

۷ عامل مؤثر در کاهش عمر مردهای میانسال

بسیاری از محققان در پژوهشهای خود، از عوامل مؤثر زیادی نام برده‌اند که در افزایش عمر افراد دخیل است اما پژوهشی دیگر ۷ عامل را نیز مطرح کرده که بیشتر مربوط به مردهای بالای ۴۰ ساله است و گویا سبب کاهش عمر آنها می‌شود.

follow us: jamejamsara.ir

بسیاری از محققان در پژوهشهای خود، از عوامل مؤثر زیادی نام برده‌اند که در افزایش عمر افراد دخیل است اما پژوهشی دیگر ۷ عامل را نیز مطرح کرده که بیشتر مربوط به مردهای بالای ۴۰ ساله است و گویا سبب کاهش عمر آنها می‌شود.

جام جم سرا: به گفته محققان مذکور، مردها بهتر است برای افزایش طول عمر خود از عواملی که در ادامه به نقل از شفاف ذکر شده، دوری کنید:

تجرد و تنهایی

بررسی‌های متعدد نشان می‌دهند که مردان متأهل به ویژه در دهه ۵۰، ۶۰ و ۷۰ زندگی خود از سلامتی بیشتری برخوردارند و میزان مرگ و میر آنها نسبت به مردانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند، جدا شده و یا همسران آنان فوت کرده‌اند، کمتر است. خطر مرگ در اثر بیماری‌های قلبی- عروقی در مردانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند، ۳ برابر بیشتر از سایر مردان است. بعد از ۵۰ سالگی وضعیت سلامتی مردان جدا شده نسبت به مردان متأهل به سرعت افت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند که ازدواج، استرس و افسردگی را کاهش داده و در نتیجه از ابتلا به بیماری‌های مزمن پیشگیری می‌نماید. مردان غیر متأهل معمولاً عادات غذایی نامناسبی را دنبال می‌کنند، کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند و رفتارهای پرخطر بیشتری دارند. البته متخصصان معتقدند که مجرد بودن بهتر از ازدواج و روابط ناموفق است. ازدواج در مردان بالای ۲۵ سال موجب افزایش طول عمر می‌شود و هر چه طول مدت ازدواج طولانی‌تر باشد، اثرات مثبت آن بر سلامتی بیشتر است.

افراط در استفاده از وسایل الکترونیکی

روانشناسان معتقدند که اعتیاد به اینترنت، تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری موجب کاهش عادات‌های درست مانند تحرک، ارتباط با طبیعت و روابط اجتماعی می‌شود. دوری از جامعه خطر افسردگی و زوال عقل را افزایش می‌دهد و شیوه زندگی موسوم به «بیماری نشستن» موجب بالا بردن خطر بیماری‌های قلبی، دیابت نوع دو، چاقی و مرگ زودرس می‌شود. در مطالعه‌ای در استرالیا که در سال ۲۰۱۲ بر روی بیش از ۲۲۰۰۰۰ فرد بزرگسال ۴۵ سال به بالا انجام شد، مشخص گردید که نشستن به مدت ۱۱ ساعت در روز، خطر مرگ در ۳ سال آینده را ۴۰ درصد افزایش می‌دهد. متخصصان معتقدند که نشستن و استفاده از کامپیوتر و تلویزیون، بیش از ۳ ساعت در روز، احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن و مرگ ناشی از آنها را افزایش می‌دهد. محققان استرالیایی می‌گویند: برخاستن و تحرک به مدت ۵ دقیقه در هر ساعت اثرات بسیار مثبتی بر وضعیت سلامتی بدن دارد.

اشعه ماوراء بنفش خورشید

بر اساس یافته‌های موسسه بین المللی پوست، مردان در سن ۴۰ سال به بالا با بیشترین آسیب ناشی از اشعه ماوراء بنفش روبرو می‌باشند. مردان ۲ برابر زنان به سرطان پوست مبتلا می‌شوند و در اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند و ۶ مورد از ۱۰ مرد ملانوما (کشنده‌ترین نوع سرطان پوست) در مردان بالای ۵۰ سال مشاهده می‌شود. مردان بیشتر از زنان تمایل به ورزش در محیط باز دارند، موه‌های کوتاه‌تری داشته و از پوشش کمتری استفاده می‌کنند. متأسفانه

در این گروه سنی، بیماری‌های بدخیم به موقع تشخیص داده نشده و درمان نمی‌شوند زیرا معاینات فردی و مراجعه به پزشک در این سن کم انجام می‌گیرد. همچنین این مردان از عوامل محافظتی در برابر آفتاب استفاده نمی‌کنند و موارد بدخیم معمولاً در سن بالای ۶۵ سال تشخیص داده می‌شوند.

