

Y HỌC : 10 NGUYÊN TẮC ĐỂ SỐNG TRÊN 100 TUỔI.

Các nhà khảo cứu tại Anh Quốc vừa trình bày những khám phá mới nhất của ngành lão khoa (Geriatrics) và di truyền học (Genetics) và tiên đoán là những thế hệ trẻ trong tương lai sẽ có thể sống được trên 100 tuổi dễ dàng.

Một khảo cứu khác trên 20000 người dân Anh đăng trên tờ báo Y học British Medical Journal thì cho biết là có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch như đau tim, tai biến mạch máu não bằng 4 biện pháp sau đây : đi bộ 30 phút mỗi ngày, ăn nhiều rau cỏ và trái cây, không hút thuốc lá và giảm bớt uống rượu. Những nguyên tắc kể trên cũng được Y học Mỹ xác nhận từ lâu nhưng gần đây BS Thomas Perls của Đại Học Boston University cho biết là dựa trên kinh nghiệm của những người đã sống trên 100 tuổi thì ông đã rút ra được những kinh nghiệm như sau.

1/ Hưu trí.

Các khảo cứu về tử vong đều xác nhận là khoảng thời gian 1 năm sau khi hưu trí là nguy hiểm nhất ở những người về hưu rồi không hoạt động gì cả vì tình trạng mập phì gia tăng, tâm thần suy nhược, cholesterol xấu LDL lên cao còn cholesterol tốt HDL giảm, huyết áp gia tăng..

BS Luigi Ferruci tại Baltimore sau khi khảo sát tình trạng sức khỏe của vùng Chianti bên Ý là nơi có rất nhiều người sống trên 100 tuổi thì thấy rằng những người sau khi hưu trí thì vẫn tiếp tục hoạt động thể chất và tinh thần như trồng rau, trồng hoa, thăm viếng bạn bè, chăm đi lễ nhà thờ.

Tại Mỹ có nhiều chương trình hoạt động thiện nguyện như Experience corps, Masters Gardeners giúp cho những người cao niên đem kiến thức truyền lại cho giới trẻ, đem lại hứng khởi cho tất cả mọi người..và kéo dài tuổi thọ.

2/ Vệ sinh răng miệng.

Phần này hết sức quan trọng nhưng ít khi được chú ý đúng mức. Một khảo cứu của Đại học Minnesota cho thấy là những người bị viêm nướu răng (gum disease) dễ bị tai biến mạch máu não và đau tim vì trong miệng có những vi khuẩn tiết ra những độc chất làm cho máu bị đông và các mạch máu bị viêm. Cần dùng chỉ đánh răng (dental floss) và chữa trị bệnh răng miệng thật sớm để tránh bệnh đau tim và cả chứng.. Hôi miệng (halitosis) như vua Câu Tiễn đã được mô tả thời xưa !

3/ Hoạt động thể chất, đi bộ.

BS Jay Olshansky thuộc Đại Học Chicago nói ” đi bộ là môn thuốc trường sinh tốt nhất và không tốn tiền “. Tất cả những khảo cứu về tuổi thọ đều xác nhận là đi bộ giúp cho tinh thần thoải mái, sáng suốt (tăng chất endorphins), tránh té ngã, tăng sức cơ bắp, xương cứng tránh bị gãy xương hông, một trong những nguyên nhân tử vong ở Mỹ. Không cần phải tập luyện khó khăn như chạy marathon mà chỉ cần đi bộ

khoảng 30 phút mỗi ngày. Nếu tập thêm những phương pháp giữ gìn gân cốt như yoga, tai chi thì càng tốt.

4/ Ăn ngũ cốc high fiber mỗi buổi sáng.

Các nhà khảo cứu đều xác nhận là 90 % các chứng bệnh mãn tính ở Mỹ như bệnh tim mạch, ung thư đường ruột đều có thể tránh được nếu biết dinh dưỡng đúng phép. Cần ăn sáng bằng những loại ngũ cốc có nhiều xơ như oat meal, quinoa và gần đây loại hạt Chia seed(Salvia Hispaniola) giống như hạt é (basil) vì có nhiều dầu omega 3 và giúp cho no lâu, có nhiều năng lực. Hạt Chia giúp tránh được bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch hết sức phổ biến ở Mỹ. Hiện nay ở Mỹ có khoảng 22 triệu người bị bệnh tiểu đường làm cho ngân sách Y tế tốn trên 200 tỷ USD mỗi năm. Bữa ăn sáng rất quan trọng giúp cho cơ thể có đủ năng lực hoạt động trong ngày và đường trong máu được ổn định.

