ा प्रभाव डालती हैं।

F. मौखिक व निगलने से जुड़ी समस्या (Oral & Swallowing Issues)

- दाँतों में दर्द

- ढीले या गलत फिटिंग डेंचर
- मुँह में सूखापन
- खाना चबाने या निगलने में कठिनाई

इस स्थिति में दंत चिकित्सक या स्पीच/स्वैलो थेरेपिस्ट की मदद जरूरी होती है।

2. उपचार और घरेलू देखभाल (Treatment & Home-Based Strategies)

A. खाने के पैटर्न में बदलाव

- दिन में 5–6 छोटे भोजन दें
- भारी या तैलीय भोजन से बचें
- हल्का, पौष्टिक, आसानी से पचने वाला खाना दें

B. स्वाद बढ़ाने वाले उपाय

बुजुर्गों में स्वाद व गंध कम हो जाती है।

- हल्के मसाले, नींबू अदरक, हब्स
- बहुत ज्यादा नमक से बचें
- भोजन को रंग, सुगंध और प्रस्तुति से आकर्षक बनाएँ

C. पोषक तत्वों से भरपूर भोजन

कम मात्रा में अधिक पोषण:

- अंडा, दही, पनीर

- पीनट बटर, बादाम, अखरोट
- खिचड़ी, दाल-चावल, सूप, पोरिज
- दही या दूध आधारित स्मूदी
- साबुत अनाज

D. हल्का व्यायाम

- 15–20 मिनट की टहलना
 - हल्की स्ट्रेचिंग
- शारीरिक गतिविधि स्वाभाविक रूप से भूख बढ़ाती है।

E. सही जल सेवन

- दिनभर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पानी
 - नारियल पानी, सूप, सादा छाछ
- निर्जलीकरण से भूख और भी घट जाती है।

F. सामाजिक वातावरण

- खाने के समय परिवार/देखभालकर्ता का साथ
- शांत संगीत
- साफ-सुथरी और रोशन जगह

यह भोजन को आकर्षक बनाता है और मनोवैज्ञानिक रूप से भूख बढ़ाता है।

G. न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट (सावधानी के साथ)

- मिल्कशेक, स्मूटी, प्रोटीन पाउडर डॉक्टर की सलाह पर
- भोजन प्रतिस्थापन (meal replacements) पूरी तरह भोजन को न बदलें
- भूख बढ़ाने वाली दवाएँ (appetite stimulants) स्वयं शुरू न करें—बुजुर्गों में इनके जोखिम अधिक होते हैं।