

Làm thế nào để khỏe già ?

Tác Giả: Lê Tấn Tài

Thứ Sáu, 16 Tháng 7 Năm 2010 07:36

Khi nào các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa? Già là một điều không ai tránh khỏi. Hiện nay các nghiên cứu y khoa đã cho biết một cách chính xác các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa từ lúc nào.



Các bác sĩ người Pháp đã tìm thấy chứng cứ rõ ràng về tình trạng bắt đầu suy thoái từ tuổi 35, bởi thế khi người đàn ông 45 tuổi thì mất phần ba số lượng xương mang thai sẽ dần dần suy thoái. Angela Epstein đã viết trong DailyMail, tuổi của các bộ phận trong cơ thể bắt đầu suy thoái như sau :

1./ Não bắt đầu suy thoái lúc 20 tuổi. Khi chúng ta trở nên trưởng thành, các tế bào não bắt đầu giảm dần. Và não cũng teo nhỏ đi. Khi bắt đầu con người có 100 tỷ tế bào não, nhưng đến tuổi 20 còn số lượng giảm dần, và đến tuổi 40 con người mất mỗi ngày 10.000 tế bào như hàng nghìn người đến trí nhớ và có tác động rõ rệt đến tâm sinh lý người già.

2./ Ruột bắt đầu suy giảm từ tuổi 55. Ruột già có số cân bằng giữa các vi khuẩn có ích và có hại. Vi khuẩn có ích sẽ giảm đi đáng kể sau tuổi 55, đặc biệt là phần ruột già. Sau 55 tuổi bắt đầu tiêu hóa bắt đầu xấu đi và sẽ gây hại cho các bệnh đường ruột. Táo bón là một bệnh thông thường của người già, cũng như đau dạ dày, gan, tuyến tuỵ, ruột non bắt đầu suy giảm.

Làm thế nào để khỏe già ?

Tác Giả: Lê Tấn Tài

Thứ Sáu, 16 Tháng 7 Năm 2010 07:36

4./ Bệnh đái tháo đường suy thoái từ tuổi 65. Người già thường mất kiểm soát bệnh đái. Nó bắt đầu có liên quan đến tuổi, ngay cả khi không điều trị. Phần lớn các trường hợp này hình thành khi chúng mất kinh nguyệt. Khả năng chữa bệnh tiểu đường đái tháo đường của người già chưa bao giờ so sánh được với người trẻ tuổi, khoảng 2 cốc sữa mỗi ngày 30 và 1 cốc sữa mỗi ngày 70. Điều này khiến người già phải đi tiểu nhiều hơn, và đôi khi mất ngủ.

5./ Vú bắt đầu thoái hóa từ năm 35 tuổi. Khi người đàn bà đến 30 tuổi thì vú mất dần các mô và mỡ, sự đẩy lùi và kích thích của vú bắt đầu suy giảm. Khi 40 tuổi núm vú bắt đầu teo lùn và vú thông thường.

6./ Phổi lão hóa từ tuổi 20. Sự sản sinh nội bào, làm ngưng tụ các chất lỏng, không có ngưng tụ như ngưng tụ ở trẻ, như mô phổi giảm dần, giảm phồng nang. Dung tích phổi bắt đầu giảm dần từ tuổi 20. Đến tuổi 40 có nhiều người đã bắt đầu khó thở vì các cơ bắp và xương sườn bị ngưng tụ phổi bắt đầu xơ cứng.

7./ Giọng nói bắt đầu yếu và khàn kè từ tuổi 65. Phần lớn có giọng khàn và nhỏ trong khi đàn ông giọng cao và nhỏ.

8./ Mắt lão hóa từ năm 40 và phần lớn phần mang kính, không còn nhìn rõ mắt với kính xa. Khả năng tập trung của mắt kém hơn do các mô mắt yếu hơn.

9./ Tim lão hóa từ tuổi 40. Khi làm việc các tim giảm. Tuổi hoàn toàn nuôi các tim cũng giảm, suy tim tim mạch, huyết áp tăng dần. Sự bơm máu của tim giảm dần vì các mạch máu giảm sản sinh. Các động mạch cứng dần và bắt đầu đóng vào các thành mạch. Máu cung cấp cho tim cũng bắt đầu giảm bớt. Đàn ông 45 tuổi và đàn bà 55 bắt đầu đau tim.

