

اگر عمر طولانی می‌خواهید، بخوانید

اگر قرار است نکات مفیدی را از این مقاله دریافت کنید، بهتر است راجع به لیست زیر با دکترتان مشورت کنید و به نصیحت‌های او گوش دهید. ۱



اگر قرار است نکات مفیدی را از این مقاله دریافت کنید، بهتر است راجع به لیست زیر با دکترتان مشورت کنید و به نصیحت‌های او گوش دهید. اگر ۱۲ ماه از آخرین چکاپ شما می‌گذرد، همین حالا یک وقت دکتر بگیرید و ببینید که در بدنتان چه خبر است، چکاپ کردن سالانه امری مهم و حیاتی در طولانی تر شدن عمر شما است.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اولین راهنمایی‌ای که می‌توانم در این زمینه به شما بکنم، این است که اولین و بهترین تغییر در سبک زندگی، مراقبت مستمر از بدن است. این بدین معنی است که رابطه‌ی خودمان را با پزشک گسترش دهیم و هرچند وقت یکبار بدنمان را چکاپ کنیم. این کار هم موجب طولانی تر شدن عمر ما می‌شود، هم میزان سلامت جسمانی مان را بالاتر می‌برد.

اگر قرار است نکات مفیدی را از این مقاله دریافت کنید، بهتر است راجع به لیست زیر با دکترتان مشورت کنید و به نصیحت‌های او گوش دهید. اگر ۱۲ ماه از آخرین چکاپ شما می‌گذرد، همین حالا یک وقت دکتر بگیرید و ببینید که در بدنتان چه خبر است، چکاپ کردن سالانه امری مهم و حیاتی در طولانی تر شدن عمر شما است. یادتان باشد که یک آزمایش پزشکی ساده می‌تواند هزار برابر متن‌های اینترنتی برای شما قابل اعتماد و موثق باشد. پس بیایید چند مورد از شایعاتی که در این مورد پخش شده را بررسی کنیم.

۱. سیگارهای الکترونیکی هم خطرناک هستند

شمار زیادی از مردم جهان هنوز هم فکر می‌کنند که ضرر سیگارهای الکترونیکی هم به اندازه‌ی سیگارهای سنتی است. اما افرادی که در شرکت‌های ساخت سیگار الکترونیکی کار می‌کنند، نظر کاملاً متفاوتی در این زمینه دارند. از این رو دوست دارم تا نظرم را در این باره با شما به اشتراک بگذارم. البته ممکن است نظر من بسته به دیدگاه شخصی خودم باشد، اما در هر حال این صحبت‌ها حاصل برداشت از صحبت افرادی است که در این شرکت‌ها کار می‌کنند.

دن مارچنت مدیر شرکت ویپ کلاب می‌گوید با توجه به تحقیقات سازمان سلامت و بهداشت بریتانیا، درصد ضرر سیگار الکترونیکی ۹۵٪ کمتر از سیگارهای سنتی است و همچنین دانشگاه پزشکی بریتانیا تایید کرده است که سیگار الکترونیکی می‌تواند تا حدود بسیار زیادی ضرر سیگار را کاهش دهد. اما متأسفانه، باعث تاسف و شرمساری است که چرا دولت از چنین شرکت‌هایی حمایت نمی‌کند. مگر نه این که یکی از مشکلات بزرگ عصر ما، همین استفاده‌ی بی‌رویه از سیگار و تنباکو است؟!

البته تمامی این حرف‌ها از دهان چند تن از کارمندان شرکت درآمده است؛ بنابراین به نظر من بهتر است تا به تحقیقات تخصصی چند مورد از سازمان‌های جهانی نگاهی بیندازیم. تحقیقاتی که به هر دو بخش مشکل توجه کرده‌اند. در ایالات متحده‌ی آمریکا، خود دولت وب‌سایتی برای مبارزه با سیگارهای الکترونیکی تاسیس کرده است. یکی از دلایل عظیم و منطقی این کار این است که آن‌ها ادعا دارند که سیگارهای الکترونیکی نباید توسط افراد خردسال استفاده شود.

اگرچه که افراد بزرگسال می‌توانند تصمیم بگیرند که همچنان از تنباکوی سنتی استفاده کنند یا به سمت سیگارهای الکترونیکی تغییر مسیر دهند. اما مثل این که سازمان‌های بهداشت بریتانیا که وابسته به سلطنت هستند، این ادعا را رد کرده و باور دارند که سیگارهای الکترونیکی تا ۶۵٪ ضرر سیگار سنتی را کاهش داده‌اند و می‌توانند به معنادرین سیگار برای ترک آن کمک کنند.

