

# Erkən qocalmanın qarşısını necə almaq olar



İnsan canlı təbiətin bir parçasıdır. Fəsilər dəyişdiyi kimi, insan da dəyişir, yaşa dolur.

Qocalıq... Bu, canlı orqanizmin tədricən inkişaf edən və geri dönməyən struktur və funksiya dəyişiklikləridir.

Qocalıq individualdır, vahid sxemi yoxdur. Yaş dəyişiklikləri tədricən artır. Təbii qocalıq müəyyən yaş dəyişikliklərinin ardıcılığı ilə gəlir.

Erkən (tezləşmiş) qocalıq bu yaş dəyişiklərinin daha erkən inkişafı ilə xarakterizə olunur. Qocalmış orqanizmin kompensator qabiliyyəti azalır.

Erkən qocalmaya keçirilmiş xəstəliklər, ətraf mühitin faktorları, stress, düzgün olmayan həyat tərzi, dərman preparatlarından çox istifadə halları, denaturə olunmuş və hormon tərkibli qidaların qəbulu da ciddi şəkildə təsir edir.

Qocalmanı saxlayan dərman hələ kəşf edilməyib. Lakin bir sıra qanun və vasitələr vardır ki, erkən qocalmanın qarşısını alır, ömrü uzadır. Məsələn, siqaret çəkməmək, tez-tez təbiətdə olmaq, çox isti qida istifadə etməmək, daha çox meyvə, tərəvəz, südlü məhsullardan istifadə etmək.

Dərman maddələrini təyin edərkən çox ehtiyatlı olmalıyıq. Başlanğıc doza və bəzən 2/3 sonra tədricən artırmaqla optimal doza tapılmalıdır. Çoxlu dərman təyin etmək olmaz. Yaşlı xəstələr daha çox naturopatik müalicəyə üstünlük verirlər, xüsusən də kiçik doza homeopatik preparatlara.

Mikroelementlərlə olan əvəzedici terapiya yaşlı insanlar üçün xüsusən vacibdir. Onların qidadan mikroelementləri absorbsiya etmək qabiliyyəti azalır. Vitamin B6, E, sink elementlərinin azalması yaşlı insanın immun sistemini zəiflədir. Vitamin B12 və tiamin (Vit B1) çatmazlığı yaşlı adamlarda tez-tez müşahidə olunur. Onların yaddaşı zəifləyir. Müalicə eyni zamanda antioksidantlar, amin turşusu preparatları ilə də aparılmalıdır.

Qocalmadan hər bir xəstəliyi erkən başlanğıc dövründə müalicə etmək lazımdır. Düzgün həyat tərzi və düzgün müalicə erkən qocalmanın qarşısını alır, ömrümüzü uzadır.

**Kəmalə HƏSƏNOVA,**  
**Xalq Təbabət Mərkəzi.**