5/ Vệ sinh giấc ngủ.

Cần điều độ trong giấc ngủ, ít nhất từ 5 đến 6 tiếng mỗi tối. Không nên thức khuya xem phim bộ, phim chương vì theo lời BS Ferruci thì trong khi ngủ thì cơ thể phục hồi lại các chức năng bị hao mòn trong ngày. Não bộ rất cần giấc ngủ được yên và nhất là giấc ngủ REM giúp cho các tế bào não bộ thu xếp lại các dữ kiện ban ngày giống như các máy điện toán hoạt động off line processing. Những người sống trên 100 tuổi đều hết sức coi trọng giấc ngủ được bình yên.

6/ Thực phẩm hoàn toàn.

Một số sinh tố, enzymes và chất muối khoáng hết sức cần thiết cho tuổi thọ và chỉ có trong những thực phẩm tươi tốt mà các dược thảo (dietary supplements) không thể thay thế được. Những hoá chất như carotenoids, flavonoids thường có trong các loại hoa quả có màu như cà chua, cà rốt, rau xanh, mè đen nên cần được tiêu thụ mỗi ngày. Có thể đem pha lẫn với sữa đậu nành hay hạt Chia, hạt é. Nên tránh hay giảm bớt các loại gạo trắng, tinh bột vì thiếu những hóa chất kể trên và dễ làm cho mập phì, tiểu đường làm cho cơ thể mau bị lão hóa, nói chung mau già.

Một vài khảo cứu trên những người sống trên 100 tuổi cho thấy là họ ăn rất ít vào buổi tối hoặc như trường hợp của ông Breuning, người sống lâu nhất ở Mỹ 113 tuổi là đã bỏ hẳn bữa ăn tối từ 35 năm qua.

7/ Tâm thân bình an.

Tất cả những người sống trên 100 tuổi đều có đầu óc lạc quan, yêu đời, ít bon chen, ganh đua , nóng giận, tham sân si. Họ có sức chịu đựng stress rất giỏi và trải qua những khó khăn dễ dàng. Tất cả những phương pháp tĩnh tâm như yoga,tai chi, cầu nguyện, khí công đều tốt cả . Không nên tìm cách giải trí bằng xem TV, uống rượu, cờ bạc, xem soap opera, ăn junk food, gây căng thẳng trí não..

8/ Nếp sống tinh thần.

Một khảo cứu trên Giáo phái Seventh day Adventist tại Loma Linda cho biết là tuổi thọ trung bình là 89 trên mức trung bình chỉ có 82. Ngoài việc tránh ăn thịt, người Adventist không hút thuốc, không uống rượu và ăn nhiều trái cây rau cỏ. Đời sống gia đình ổn định, thể chất lành mạnh. Một BS người Adventist 94 tuổi vẫn làm việc giải phẫu tim mạch như thường lệ.

Người Adventist có chủ trương rằng thân thể là một món quà do Thượng Đế ” cho vay “ (on loan) nên cần phải được bảo vệ kỹ càng.

9/ Thói quen điều độ.

Những người cao niên có thói quen rất chừng mực, ăn uống điều độ, sáng dậy và tối đi ngủ hết sức mực thước, ít khi ra ngoài thông lệ.

BS Ferruci cho biết là những thay đổi bất thường trong đời sống dễ làm cho hệ thống miễn dịch (immune system) bị xáo trộn, lệch lạc mất quân bình khiến dễ đưa đến những trường hợp nhiễm trùng, cảm cúm

10/ Quan hệ xã hội, gia đình, bạn bè.

Kinh nghiệm của người Adventist và Okinawa cho thấy là những liên hệ mật thiết với gia đình, bạn bè hết sức quan trọng trong việc tránh chứng bệnh buồn chán. Suy nhược thần kinh và tổn thọ. Liên hệ thường xuyên với thân sẽ giúp cho người cao niên có được sự tự tin, có nơi nương tựa nếu chẳng may hữu sự.

Nói chung là trong khi chờ đợi những phát minh mới nhất giúp cho con người sống được trên 100 tuổi thì chúng ta đã có ngay trong tầm tay những phương pháp giản dị nhất để thực hiện điều này qua kinh nghiệm những người đã trải qua cuộc đời .. trên một thế kỷ !

BS Trường Xuân. MD.