10./ Gan lão hóa từ năm 70. Chức năng chuyển hóa và giải độc giảm. Tuy nhiên gan là một phần quan trọng không chịu được sự tích tụ độc tố. Người ta có thể ghép gan của một ông già 70 tuổi cho một người 20 tuổi.

11./ Thận lão hóa năm 50. Sự dần dần lọc chất thải khi máu bắt đầu giảm xuống từ tuổi trung niên.

12./ Tuổi trẻ liên quan đến lão hóa vào năm 50. Hệ thống sinh dục nam giới có: tinh hoàn và bộ phận sinh dục phụ như ống dẫn tinh, tuyến tiền liệt, tuyến hành niệu đạo, túi tinh và ống dẫn. Tuổi trẻ liên quan đến theo tuổi tác. Khi tuổi trẻ tăng kích thước sẽ ép vào niệu đạo và bàng quang, gây khó khăn cho tiểu tiện. Nó gây nên triệu chứng tiểu tiện gấp, tiểu tiện nhiều lần, tăng nguy cơ nhiễm trùng tiểu tiện và tiểu tiện khó.

13./ Xương lão hóa vào tuổi 35. Cho đến giữa những năm 20 tuổi, mật độ xương vẫn còn tăng. Trẻ em xương lớn rất nhanh, chỉ mất 2 năm để thay đổi toàn bộ xương của người đến tuổi 35 thì xương đã lão, hình thành xương mất xương bắt đầu như một quá trình già tự nhiên.

14./ Răng suy từ tuổi 40. Răng bắt đầu hao mòn. Dính bắt đầu nhả ra. Niêm mạc bắt đầu teo dần.

15./ Bệnh phổi lão hóa từ năm 30. Thông thường bệnh phổi khi bắt đầu lão hóa thì dần dần tái tạo ngay,

Làm thế nào để khỏe già ?

Tác Giả: Lê Tấn Tài

Thứ Sáu, 16 Tháng 7 Năm 2010 07:36

những người tuổi 30 thì tái tạo ít hơn là lão hóa. Đến tuổi 40, mỗi năm bước thêm 0.5 đến 2% . Vì thế người già khó tăng cân, trở thành chậm chạp, dễ bị ngã và gãy xương.

16./ Nghe [thính giác] giảm đi khoảng 1/3 sau 50. Rồi thì người bị mất tai khoảng năm 60.

17./ Da suy giảm khoảng năm 20. Chúng ta đã giảm dần về số lượng tế bào keo dính của da từ 10% ở tuổi 20. Vì thế thay thế các tế bào mới cũng chậm dần.

18./ Về giác và khứu giác giảm từ năm 60. Thông thường chúng ta có thể nhận được 100.000 mùi trên lưỡi. Các mùi này chúng ta chia làm 3 phân loại khi già và đến tuổi 60 thì không còn ngửi và nhận một cách chính xác được nữa.

19./ Sinh sản mất khả năng từ năm 35. Khả năng sinh sản của phụ nữ bắt đầu giảm sau tuổi 35, vì sự lão hóa và mất tế bào trứng trong buồng trứng.

20./ Tóc lão hóa từ tuổi 30. Thông thường cứ 3 năm thì tóc cũ sẽ được thay thế toàn bộ tóc mới. Và đến năm 35 tuổi thì tóc không còn đen nhánh nữa mà ngã màu đen xám và rụng dần đi.

Làm thế nào để làm chậm sự lão hóa ?

Già không phải là một bệnh nhưng già tạo điều kiện cho bệnh phát sinh và phát triển; cần chú ý một số điều kiện sau:

- Người già thường mất khả năng cùng một lúc, có bệnh dễ phát hiện, nhưng cũng có bệnh rất kín đáo, tiềm tàng, nguy hiểm.

- Triệt tử khi đi nhìn hình, không rõ ràng, không rõ ràng, nên khó chẩn đoán, dễ sai lầm nếu ít kinh nghiệm.

- Khả năng phục hồi sức khỏe sau các tổn thương chậm hơn so với người trẻ, nên sau điều trị phải có thời gian dài hồi phục.

