

قدرت دست دادن، شاخص پیش‌بینی خطر مرگ

بر اساس مطالعات انجام‌شده، میزان قدرت فرد در هنگام دست‌دادن در سن 53 سالگی می‌تواند شاخصی برای پیش‌بینی خطر مرگ باشد.



بر اساس مطالعات انجام‌شده، میزان قدرت فرد در هنگام دست‌دادن در سن 53 سالگی می‌تواند شاخصی برای پیش‌بینی خطر مرگ باشد.

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، دانشمندان مدعی‌اند افرادی که قدرت دستشان در دست‌دادن ضعیف است، به کندی از روی صندلی‌شان بلند می‌شوند و برای برقراری تعادلشان تقلا می‌کنند، در معرض خطر بالای مرگ ظرف یک دهه آینده یا بیشتر هستند.

بر اساس یافته‌های جدید، سطوح پایین قابلیت جسمانی در سن 53 سالگی در مقایسه با افراد دارای سطوح توانایی فیزیکی بالاتر به معنای شانس پایین‌تر بقا طی 13 سال آینده است. اشخاصی که در آزمایش‌های انجام‌شده ضعیف‌ترین عملکرد جسمانی را از خود بروز دادند، نسبت به افراد با عملکرد فیزیکی خوب، 12 برابر بیشتر مرگ را تجربه کردند. تصور می‌شود، عملکرد ضعیف‌تر نشان‌دهنده بیماری (تشخیص‌داده‌شده یا شناسایی‌نشده) و پیری سریع باشد.

دکتر راشل کوپر در «واحد شورای تحقیقاتی پزشکی برای سلامتی طولانی و پیری» در کالج دانشگاهی لندن، رهبر ارشد این مطالعه گزارش شد و به گفته وی، قدرت جسمانی در سن 53 سالگی هدفی مطلوب برای ارزیابی خطر مرگ زودرس است.

این تحقیق با بررسی 1355 مرد و 1411 زن و تحلیل داده‌های قابلیت جسمانی سوژه‌ها در سن 53 سالگی حاصل شد. در این مطالعه، توانایی فیزیکی سوژه‌ها در این سن با استفاده از سه نشانگر ارزیابی شد: این سه شاخص شامل قدرت دست‌دادن، سرعت برخاستن از صندلی و زمان تعادل هنگام ایستادن بود که در آن، افراد باید برای 30 ثانیه و با چشم بسته، روی یک پا می‌ایستادند.

تیم تحقیقاتی 177 مرگ بین سنین 53 و 66 سالگی را مشاهده کرد و مشخص شد افراد دارای پایین‌ترین نمره‌های توانایی فیزیکی میزان بالاتر مرگ را تجربه کردند.