

راز طول عمر بالای 75 سال

تا به حال در پژوهش‌های اندکی به بررسی ارتباط بین طول عمر در سالمندان با عوامل خطر قابل تعدیل (مثل وزن یا مصرف سیگار و الکل) پرداخته شده است. پژوهشگران سوئدی در یک کارآزمایی همگروهی جمعیتی آینده‌نگر به شناسایی و ارزیابی این همراهی‌ها پرداخته‌اند...



سلامت نیوز: تا به حال در پژوهش‌های اندکی به بررسی ارتباط بین طول عمر در سالمندان با عوامل خطر قابل تعدیل (مثل وزن یا مصرف سیگار و الکل) پرداخته شده است. پژوهشگران سوئدی در یک کارآزمایی همگروهی جمعیتی آینده‌نگر به شناسایی و ارزیابی این همراهی‌ها پرداخته‌اند...

در این مطالعه بیش از 1800 فرد سالمند (سن بیشتر یا مساوی 75 سال) برای مدت 18 سال تحت پیگیری قرار گرفتند و نیمی از این شرکت‌کنندگان بیش از 90 سال عمر کردند.

در تحلیل‌های تعدیل‌شده بر اساس سن، میانه سن مرگ در افرادی که وزن طبیعی داشتند نسبت به افراد دچار کمبود وزن، 1/1 سال بیشتر بود. افرادی که هرگز سیگار نکشیده بودند نسبت به کسانی که هنوز سیگار می‌کشیدند، 1/3 سال بیشتر زنده می‌ماندند. افراد دارای ارتباطات اجتماعی فراوان در مقایسه با افراد دارای ارتباطات اجتماعی ضعیف یا فاقد چنین ارتباطاتی، مرگی 1/6 سال دیرتر داشتند. همچنین شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های تفریحی جسمی، ذهنی، اجتماعی یا مولد نسبت به افراد فاقد چنین فعالیت‌هایی بین 2/3-1/0 سال بیشتر عمر می‌کردند. تحلیل‌های چندمتغیره، اثرات سودمند عدم مصرف سیگار و داشتن فعالیت‌های تفریحی جسمی، اجتماعی و مولد (از قبیل باغبانی، خیاطی و کار داوطلبانه) را تایید کردند. میانه بقای افراد کم‌خطر (یعنی برخوردار از رفتارهای سالم، ارتباطات اجتماعی غنی و فعالیت‌های تفریحی) نسبت به افراد پرخطر، 5/4 سال طولانی‌تر بود. این همراهی‌ها هم در مردان و هم در زنان، حتی در بالاترین گروه سنی (بالای 85 سال) و حتی در مبتلایان به بیماری‌های مزمن وجود داشتند. (1)

رهنمود: در این مطالعه افزایش طول عمر در سالمندان حتی در بالاترین گروه‌های سنی و حتی در مبتلایان به بیماری‌های مزمن، با این عوامل همراهی داشت: نکشیدن سیگار، داشتن ارتباطات اجتماعی فراوان و شرکت در فعالیت‌های تفریحی جسمی، ذهنی، اجتماعی یا مولد. بنابراین سالمندان را باید به داشتن این رفتارهای سالم تشویق کرد.
منبع: نوین پزشکی

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): سلامت: راز طول عمر بالای 75 سال:::