

آیا می‌توان از گذر زمان گریخت؟



برای همه ما زمان با سرعتی یکسان پیش می‌رود. برای کسانی که دچار مشکلات پزشکی مهمی نمی‌شوند، تغییرات آهسته و تدریجی است، ولی با یکدیگر جمع می‌شوند و این همان کاری است که زمان با ما می‌کند. اگر کاری به کارش نداشته باشید، او کارش را می‌کند.

برای همه ما زمان با سرعتی یکسان پیش می‌رود. برای کسانی که دچار مشکلات پزشکی مهمی نمی‌شوند، تغییرات آهسته و تدریجی است، ولی با یکدیگر جمع می‌شوند و این همان کاری است که زمان با ما می‌کند. اگر کاری به کارش نداشته باشید، او کارش را می‌کند.

برخی از تغییرات ناشی از پیری از همان دهه سوم زندگی آغاز می‌شوند. به عنوان مثال پس از ۳۰-۲۵ سالگی، سالانه یک ضربه از (حداکثر ممکن) ضربان قلب در دقیقه و در هر ۱۰ سال ۵-۱۰ درصد از حداکثر قدرت پمپاژ خون توسط قلب کاسته می‌شود. بدین ترتیب قلب یک فرد ۲۵ ساله سالم می‌تواند در هر دقیقه در حدود ۲/۵ لیتر اکسیژن را پمپ کند، در حالی که قلب فرد ۶۵ ساله در این مدت بیشتر از ۱/۵ لیتر اکسیژن به سایر اعضای بدن نمی‌رساند. این رقم در یک فرد ۸۰ ساله (حتی اگر بیمار نباشد) از این هم کمتر است و به سختی به یک لیتر می‌رسد. نتیجه این کاهش ظرفیت فعالیت‌های هوازی در زندگی روزمره، خستگی و به نفس نفس افتادن در پی فعالیت‌های معمولی و متوسط روزانه است.

از همان سال‌های میانی زندگی، عروق خونی شروع به سخت شدن کرده، فشار خون رو به افزایش می‌گذارد. تغییراتی نیز در خود خون رخ می‌دهد و به رغم کمتر شدن تعداد گلبول‌های قرمز (که وظیفه حمل اکسیژن را برعهده دارند) چسبندگی (غلظت) آن بیشتر شده و با دشواری بیشتری پمپ می‌شود.

بیشتر مردم از همین دوران شروع به چاق شدن می‌کنند و سالانه یکی- دو کیلو بر وزن‌شان افزوده می‌شود، لیکن از آنجا که توده عضلانی در مردان از ۴۰ سالگی رو به کاهش می‌گذارد، می‌توان گفت که این اضافه وزن کلاً از نوع تجمع چربی در بافت‌های بدن و حاصل کار افزایش کلسترول L.D.L (بد) و کاهش کلسترول HDL (خوب) است. به علاوه افزایش سطح قند خون به میزان شش واحد در هر ۱۰ سال (که ابتلا به بیماری دیابت نوع دو را در افراد سالخورده، به صورت یکی از کابوس‌های زندگی شهرنشینی درآورده) نیز به دلیل همین چاقی است.

با افزایش سن، کاهش توده عضلانی همچنان ادامه می‌یابد تا آنکه نهایتاً عضلات مردان ۵۰ درصد کاهش یافته، به ضعف و ناتوانی آنها می‌انجامد. در عین حال عضلات و رباط‌های عضلانی سخت و انعطاف‌ناپذیر می‌شوند. گرچه مردان کمتر از زنان در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان‌ها هستند، ولی با افزایش سن، کلسیم بیشتری را از دست می‌دهند و خطر شکستگی‌ها افزایش می‌یابد. یک دلیل این افت توده عضلانی و تراکم استخوان‌ها، سقوط سطح هورمون مردانه (تستوسترون) است که پس از ۴۰ سالگی سالانه یک درصد از آن کاسته می‌شود. با وجود آنکه بیشتر مردان در تمام طول عمر خویش از سطح تستوسترون و قدرت باروری طبیعی برخوردارند، ولی بسیاری از آنها دچار کاهش میل و نیروی جنسی می‌شوند.

دستگاه اعصاب نیز با گذشت زمان دچار تغییراتی می‌شود. در افراد سالخورده، رفلکس‌ها آهسته‌ترند، هماهنگی‌ها دچار اختلال می‌شوند و حافظه افت می‌کند، به طوری که در مواقع آشفتگی و شرایط دشوار به کلی درهم می‌ریزد. فرد متوسط در سنین بالا کمتر از دوران جوانی می‌خوابد و حتی برای بیدار شدن دیگر نیازی به ساعت زنگ‌دار نخواهد داشت. بدین ترتیب می‌توان انتظار داشت که شور و شوق جوانی نیز با گذشتن از فعالیت‌های جسمی رو به کاهش بگذارد.

