

آیا می‌خواهید تا ۱۰۰ سالگی سالم زندگی کنید؟ توصیه‌هایی برایتان دارم

شاید بپرسید آیا این درست نیست که حتی اگر همه این کارها را انجام دهید باز هم سوارکاران می‌توانند به دنبال شما بیایند؟ من به شما می‌گویم آیا این احتمال وجود ندارد که اگر برای بازنشستگی پس انداز کنید سرمایه گذاری‌های شما قبل از این که نیاز به برداشت پول داشته باشید تضعیف شود؟ بله، البته احتمال آن وجود دارد، اما اگر این کارها را انجام ندهید احتمال این که کارها خوب پیش نرود را به طرز چشمگیری افزایش می‌دهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، پیتز عطیه، دکتر عطیه پزشکی و جراح کانادایی - آمریکایی تمرکز بر روی روش‌های افزایش طول عمر است. او متخصص طول عمر و طب پیشگیری است. "پیتز عطیه" بیست سال پیش به عنوان یک جراح کارآموز در بیمارستان جانز هاپکینز در بالتیمور کار می‌کرد جایی که او افراد بی شماری را که با آن چه او "مرگ سریع" می‌نامد نجات داد. عطیه که در تورنتو متولد شده به تازگی ۵۰ ساله شده است. او بنیانگذار یک مجموعه مستقر در آستن به نام Early Medical است که بیماران خود را با انواع درمان‌ها و تغییرات سبک زندگی که او طرفدار آن است آشنا می‌سازد. او هم چنین میزبان یک پادکست هفتگی به نام The Peter Attia Drive است که موضوعات اخیر آن شامل خطرات بد خوابی، تاریخچه سلول و شدت بحران اعتیاد به مواد مخدر در ایالات متحده است.

به گزارش پرسون به نقل از واشنگتن پست، آیا می‌خواهید تا صد سالگی سالم زندگی کنید؟ آیا می‌خواهید زندگی‌تان تا دهه آخر عمر شما که من آن را "دهه حاشیه ای" می‌نامم سالم و با ارزش باشد؟ اکنون به لطف پزشکی مدرن شما شانس مناسبی برای دستیابی به این آرزو دارید.

تصور اکثر افراد از زندگی تا ۱۰۰ سالگی تصور تنهایی، تضعیف سلامتی و تنهایی است. شاید ترسیدن از تمام این موارد قابل درک باشد. با این وجود، هدف مان باید به حداکثر رساندن طول سلامت باشد. زمانی که این کار را انجام دهید به صورت خودکار طول هر بیش تری خواهید داشت. اگر طول عمر خود را بهبود ببخشید به طوری که وقتی ۸۰ ساله هستید عملاً مانند یک فرد ۶۵ ساله عمل کنید تقریباً غیرممکن است که ۵ تا ۱۰ سال طول عمر خود را افزایش ندهید.

هر چه ویژگی خاصی که برای اهداف فیزیکی خود تمرین می‌کنید بیش‌تر باشد احتمال دستیابی به آن هدف بیش‌تر می‌شود. اولین هدف را دویدن ۸ کیلومتری در پنج دقیقه تعیین کنید. من از بیماران می‌خواهم که به طور خاص به این فکر کنند که می‌خواهند در سن ۸۰ سالگی یا بیش‌تر چه کاری انجام دهند و زمانی که در دهه‌های چهارم، پنجم و ششم زندگی‌شان هستند تمرینات خود را برای دستیابی به آن هدف آغاز کنند.

از آنجا که با افزایش سن، کاهش قدرت، استقامت، تعادل، تغییرپذیری ساق پا به قدری عمیق است که در سنین ۴۰ و ۵۰ سالگی کافی نیست صرفاً ۳ کیلومتر پیاده روی کنید شما از هم اکنون باید خود را برای دهه حاشیه‌ای آماده کنید.

ورزش مهم تری تاکتیک برای طول عمر است، اما بیش از ۶۰ درصد از آمریکایی‌ها به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند. اگر فردی از صفر آغاز می‌کند صرفاً رسیدن به ۹۰ دقیقه ورزش در هفته منجر به کاهش ۱۵ درصد مرگ و میر ناشی از همه علل خواهد شد از جمله ناشی از عللی که من آن را "چهار سوارکار" نامیده‌ام یعنی دیابت، سرطان، بیماری قلبی و زوال عقل.

این تاثیری قابل توجه است. منظورم این است که ما دارویی نداریم که بتواند ۱۵ درصد مرگ و میر ناشی از همه علل را کاهش دهد و خبر خوب آن است که این صرفاً یک توصیه انتزاعی نیست که بگوییم "چند سال به زندگی شما اضافه می‌شود" شما تاثیرات آن را سه ماه بعد احساس خواهید کرد و خواهید دید که احساس بهتری دارید.

سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های عصبی که آلزایمر شایع‌ترین آن هاست و همگی به طور چشمگیری توسط بیماری متابولیک تشدید می‌شوند. بنابراین، اگر دیابت نوع ۲ دارید خطر ابتلا به سایر بیماری‌ها به طور چشمگیری افزایش می‌یابد.

نکته دیگر آن است که برای پیشگیری از بیماری‌ها باید آزمایش انجام دهید. شاید بگویید گرفتن سی تی آنژیوگرافی ۱۰۰۰ دلاری در ۴۰ سالگی کار دشواری است، بله، واقعاً همین طور است و گران تمام می‌شود، اما آیا می‌دانید هزینه گذاشتن استنت چقدر است؟ آیا می‌دانید وقتی ۶۵ ساله هستید هزینه بای پس چقدر است؟ متأسفانه اگر واقعاً می‌خواهید پیشگیری از بیماری را جدی بگیرید باید هزینه آن را بپردازید.

البته غربالگری صرفاً بخش کوچکی از این کار است. بخش عمده مربوط به افزایش طول سلامتی شما این نیست که آیا سی تی آنژیوگرافی می‌گیرید یا خیر بلکه این است که آیا شما تمام کارهای دیگر از جمله خواب مناسب، تغذیه مناسب و ورزش کافی را رعایت کرده‌اید یا خیر. برای انجام این کارها لازم نیست ثروتمند باشید.

شاید بپرسید آیا این درست نیست که حتی اگر همه این کارها را انجام دهید باز هم سوارکاران می‌توانند به دنبال شما بیایند؟ من به شما می‌گویم آیا این احتمال وجود ندارد که اگر برای بازنشستگی پس انداز کنید سرمایه گذاری‌های شما پیش از آن که نیاز به برداشت پول داشته باشید تضعیف خواهد شد؟ بله، البته احتمال آن وجود دارد، اما اگر این کارها را انجام ندهید احتمال این که کارها خوب پیش نرود را به طرز چشمگیری افزایش می‌دهید.