

چگونه از دوران بازنشستگی خود لذت ببریم؟

# ۱۰ گام طلایی تا سالمندی شاد



یا تحرک مواجه هستید، یا به تازگی بستری شده‌اید، شاید لازم باشد تا یک پزشک متخصص سالمندی (ژرپاتریک) شما را ویزیت کند. به گفته انجمن آمریکایی بازنشستگان (AARP) پزشکان سالمندی، در مراقبت و درمان افرادی که در سنین بازنشستگی هستند تخصص دارند. پس از مشاوره اولیه، آن‌ها می‌توانند شما را به سایر متخصصان ارجاع دهند، مراقبت‌ها و درمان‌ها را برای مسائل بهداشتی هماهنگ کنند و در ایجاد یک برنامه مراقبتی متناسب با نیازهایتان کمک کنند.

## ۵- داروها را طبق دستورات پزشک مصرف کنید

هرچند که این یک موضوع بدیهی است اما بار دیگر تأکید می‌شود که باید هر دارویی را که پزشک برای شما تجویز کرده، دقیقاً طبق دستور مصرف کنید. به‌صورت دوره‌ای نیز لازم است داروهایتان را با پزشک معالجتان چک و همچنین بررسی کنید که آیا تمام تجویزهای شما هنوز ضروری هستند یا خیر. هرچه داروهای بیشتری مصرف کنید، یادآوری زمان و نحوه مصرف آن‌ها سخت‌تر می‌شود و خطر واکنش‌های منفی و تداخلات دارویی افزایش می‌یابد. همچنین به یاد داشته باشید که داروساز شما منبع اطلاعاتی دیگری برای داروها، عوارض جانبی آن‌ها و تداخلات دارویی است.

## ۶- سیگار را ترک کنید

اگر سیگاری هستید، باید به‌طور فوری سیگار را ترک کنید. طبق اطلاعات موجود در سایت SmokeFree.gov، مزایای ترک سیگار شامل کاهش کلسترول، کاهش فشارخون، تنظیم ضربان قلب، کاهش خطر ابتلا به سرطان، دیابت و آسیب به ریه‌ها، تقویت استخوان‌ها، عضلات و سیستم ایمنی است.

# پیاده‌روی تقریباً هر مشکلی را درمان می‌کند!

استنفورد، ماریلی اپتووز و دنیل شوارتز، در مجموعه‌ای از مطالعات در سال ۲۰۱۴ نشان دادند که چگونه پیاده‌روی بر خلاقیت تأثیر می‌گذارد. در بررسی آن‌ها که شامل چهار آزمایش بود، ۱۷۶ دانشجوی وظایف تفکر خلاقانه را در حالت‌های مختلف (نشسته، در حال راه‌رفتن روی تردمیل یا پیاده‌روی در محوطه دانشگاه) انجام دادند. در یکی از این آزمایش‌ها، آن‌ها باید کاربردهای غیرمعمولی برای اشیای روزمره مانند یک دکمه یا یک لاستیک پیدا می‌کردند. محققان دریافتند که هنگام پیاده‌روی، دانشجویان تاشش برابر بیشتر از زمانی که نشسته بودند، کاربردهای خلاقانه برای آن اشیاء پیدا کردند. با این حال، در وظایفی که نیازمند یک پاسخ دقیق و واحد بود، در حالت پیاده‌روی خطاهای بیشتری رخ داد. نتیجه‌گیری پژوهشگران این بود که اجازه دادن به ذهن برای پرسه‌زدن در میان انبوهی از افکار برای ایجاد ایده‌های خلاقانه مفید است اما برای یافتن یک راه‌حل دقیق برای یک مشکل، چندان مناسب نیست.

## اهمیت مکان در پیاده‌روی

مکانی که در آن پیاده‌روی می‌کنیم نیز مهم است. قدم زدن در یک جنگل یا قدم زدن در شهر یکسان نیست. مطالعه‌ای به سرپرستی پروفیسور مارک برمن از دانشگاه کارولینای جنوبی نشان داد دانشجویانی که در میان درختان قدم زده بودند، در آزمون حافظه عملکرد بهتری نسبت به کسانی که در شهر قدم می‌زدند از خود نشان داده‌اند. مطالعات کوچک اما مستمر دیگری هم نشان می‌دهند که پیاده‌روی در فضای سبز می‌تواند منابع ذهنی را که به‌سرعت توسط محیط‌های شهری ساخته دست بشر تحلیل می‌روند، بازیابی کند.

