

Ljudi širom svijeta danas žive duže nego ikada, a jedna nova studija pokazuje ko bi mogao živjeti najduže. Te bi informacije mogle pomoći doktorima, kao i starijim osobama, da planiraju medicinski tretman i njegu.

U svijetu nema mnogo osoba koje dožive stotu i još uvijek voze automobil. Ali Mazerine Wingate je jedan od njih. Njegov vid je još uvijek oštar. I ne samo to. On još uvijek radi šest dana sedmično u jednoj pošti u saveznoj državi Maryland. On je tamo počeo raditi kao čistač kada mu je bilo 60 godina. I šest dana u sedmici ga tu možete naći kako besprijekorno održava čistoću poštanskog ureda. Ovaj stogodišnjak kaže da nema ozbiljnih zdravstvenih problema.

Koji bi savjet mogao dati drugima za dug i sretan život? Krećite se. Stalno se krećite. Budite stalno u pokretu, kaže gospodin Wingate.

Iako je neobično da ljudi tih godina i dalje rade, sve je manje neobično doživjeti stotu. Doktor Neil Buckholtz iz Nacionalnog instituta za starenje kaže da sve duži životni vijek postaje problem za vlade u cijelom svijetu.

Populacija starih ljudi se povećava, ne samo u Sjedinjenim Državama, već i u cijelom svijetu. Zapravo, dio stanovništva koji je u najbržem porastu u Sjedinjenim Državama su ljudi stariji od 85 godina, kaže doktor Buckholtz.

Jedna nova studija pokazuje vezu između brzog hodanja i očekivanog životnog vijeka. Naime, naučnici su pratili brzinu hodanja i ostale zdravstvene faktore kod gotovo 35 hiljada starijih. Oni su ih pratili u periodu do 20 godina. Doktorica Stephanie Studenski sa Univerziteta u Pittsburghu je predvodila ovu studiju.

Brzina vašeg hoda odražava koliko dobro funkcioniра vaš tjelesni sistem, kaže ona.

Mjerenjem brzine hoda i korištenjem tabela za izračunavanje dugovječnosti, doktori mogu pružiti bolju njegu svojim pacijentima. Na primjer, većina doktora ne šalje pacijente starije od 70 godina na pregled za rak prostate. Ali, muškarac koji je inače zdrav i vitalan, i koji bi mogao živjeti još najmanje deset godina, bi mogao imati koristi od takvog pregleda. Za one koji su lošijeg zdravlja, doktori bi mogli potražiti načine na koje bi mogli poboljšati njihovo zdravlje i kvalitetu života. Međutim, doktorica Studenski kaže da ove tabele, iako mogu biti korisne, ipak nisu uvijek pokazatelji dugovječnosti. Neki ljudi dobrog zdravlja jednostavno više vole da hodaju sporije.

Izvor: VoA News

www.lijek.ba

16.03.2011.