تغذیه نامناسب

تغذیه نامناسب با بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان (اولین علت مرگ در مردان بالای ۴۰ سال) در ارتباط است. مردان جوان اغلب از گوشت قرمز، غذاهای آماده و میان وعده‌های ناسالم استفاده می‌کنند که منجر به افزایش وزن، کلسترول بالا و پرفشاری خون می‌شود.

بر اساس آمار مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها، در فاصله سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰، درصد چاقی مردان از ۵/۲۷ درصد به ۵/۳۵ درصد رسیده است.

انجمن رژیم‌شناسان آمریکا برای مردان بالای ۵۰ سال کم تحرک، روزانه ۲۰۰۰ کالری و برای مردان فعال، ۲۴۰۰ کالری انرژی توصیه می‌کند.

عدم دقت در رانندگی

تصادفات اتومبیل معمولاً در میان مردان بیشتر از زنان مشاهده می‌شود و مرگ ناشی از این حوادث در دهه ۵۰ و ۶۰ زندگی مردان ۲ برابر زنان است. صدمات غیر عمدی اولین علت مرگ در مردان ۴۰ تا ۴۴ سال، سومین علت در مردان ۴۵ تا ۶۴ سال و هشتمین دلیل در مردان بالای ۶۵ سال است. در مردان میانسال، مرگ بیشتر ناشی از خوابیدن پشت فرمان، تجاوز از سرعت مجاز، تصادفات در چهارراه‌ها و یا در نیمه شب می‌باشد. بر اساس مطالعات، مردان در دوره سالمندی رانندگی ایمنتری نسبت به دوران جوانی دارند.

افسردگی درمان نشده

اگرچه زنان ۳ برابر مردان اقدام به خودکشی می‌کنند اما بر اساس آمارهای موسسه پیشگیری از خودکشی آمریکا، خودکشی در مردان اغلب به مرگ منتهی می‌شود. در سال ۲۰۰۹، ۷۹ درصد کل موارد خودکشی به مردان اختصاص داشت. میزان خودکشی در مردان بالای ۶۵ سال افزایش می‌یابد (۷ برابر زنان در همین سن). بیش از ۶۰ درصد مرگ‌های ناشی از خودکشی به دلیل افسردگی شدید می‌باشد. دوری از جامعه و از دست دادن همسر از دیگر عوامل موثر در اقدام به خودکشی در مردان است. مردان اغلب افسردگی را با ناراحتی یکسان می‌دانند در حالی که شایع‌ترین علایم افسردگی عبارتند از: خستگی، خواب زیاد، آشفتگی، بی‌قراری، عدم تمرکز، تحریک پذیری و تغییر در اشتها یا خواب. متخصصان انستیتو ملی سلامت روان معتقدند که افسردگی در هر سنی قابل درمان است و اغلب بیماران به درمان پاسخ می‌دهند.

سیگار

اثرات منفی سیگار بر کسی پوشیده نیست اما با افزایش سن این عوارض تشدید می‌شوند. مردان سیگاری بالای ۶۵ سال، ۲ برابر بیشتر از سایرین در اثر سکتة مغزی جان خود را از دست می‌دهند. مصرف سیگار عامل ۹۰ درصد از موارد ابتلا به بیماری‌های مزمن انسدادی ریوی (چهارمین دلیل مرگ در میان مردان و عامل ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد سرطان ریه) است. همچنین سیگار موجب افزایش خطر ابتلا به آلزایمر (ششمین علت مرگ) می‌شود. ترک سیگار در سالمندان بسیار کمتر از جوانان سیگاری مشاهده می‌شود. صرف نظر از سنی که اقدام به ترک سیگار می‌کنید، خطر بیماری‌های قلبی بعد از ۱ سال به نصف می‌رسد. خطر سکتة مغزی، بیماری‌های ریوی و سرطان نیز به سرعت کاهش می‌یابد.