Một số biện pháp làm giảm tốc độ lão hóa:

Học thuyết âm dương học cổ truyền cho rằng con người là một thể thống nhất giữa âm dương, khí và huyết. Luôn luôn thăng bằng với nhau trên xuống dẹt, từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong theo một quy luật nhất định, duy trì sự sống của con người để tồn tại và sống lâu.

Vì thế muốn giảm tốc độ lão hóa cần phải:

Về mặt tâm lý luôn luôn lạc quan yêu đời, chấp nhận mọi sự thay đổi của cuộc sống, có triết lý sống đúng; phải chú ý 3 vấn đề: lối sống, lối ăn uống và hành động sao cho khoa học vẫn minh chứng cho 7 nguyên nhân gây bệnh của Đông y là: hỏa, phong, hàn, thấp, khí, huyết, tinh.

Làm thế nào để khỏe già ?

Tác Giả: Lê Tấn Tài

Thứ Sáu, 16 Tháng 7 Năm 2010 07:36

Muốn được thể nh thì phải có kiến thức, phải có hiểu biết để nhìn nhận vấn đề sao cho đúng đắn qua báo chí, đài phát thanh, truyền hình để làm cho được mình và giáo dục cho gia đình, con cháu giữ gìn các nề nếp tốt và tận tâm chăm lo cho mình.

Thường xuyên luyện tập để duy trì trí tuệ và thể lực như đọc sách báo, nghe đài, xem TV, internet... để nâng cao thể thao, đi bộ, tập thể dục, tĩnh tâm thiền, v.v... phù hợp với hoàn cảnh và sức khỏe từng người.

Sinh hoạt điều độ, không làm gì quá sức bình thường, giữ gìn trạng thái cân bằng giữa ăn uống và nghỉ, giữa ăn và làm, giữa trí óc và chân tay, giữa trong nhà và ngoài trời, giữa làm việc và chăm, v.v... cũng rất quan trọng.

Ăn uống đúng và theo khuyến nghị của mình, không nên nghiện bất cứ thứ gì, hạn chế thịt nhồi mỡ, ăn nhiều rau quả tươi, giữ gìn chế độ tập, giữ gìn bánh kẹo, bột mì cân bằng thức ăn âm và dương, giữ gìn không béo và cũng không gầy. Nên nhớ con người là giống ăn ngũ cốc, nên thức ăn cho người phải 80% là ngũ cốc còn 20% là rau quả và các thực phẩm khác, không nên ăn quá no, người già rất cần để duy trì năng lượng, vận động, tôm cua, cá hồi...

Có môi trường sống tự nhiên tốt, phần lớn các công nhân 100 tuổi trở lên ở vùng núi, nông thôn còn ở thành phố thì rất ít và giới cũng không phải thành thực. Hiện nay môi trường sống đang bị tàn phá nghiêm trọng đó là ô nhiễm môi trường (chặt cây, phá rừng, chặt thịt, phân hóa học, thuốc trừ sâu....) đã làm mất đi cảnh thanh bình của thiên nhiên, là điều cũng nên hết sức tránh.

Kiên trì áp dụng 10 bài học về sức khỏe của Nhật Bản, để tạo nên được một danh là 'vận động viên của tuổi thọ' vì có tuổi thọ cao nhất thế giới hiện nay. 10 bài học đó là:

- Ăn thịt, ăn nhiều rau
- Ăn thịt, ăn nhiều trái cây
- Ăn để ngủ, ăn nhiều hoa quả
- Ăn chế độ tập, ăn nhiều sữa
- Ăn nhiều nước uống nóng, tắm nhiều nước
- Đi xe, năng đi bộ
- Uống nhiều nước, ngủ nhiều nước
- Uống nóng nước, uống nhiều nước
- Uống nước, làm nhiều nước
- Uống ham nước, chia sẻ nhiều nước.

Những bài học trên có tác dụng rất lớn để với những người bị tăng huyết áp, bệnh tim mạch, ung thư dạ dày, viêm gan...

Tóm lại: Biết cách sống, ta có thể làm chậm được quá trình lão hóa, kéo dài được tuổi thọ, có thể điều chỉnh chế độ chi tiêu để sống hạnh phúc trong con người và chúng ta hãy cùng nhau, ta cũng có thể giữ gìn máy móc kỹ thuật vì của ta để bền vững lâu dài hơn.