گوشه‌ای شلوغ و پر از جمعیت، همراه با صدای ترافیک، نورها و تابلوهای تبلیغاتی، به‌سرعت قدرت توجه ما را مصرف می‌کند اما در طول یک پیاده‌روی در طبیعت، در محیطی بدون محرک‌های قابل توجه، ذهن می‌تواند استراحت کند.

یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این یک تمرین فوق‌العاده است؛ زیرا در مغز، معمولاً یکی از نیمکره‌ها بر دیگری غالب است؛ این‌ها گفته‌های دکتر برنوتو ریبیری، استاد بخش آناتومی انسانی و روان‌زیست‌شناسی (Psychobiology) دانشگاه مورسیا در اسپانیا است. دکتر ریبیری توضیح می‌دهد که اگر فرد پیاده به‌صورت آگاهانه تلاش کند تا در اینجا و اکنون حضور داشته باشد، پیاده‌روی به یک عمل مدیتیشن تبدیل می‌شود. او می‌گوید: «برای این کار باید افکار مربوط به گذشته و آینده را کنار بگذارید و بر لحظه حال تمرکز کنید. این کار بسیار دشوار است اما اگر انجام شود، پیاده‌روی تمام مزایای مدیتیشن را به همراه خواهد داشت. گاهی اوقات، افرادی که در انجام مدیتیشن کلاسیک مشکل دارند، می‌توانند این حالت را در طول پیاده‌روی تجربه کنند.»

به گفته او پیاده‌روی در مناظر و مناطق ناشناخته می‌تواند مزایای بیشتری داشته باشد. او یادآور می‌شود: «مغز ما در این حالت دوپامین ترشح می‌کند. دوپامین یک انتقال‌دهنده عصبی است که برخورد با محیط تازه را در مغز شناسایی می‌کند و به ما امکان می‌دهد خطرات را تشخیص دهیم و از این طریق توجه و تمرکز بیشتری بر محیط داشته باشیم. یک دوز روزانه مناسب از دوپامین باعث افزایش سطح انتقال‌دهنده عصبی دیگر به نام سروتونین می‌شود که مسئول تنظیم خلق و خوی ماست. پیاده‌روی به حفظ سطوح بالای هر دو انتقال‌دهنده عصبی (دوپامین و سروتونین) کمک می‌کند.»

## مزایای پیاده‌روی

مطالعات بالینی و آزمایش‌ها نشان داده‌اند که حرکت ذهنی افراد در حین پیاده‌روی خلاقیت را تقویت می‌کند. از آنجا که پیاده‌روی نیاز به تلاش آگاهانه ندارد، به ذهن اجازه می‌دهد تصاویر جدید را جذب کرده و ارتباطات تازه‌ای ایجاد کند. این وضعیتی ایده‌آل برای نوآوری است. دواستاد دانشگاه

**پیاده‌روی فواید جسمی و ذهنی زیادی دارد. این فعالیت باعث تقویت سلاست قلب و عروق، بهبود عملکرد شناختی و افزایش خلاقیت می‌شود. پیاده‌روی در محیط‌های جدید یا طبیعی دوپامین را در مغز ترشح می‌کند که باعث بهبود خلق و خو و توجه انسان می‌شود. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که پیاده‌روی خلاقیت را افزایش می‌دهد، با این حال ممکن است برای انجام کارهایی که نیاز به دقت دارند، مؤثر نباشد. حتی پیاده‌روی‌های کوتاه و سریع هم می‌توانند حافظه و عملکرد شناختی را به‌ویژه برای افراد مسن‌تر بهبود بخشند. پیاده‌روی همچنین به شکستن چرخه‌های منفی تفکر کمک می‌کند و تنها ۳۰ دقیقه راه‌رفتن برای قطع کردن تفکرات وسواس‌گونه کافی است. تحقیقات نشان می‌دهد که حتی ۵۰ دقیقه پیاده‌روی در هفته می‌تواند میزان مرگ‌ومیر را کاهش داده و از بیماری‌های مزمن پیشگیری کند.**

در قرن پر جنب‌وجوش بیست‌ویکم، پیاده‌روی ساده و پرسه‌زنی در حال مد شدن روزافزون است. وقتی از یک عصب‌شناس در مورد فواید پرسه‌زدن بی‌هدف سؤال می‌شود، تقریباً می‌تواند ۲۰ دقیقه درباره فواید پرسه‌زنی پیاده‌روی توضیح دهد.

