

راهکار برای افزایش طول عمر مردان

تازه ترین پژوهش ها نشان می دهد که تنها اجرای ۵ عادت صحیح بهداشتی در زندگی می تواند به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را در مردان میانسال و کهنسال کاهش دهد. به گفته محققان، حتی مردانی که در حال درمان فشار خون بالا هستند، می توانند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را با ترک کردن سیگار، حفظ وزن ایده آل، ورزش منظم و روزانه، عدم مصرف نوشیدنی های الکلی و رعایت دقیق یک رژیم غذایی سالم در خود کاهش دهند. این مطالعه ی ۱۶ ساله بر روی ۴۳ هزار مرد ۴۰ تا ۷۵ ساله صورت گرفته و در مجله ۴ ژولای سیر کیولیشن منتشر شده است. در این مطالعه تاثیر ۵ رفتار بهداشتی سالم روی سلامتی افراد، بررسی شده است. به طور جزئی تر این رفتارها شامل: حفظ شاخص توده بدن (BMI) به میزان کمتر از ۲۵ و انجام حرکات ورزشی حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز است. عوامل دیگر شامل عدم مصرف نوشیدنی ها الکلی مصرف میوه ها و سبزیجات، غلات، آجیل و خشکبار، حبوبات، مرغ و ماهی، کاهش مصرف چربی های اشباع شده و مصرف مولتی ویتامین ها حداقل به مدت ۵ سال است. از میان تمام مردان شرکت کننده در مطالعه، ۲۱۸۳ نفر در طول مدت مطالعه، دچار حمله قلبی یا یک بیماری قلبی - عروقی کشنده شده بودند. نتایج این بررسی ها نشان داد: مردانی که این ۵ مورد را رعایت می کردند ۸۷ درصد کمتر از سایرین به بیماری های قلبی مبتلا شده بودند. این محققان همچنین دریافتند که اگر تمام مردان شرکت کننده در این تحقیق هر ۵ رفتار را به طرز درستی انجام دهند، می توانند تا ۶۲ درصد از بروز بیماری های عروقی جلوگیری کنند. به علاوه این تحقیقات نشان داد که در مردانی که داروهای فشار خون و کلسترول بالا را مصرف می کنند، در صورت رعایت این عوامل، ابتلا به مشکلات عروقی به میزان ۵۷ درصد کاهش پیدا می کند. بیماری های قلبی - عروقی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژیینی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می کند. علت بروز بیماری های قلبی، تشکیل تدریجی رسوب چربی ها یا پلاک ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ ها است. این رسوب ها مسیر عبور خون را محدود یا مسدود می کنند که این پدیده را "تصلب شرایین" یا "سخت شدن دیواره رگ ها (آترواسکلروز)" می نامند. این بیماری هیچ علامت واضحی ندارد، ولی علائم آن زمانی بروز می کند که آسیب به سرخرگ ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن

کامل یک سرخرگ خون رسان به قلب ، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می شود. روش های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشار خون بالا، دریافت رژیم غذایی کم چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می باشد. به برخی افراد نیز برای کاهش کلسترول خون، دارو داده می شود. همانطور که در بالا ذکر شد، تحقیقات نشان می دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می توان سلامت قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد. به افراد سیگاری توصیه می شود که سیگار را ترک کنند، زیرا نیکوتین موجود در سیگار سبب افزایش ضربان قلب ، افزایش فشار خون و افزایش نیاز قلب به اکسیژن می شود. با مصرف سیگار، توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می یابد. عوامل سرطان زای دود سیگار به دیواره سرخرگ ها آسیب می رسانند. همچنین استراحت و شل کردن عضلات ، جهت کاهش میزان استرس لازم است. استرس از طریق افزایش هورمون های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول خون می شود.