شاید به نظر، اندکی غم‌انگیز برسد که تمام این اتفاقات برای افراد سالم هم پیش می‌آید. هرچه باشد، پیری و ناتوانی تنها برای افراد ضعیف و بی‌اراده نیست. کسی نمی‌تواند زمان را از حرکت بازدارد، ولی می‌توان از سرعت آن کاست. تحقیقات نشان می‌دهند که بسیاری از تغییرات که به زمان نسبت داده می‌شوند، کم و بیش ناشی از رفتارهای نادرست بهداشتی‌اند. شاید ورزش، فواره جوانی نباشد، ولی می‌توان آن را چشمه زندگی دانست. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که تا چه اندازه ورزش می‌تواند مفید باشد.

ورزش‌های استقامتی

تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش‌های استقامتی بهترین وسیله برای بهبود بخشیدن به کارکرد عضله قلب هستند. بدین ترتیب عضله قلب چالاک‌تر و عروق انعطاف‌پذیرتر باقی‌خواهند ماند، از تعداد ضربان قلب در حال استراحت کاسته می‌شود و حداکثر قدرت قلب برای رساندن خون اکسیژن‌دار به بافت‌های بدن افزایش می‌یابد. یک نتیجه مفید این تحولات، افت فشار خون است.

در عین حال ورزش‌های استقامتی بهترین راه محافظت از متابولیسم بدن در برابر آثار ناشی از پدیده پیری هستند. از میزان چربی بدن کاسته و بافت‌ها به انسولین حساس‌تر شده و سطح قند خون کاهش می‌یابد. ورزش، سطح کلسترول L.D.L (بد) و تری‌گلیسیریدهای خون را کاهش می‌دهد. همچنین فعالیت‌هایی از این دست مانع پیشرفت برخی از تغییرات عصبی و روانی ناشی از پیری خواهند شد. ورزش‌های استقامتی خلق و خو و خواب فرد را نیز بهبود بخشیده، با اضطراب و افسردگی مقابله می‌کنند. به علاوه زمان واکنش عضلات (که با بالا رفتن سن کندتر می‌شود) افزایش و افت حافظه ناشی از پیری کاهش می‌یابد. می‌بینیم که بسیاری از تغییراتی که به پیری نسبت می‌دهیم، درواقع ناشی از رفتارهای نادرست بهداشتی هستند. به کار گرفتن بدن، آن را جوان نگاه خواهد داشت.

پژوهشگران، پیاده‌روی، دو و دوچرخه‌سواری را توصیه می‌کنند. شنا، تنیس یا تنیس روی میز، قایقرانی، اسکی و نرمش‌های هوازی

نیز جملگی مفیدند. برخی از وسایل ورزشی ثابت (مثل دوچرخه ثابت) نیز اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرند، همین کار را می کنند. اگر در فرم نیستید، به آرامی ورزش را شروع کنید و به تدریج به هفته ای سه تا چهار ساعت افزایش دهید. یک ورزش ساده (مثلاً روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع) می تواند بیشترین کمک را به ما بکند.

ورزش های مقاومتی (مانند وزنه برداری سبک یا با استفاده از ابزار و وسایل ورزشی ثابت) بر قدرت و توده عضلانی افزوده، به حفظ کلسیم استخوان ها کمک می کنند. انجام چنین ورزش هایی نیاز به آموزش و مربی دارد، لیکن با چند رهنمود ساده می توان با اطمینان خاطر اینگونه فعالیت ها را در منزل نیز انجام داد. نرمش های کششی نیز کمک خواهند کرد که بدنشان را به قدر کافی انعطاف پذیر سازید. اینگونه نرمش ها، بهترین راه برای گرم شدن پیش از شروع و سرد شدن پس از خاتمه ورزش های مقاومتی به شمار می روند و درست مانند تمرینات قدرتی، هفته ای دو یا سه بار و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه برای این کار کافی است. کلاس های یوگا بسیار مفیدند، ولی بیشتر افراد خودشان این نوع نرمش ها را یاد می گیرند.

تمرینات تعادلی نیز بروز برخی از آثار و عوارض شایع پیری را به تعویق می اندازند. اینگونه تمرینات، به داشتن حرکات موزون و جلوگیری از آسیب به مفاصل و استخوان ها در نتیجه زمین خوردن (که دردسر و گرفتاری بزرگی برای افراد سالخورده به شمار می رود) کمک می کنند.

به نظر می رسد این جمله تا حدی درست باشد که بی حرکتی موجب زنگ زدن پیچ و مهره های بدن می شود، ولی هرچند که ورزش تا حد زیادی می تواند زنگ های ناشی از پیری را بزدايد، باز هم مشکلاتی باقی می ماند که ورزش قادر به حل و فصل آنها نیست. حتی بهترین برنامه های ورزش تعادلی نخواهند توانست کاری کنند که بتوانیم هنگام مطالعه عینک بر چشم هایمان نداشته باشیم یا مانع از آن شوند که چشم هایمان در موعد مقرر مبتلا به آب مروارید نشوند. ورزش نمی تواند پروستات مردان را کوچک کند یا سطح تستوسترون خونشان را افزایش دهد، ولی می تواند از خطر ابتلا به برخی مشکلات مربوط به کارکرد جنسی مردان بکاهد.

ترجمه: عبدالوهاب یاسری

روزنامه همشهری