## انواع پیاده‌روی

دو نوع پیاده‌روی وجود دارد؛ در مکان‌های آشنا و در مکان‌های جدید. اگر در مکان‌هایی که از قبل می‌شناسید پیاده‌روی کنید، اولین اثرات مثبت آن فعال‌سازی قلب و عروق است. وقتی پاهایتان را حرکت می‌دهید، قلبتان هم حرکت می‌کند. در حین پیاده‌روی، سرتان را می‌چرخانید. میدان دیدتان تغییر می‌کند و به محرک‌های بصری در سمت راست و چپ برخورد می‌کنید. به این ترتیب، هر دو نیمکره مغز فعال می‌شوند. پیاده‌روی باعث می‌شود آن‌ها با



محققان کلینیک مایو در آمریکا با آزمایش مدت‌زمانی که افراد ۵۰ساله و بالاتر می‌توانند روی یک پا بایستند، دریافتند که این زمان در پای غالب و در هر دهه ۲.۲ ثانیه و در پای غیر غالب ۱.۷ ثانیه کاهش می‌یابد. این مطالعه به تازگی در نشریه تخصصی PLOS One منتشر شده است.

به گفته محققان، توانایی حفظ تعادل و ایستادن روی یک پا، معیار خوبی برای بررسی سلامت و نحوه تعامل سیستم‌های بدن با یکدیگر است. این توانایی منجر به بهبود کیفیت زندگی و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود. حفظ تعادل برای پیشگیری از سقوط و آسیب نیز مهم است و کسانی که قادر به حفظ تعادل روی یک پا برای بیش از پنج ثانیه نیستند ممکن است بیشتر در معرض خطر سقوط باشند. یک مطالعه در ژوئن ۲۰۲۲ نشان داد که توانایی حفظ تعادل با زندگی طولانی‌تر مرتبط است و افرادی که قادر به ایستادن بر روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه بدون حمایت نیستند، ۸۴ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند. بر اساس این مطالعه افراد کمتر از ۶۹ساله باید بتوانند حدود ۳۰ ثانیه روی یک پا تعادل خود را حفظ کنند. این میزان برای افراد ۷۰ تا ۷۹ساله ۲۰ ثانیه و برای افراد بالای ۸۰سال ۱۰ ثانیه است. به گفته متخصصان، کسانی که نمی‌توانند برای مدت طولانی روی یک پا بایستند، احتمالاً در معرض بیماری‌های قلبی و یا مغزی مثل سکته مغزی، زوال عقل یا بیماری پارکینسون قرار دارند. بهبود حفظ تعادل با ایستادن روی یک پا، معمولاً از طریق انجام یوگا میسر است. اگر نمی‌توانید بیش از پنج ثانیه روی یک پا بایستید، با یک پزشک قرار ملاقات بگذارید.

## ایستادن در محل کار عوارض نشستن را جبران نمی‌کند



اگر چه ثابت شده که نشستن درازمدت برای سلامتی مضر است اما آیا می‌توان با ایستادن آن را جبران کرد؟ محققان به این پرسش پرداخته‌اند و پاسخ آن‌ها ممکن است برای برخی ناامیدکننده باشد. شهروندان آلمانی در طول روزهای کاری به‌طور متوسط بیش از ۹ ساعت در روز می‌نشینند. سازمان بهداشت جهانی (WHO) نیز هشدار داده است که نشستن طولانی‌مدت می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. استفاده از میزهای قابل تنظیم به‌طوری که بتوان ایستاده کار کرد یکی از راه‌حل‌هایی است که برای پیشگیری از این عوارض پیشنهاد می‌شود، اما آیا این راه حل واقعاً مفید است؟ شاید نه. یک مطالعه جدید از سوی محققان دانشگاه سیدنی با بررسی عادات نشستن بیش از ۸۲هزار بزرگسال در بریتانیا به مدت هفت تا هشت سال نشان داد که ایستادن به تنهایی، در مقایسه با نشستن باعث بهبود سلامت در طولانی‌مدت نمی‌شود. برعکس، ایستادن طولانی ممکن است خطر اختلالات گردش خون مانند واریس و ترومبوز وریدی را افزایش دهد. حال اگر ایستادن نتواند عوارض نشستن درازمدت را جبران کند، پس چه کاری می‌توان کرد؟ محققان توصیه می‌کنند افرادی که مدت طولانی می‌نشینند یا می‌ایستند، در طول روز به‌طور منظم حرکت کنند. انجام فعالیت‌های بدنی منظم و تمرینات ساختار یافته می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند. فراموش نکنید که برای جلوگیری از عوارض نشستن طولانی، علاوه بر فعالیت منظم بدنی باید از سیگار کشیدن و مصرف بیش از حد گوشت اجتناب کنید و به اندازه کافی میوه و سبزیجات بخورید.