

از چه سنی زندگی سالم را شروع می‌کنیم؟



پژوهش جدید محققان بیمارستان اسپایر بریستول نشان داده، اگرچه انسان در دوره نوجوانی، دهه 20 و حتی 30 سالگی از خود تصویری فناپذیر دارد، اما در سن 36 سالگی این تصور تغییر خواهد کرد.

پژوهش جدید محققان بیمارستان اسپایر بریستول نشان داده، اگرچه انسان در دوره نوجوانی، دهه 20 و حتی 30 سالگی از خود تصویری فناپذیر دارد، اما در سن 36 سالگی این تصور تغییر خواهد کرد. به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، به گفته محققان، در این سن است که انسان بیشتر در مورد مرگ و میر آگاه شده و یک سبک زندگی سالم را اتخاذ می‌کند. وقوع مرگ در میان اعضای خانواده، هشدار از سوی پزشک یا مشاهده یک تصویر منفی جزء رویدادهایی هستند که باعث تغییر تفکر در افراد می‌شود.

بررسی ارزیابی نگرش 2000 فرد در مورد سلامت نشان داد که 56 درصد آنها طی رویکرد «زندگی در لحظه» بطور عامدانه هشدارها را نادیده گرفته یا خود را در سبکهای زندگی غیرسالم، بدون در نظر گرفتن عواقب طولانی مدت آن غرق کرده‌اند. اما یک شخص متوسط تا سن 36 سالگی بیدارباش سلامت را دریافت می‌کند و بیش از یک سوم شرکت‌کنندگان از یک لحظه شوکه‌کننده مانند بیمار شدن یکی از اقوام، بیمار شدن خودشان یا دریافت نظرهای منفی از سوی دوستان خبر داده بودند که تفکر آنها را تغییر داده بود.

این پژوهش نشان داد، زمانی که افراد شروع به در نظر گرفتن آینده سلامت خود می‌کنند، اقداماتی مانند ارزیابی و ارتقاء رژیم غذایی و کاهش مصرف دخانیات و الکل را انجام می‌دهند. همچنین این پژوهش دریافت که شش تن از هر 10 شرکت‌کننده فلسفه «زندگی خیلی کوتاه است» را برای توجیه انتخاب‌هایی که می‌دانند دارای اثرات سلامت دراز مدت است مانند ترک استعمال دخانیات و الکل یا رژیمهای پر چربی - در پیش گرفتند.

البته بخش نگران کننده این پژوهش آن بود که تنها چهار تن از هر 10 نفر فکر می‌کردند مراقبت از سلامت طولانی‌مدتشان از اهمیت بیشتری نسبت به زندگی در لحظه کنونی برخوردار است. یکی از هر 10 نفر، رژیم ورزش فعلی خود را کاملاً ناموجود توصیف کرده و سه نفر از 10 تن مدعی شدند که تنها ورزش منظم آنها همان کار روزانه‌شان است. رویکرد بی‌اشتیاق برخی نیز به اینگونه بود که یکی از هر هشت نفر بطور فعال بجای اتخاذ گامهای مثبت، بیمه خدمات درمانی را برای درمان آسیبهایشان انتخاب کرده بودند.

یکی از هر هفت نفر نیز بطور عامدانه هشدارهای سلامت را به طور منظم نادیده گرفته و در انتخاب شیوه‌های زندگی به طور بالقوه مخرب غرق شده بودند.

هنگامی که نوبت اقدام شد، افراد بیشتر اظهار می‌کردند که ورزش کافی نداشتند؛ همچنین تغییر رژیم غذایی و نداشتن خواب کافی از دیگر موارد مشکل‌ساز بود. تنها 51 درصد از این افراد اقدامات پیشگیرانه را در پیش گرفته و تلاش کردند از بیماری یا عواقب طولانی مدت اجتناب کنند.