

9 bí quyết giúp người cao tuổi sống thọ

Thống kê hiện nay cho thấy, Việt Nam có tuổi thọ trung bình tăng nhanh, đạt 73,4 tuổi năm 2016, cao hơn nhiều nước có cùng mức thu nhập bình quân đầu người. Mục tiêu đặt ra sẽ đưa dân số Việt Nam đạt tuổi thọ bình quân 75 tuổi, trong đó thời gian sống khỏe mạnh đạt tối thiểu 68 năm. Dưới đây là 10 bí quyết sống thọ cho người cao tuổi, gồm danh sách những việc cần làm để người cao tuổi cảm thấy tốt hơn và sống lâu hơn.

1. Sống có mục đích: Một trong những điểm chung của những người sống lâu nhất thế giới là họ có ý thức rõ ràng về mục đích khi họ lớn tuổi hơn. Phần lớn là do vai trò của người lớn tuổi trong văn hóa truyền thống. Nên tìm cách để cảm nhận một ý thức mạnh mẽ về mục đích trong cuộc sống, bất chấp những thông điệp mà nền văn hóa đang quy định. Tôn giáo, gia đình, thiện nguyện và nhiều thứ khác có thể giúp người cao tuổi tiếp tục cảm thấy được kết nối và cần thiết đối với mọi người.

2. Duy trì thói quen ngủ khỏe mạnh: Một quan niệm sai lầm là người già có thể ngủ ít hơn. Những người lớn tuổi cũng cần có cùng một giấc ngủ như những người trẻ tuổi: 7-9 giờ/đêm. Nhưng thực ra do tình trạng sức khỏe, thuốc men và thói quen khiến người cao tuổi khó ngủ hơn. Có thể cải thiện giấc ngủ khi về già bằng cách xác định nguyên nhân cơ bản và thực hiện thay đổi lối sống và hành vi. Nếu thiếu ngủ là do bệnh tật hoặc do thuốc men, hãy trao đổi với bác sĩ về khả năng thay đổi thuốc hoặc thời gian uống thuốc trong ngày. Nếu giấc ngủ vẫn không cải thiện sau khi thay đổi lối sống và áp dụng các cách xử trí theo khuyến cáo, có thể người cao tuổi bị rối loạn giấc ngủ và nên trao đổi với bác sĩ giúp điều trị tình trạng mất ngủ.

3. Tránh té ngã: Té ngã là chấn thương thường gặp khi chúng ta già đi. Té ngã là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cũng như các thương tích không gây tử vong ở người cao tuổi. Các loại chấn thương phổ biến nhất sau khi ngã bao gồm gãy xương hông, cột sống và cổ tay cũng như chấn

thương đầu. Những chấn thương này có thể dẫn đến những khuyết tật nghiêm trọng. Hãy chắc chắn tất cả các cầu thang trong nhà có thể nhìn thấy rõ ràng, tất cả các lan can được gắn chắc chắn và phải tránh bất kỳ hành vi nguy hiểm nào khi vào và ra khỏi nhà tắm. Có thói quen sử dụng tay vịn và thực hiện các bài tập cân bằng giúp cơ thể duy trì cơ bắp chân khỏe mạnh và ngăn ngừa té ngã.

4. Tập thể dục cho bộ não của bạn: Não của người cao tuổi cần được tập thể dục bằng cách sử dụng các câu đố ô chữ, các trải nghiệm mới và tạo kết nối. Đừng để bộ não “nằm ỳ” khi về hưu. Hãy luôn tìm thấy những điều mà mình quan tâm, khiến cho ta tò mò và thách thức bộ não của ta. Có thể bắt đầu với các câu đố trò chơi ô chữ và Sudoku rồi sau đó chuyển sang những thứ khó khăn hơn như học một ngôn ngữ mới hoặc đọc về chủ đề khoa học mới. Khi một cái gì đó trở thành thường lệ và cảm giác khám phá biến mất, nên chuyển sang một cái gì đó mới mẻ hơn.

5. Tập thể dục để cảm thấy phần chân và sống lâu: Tập thể dục không chỉ giúp giảm cân và xây dựng cơ bắp mà còn giúp cơ thể cảm thấy phần chân và sống lâu hơn. Cơ thể chúng ta được xây dựng để hoạt động, vì vậy, nó cũng cần được di chuyển mỗi ngày. Đi bộ, tham gia các lớp tập thể dục nhóm và các hoạt động khác giúp cơ thể khỏe mạnh, tiếp thêm sinh lực và thậm chí giúp ngủ ngon hơn.

6. Đối diện và có thái độ tích cực với lão hóa: Thái độ đối với sự lão hóa có thể giúp người cao tuổi sống lâu hơn. Các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu trên 600 người và thấy rằng những người có thái độ tích cực đối với lão hóa sống lâu hơn 7,5 năm so với những người tiêu cực. Thái độ tích cực đối với lão hóa bao gồm kiểm soát thời gian, thư giãn, trí tuệ, tinh thần và hơn thế nữa.

7. Ăn trái cây và rau quả: Thật đơn giản: càng ăn nhiều trái cây và rau quả - càng khỏe mạnh. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy ăn nhiều trái cây và rau quả cho thấy lợi ích giảm cholesterol, chống

ung thư và tốt cho tim mạch. Khuyến cáo ăn thêm 2 phần trái cây và rau quả hàng ngày.

8. Hiểu sức khỏe của mình: Việc không hiểu sức khỏe và chăm sóc sức khỏe có thể dẫn đến tăng nguy cơ tử vong lên đến 52% trong cuộc đời. Hãy chắc chắn hiểu đầy đủ về cách thức và thời điểm dùng thuốc, khi nào cần tái khám kiểm tra sức khỏe, những thử nghiệm nào cần được thực hiện và hơn thế nữa. Khi nghi ngờ, luôn đặt câu hỏi và trao đổi với bác sĩ khi cần thiết.

9. Tiêu hao năng lượng hợp lý: Càng làm việc nhiều sẽ càng sống lâu hơn. Đó là phát hiện của các nhà nghiên cứu khi kiểm tra sử dụng năng lượng của hơn 300 người 70 tuổi trở lên. Nghiên cứu nhận thấy rằng những người tiêu thụ nhiều năng lượng nhất trong các hoạt động hàng ngày của họ có ít hơn 32% khả năng tử vong trong vòng 6 năm nghiên cứu. Hãy luôn bận rộn và hoạt động thường xuyên, điều này giúp người cao tuổi sẽ cảm thấy tốt hơn và có thể sống lâu hơn.