در همین اوضاع ایالات متحده‌ی آمریکا بیانیه‌ای جالب و ضد و نقیض با دولت بریتانیا منتشر کرد. در این بیانیه، آن‌ها ادعا کرده‌اند که هر برند سیگار سنتی می‌تواند با استفاده از آزمایشگاه‌های مجهز دولت فدرال، نوع الکترونیکی سیگار خود را تولید کند و با این کار واقعا مشتریان خود را به مرحله‌ی ترک برساند. اما تا به حال هیچ شرکتی دست به این کار نزده است. با این حساب این سوال پیش می‌آید که چرا دولت فدرال آمریکا خودش در این امر دست به کار نشده است؟

آیا واقعاً سیگار الکترونیکی هم برای شما ضرر دارد؟ آیا ضرر آن از سیگار سنتی بیشتر یا برابر است؟ من فکر می‌کنم که تحقیقات هرکدام جبهه‌ی خاصی نسبت به آن یکی دارد. با توجه به نظر کارشناسان و خود کارمندان هر دو شرکت، سیگار الکترونیکی امتحان خود را پس داده و تا به حال نشانه‌های بهتری نسبت به سیگار سنتی از خود نشان داده است.

۲. بیشتر قرص‌ها و داروهای انرژی‌زا تقلبی هستند

من فکر می‌کنم که این خبر می‌تواند هر کسی را شوکه کند. از کسی که چنین فروشگاه‌هایی را برای قرص‌های انرژی‌زا و ویتامین برپا کرده، تا کسی که این نوع داروها را مصرف می‌کند یا قصد خرید آن را دارد. تمام نوشته‌ها و اطلاعاتی که بر روی قوطی داروها درج شده دروغ محض و فاقد اعتبار کافی است.

طی آزمایشی که در سراسر ایالات متحده صورت گرفت، هیچ کدام از این داروها به اندازه‌ای که بر روی قوطی ادعا شده مطمئن و سودمند نیستند. خود من هم به شخصه از این خبر شوکه شدم. چرا که بخش عظیمی از رشد من را به این داروها مدیونم. البته منظورم این نیست که تمام اطلاعات مندرج بر روی تمام قوطی‌های دارو غلط یا دروغ هستند؛ اما حرف من این است که دولت فدرال اعتبار هیچ کدام از این داروها را تایید نمی‌کند. به گونه‌ای که حتی شورای سنای این کشور در سال ۱۹۹۴، تمام این شرکت‌ها را تعطیل کرده و پروانه‌ی سلامت صاحبانشان را باطل کرد.

این موضوع بدین معنی است که تقریباً هیچ یک از داروهای این عرصه به قدر کافی مطمئن نیستند. اما جالب اینجاست که دولت آمریکا مدام تقصیر را بر گردن بخش دیگری می‌اندازد و پس از مدتی تقریباً مطمئن شدم که آن‌ها در حال مقصر دانستن خودشان هستند. این خود دولتی‌ها بودند که به اشتباه اعتبار چنین داروهای را تایید کردند، آن هم در حالی که ممکن بود میلیون‌ها نفر آسیب ببینند.

برترین‌ها: از سیگار الکترونیکی تا داروهای انرژی‌زا و ویتامین‌ها، همه و همه به خاطر عدم اطلاعات درست در فضای مجازی بر سر زبان‌ها افتادند. برخی از این مشکلات به دلیل عدم وجود آگاهی بروز پیدا می‌کند، و یا بعضی از آن‌ها حاصل بر عارضگی‌های دولت آمریکا یا بریتانیا اتفاق می‌افتد. اما هر چه که هست، شما نباید چکاپ بدنتان را فراموش کنید. این کار می‌تواند آسیب را زودتر از موعد شناسایی کند و باعث می‌شود قبل از این که کار از کار بگذرد، از مهلکه نجات پیدا کنید. یادتان باشد که قبل از مصرف هر دارویی با دکترتان مشورت کنید. ترک سیگار هم چنین کاری را دارد. شما باید طبق برنامه‌ی دکتر و به دور از هر عمل ناگهانی، به صورت آرام آرام و بر اساس برنامه سیگار را کنار بگذارید.

منبع: lifehack