

فشار دست ، نشان طول عمر افراد

دانشمندان بریتانیایی می گویند که شدت فشار دست شما در هنگام دست دادن، می تواند نشانگر طول عمرتان باشد...



دانشمندان بریتانیایی می گویند که شدت فشار دست شما در هنگام دست دادن، می تواند نشانگر طول عمرتان باشد. در این مطالعه، دانشمندان ارتباط تعادل افراد، قدرت دست آنها و توانایشان در برخاستن از صندلی را با خطر مرگ زودهنگام بررسی کردند.

به گزارش نشریه پزشکی بریتانیا، کسانی که این اقدامات را بهتر انجام داده اند، عمر بیشتری داشته اند. دانشمندان امیدوارند که این آزمایش های ساده به پزشکان کمک کند تا بیماران "در خطر" را تشخیص دهند. این مطالعه توسط انجمن پزشکی بریتانیا انجام شده و هزینه آن را واحد "افزایش سن و سلامتی مادام العمر" تامین کرده است. در این مطالعه نتیجه به دست آمده از بیش از 30 پروژه تحقیقاتی دیگر را ترکیب کرده که در مجموع آنها ده ها هزار نفر روی رابطه بین "توانایی جسمی" و مرگ و میر تحقیق کردند.

بیشتر کسانی که مورد مطالعه قرار گرفتند بالای 60 سال سن داشتند اما به جای زندگی در بیمارستان ها و خانه های سالمندان، در جامعه زندگی می کردند.

محققان دریافتند که میزان مرگ و میر در دوران انجام این مطالعات، در کسانی که قدرت فشار دست پایین تری داشته اند 67 درصد بیشتر از کسانی بوده است که فشار دستشان قوی تر بوده است.

روند مشابهی هم در دیگر اندازه گیری ها دیده شده است، از جمله کسانی که آرام راه می روند احتمال مرگشان تقریباً سه برابر کسانی است که تند راه می روند.

کسانی که آرام تر از صندلی بلند می شوند میزان مرگ و میرشان دو برابر کسانی بوده است که سریع تر از صندلی بلند می شدند. حتی به نظر می رسد که توانایی حفظ تعادل بر روی یک پا، با کاهش احتمال مرگ ارتباط دارد.

تشخیص بیماران

بیش تر این تفاوت ها را نحیف شدن بعد از بیماری و به طور کلی کاهش میزان سلامتی می تواند توضیح دهد، اما در مورد شدت فشار دست موضوع متفاوت است.

تفاوت میزان مرگ و میر در افراد با شدت فشار دست متفاوت، حتی در کسانی که زیر 60 سال سن داشتند و هیچ گونه عوارض بیماری هم در آنها مشاهده نمی شد، قابل توجه بوده است.

دکتر ریچل کوپر، مسئول این تحقیقات، می گوید که پزشکان می توانند برای پیش بینی اینکه کدام یک بیماران ممکن است کمک یا نظارت بیشتری نیاز داشته باشند، از این سنجش های آسان استفاده کنند. با این حال او گفت برای اثبات سودمند بودن این سنجش ها، تحقیقات بیشتری نیاز است.

او گفت: "آنچه که ما به آن دست یافته ایم شاید راهی برای تشخیص افرادی باشد که احتمال بروز مرگ زودهنگام در آنها بیشتر است."

کوپر افزود: "با این حال تحقیقات بیشتری، به ویژه در جوانان، نیاز است تا از وجود این ارتباطات جالب مطمئن شویم."

بی بی سی